

NCRC BERJAYA MENGANJURKAN BENGKEL PENGURUSAN STRES TEKNIK KASEH CVR™

NCRC Online : Northern Corridor Research Centre (NCRC) telah berjaya menganjurkan 'Bengkel Pengurusan Stres Untuk Wanita Bekerjaya Melalui Teknik KASEH CVR™' pada 29 hingga 30 November 2011 yang lalu di EDC, UUM.

Bengkel yang berlangsung selama dua hari itu telah dihadiri seramai 26 orang peserta yang terdiri daripada kakitangan dari Lembaga Kemajuan Pertanian Muda (MADA), Perbadanan Kemajuan Negeri Kedah (PKNK) dan juga staf Universiti Utara Malaysia (UUM).

Bengkel ini telah berjaya dikendalikan oleh Puan Suhana binti Hamdan iaitu Pengasas KASEH CVR™ ini dan beliau juga merupakan seorang Pensyarah di UUM CAS. Beliau turut dibantu oleh dua orang sahabatnya yang juga pakar dalam teknik KASEH CVR™.

Objektif bengkel ini adalah untuk membongkarkan potensi dalam diri tanpa sedar, membantu peserta supaya tahu menunjukkan rasa hormat, prihatin dan menghasilkan keputusan atau perkembangan positif dalam sebarang aktiviti yang dilaksanakan. Peserta juga didedahkan dengan teknik pengurusan diri, pengurusan emosi, pengurusan sosial dan juga pembinaan hubungan sesama insan.

Bengkel ini telah dipecahkan kepada 8 sesi iaitu 4 sesi pada hari pertama dan 4 sesi lagi pada hari kedua. Antara teknik yang digunakan dalam proses ini adalah teknik drama, *sound* dan *music therapy*, *movement*, *narradrama*, drama kreatif dan terapi pernafasan yang semuanya akan membongkarkan potensi diri peserta dari dalaman.

Keistimewaan KASEH CVR™ ialah setiap peserta akan mengenali potensi diri, meningkatkan keyakinan diri, kenal dan kasihkan diri, meningkatkan daya sensitivity / empati, meningkatkan daya kreativiti dan meningkatkan daya fokus diri.

Secara keseluruhan KASEH CVR™ adalah modul latihan yang unik, memberi pengalaman baru kepada peserta menghargai potensi diri dan akhirnya mereka muncul sebagai individu yang lebih proaktif.

TAMAT

*Tidak perlu dicetak e-mel ini kecuali benar-benar perlu.
(Please don't print this e-mail unless necessary).*

=====

DARIPADA:
NORTHERN CORRIDOR RESEARCH CENTRE (NCRC)
ARAS 2, BANGUNAN EKONOMI
KOLEJ SASTERA DAN SAINS
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA
TEL.: 04-928 3653
FAKS: 04-928 3647
E-MEL: ncrc@uum.edu.my
WEBSITE: www.ncrc.uum.edu.my