

22 NOV 2012

Masa	Pengisian	Metodologi
08.30-09.00 pg	Pendaftaran dan Taklimat	
09.00-10.30 pg	Sesi 4: Keseronokan Bekerja 1 ➤ Petua untuk sentiasa ceria dan bersemangat ➤ Keseronokan dan keceriaan bekerja ➤ Rangka tindakan serta merta	➤ Kuliah ➤ Analisis Kendiri ➤ Kongsi pengalaman ➤ Klip Video
10.30-11.00 pg	Minum Pagi dan Perbincangan Tidak Formal	
11.00-01.00 tgh	Sesi 5: Keseronokan Bekerja 2 ➤ Hubungan kemanusiaan yang cemerlang ➤ Teknik berkomunikasi yang cemerlang ➤ Petua mewujudkan kerjasama/kemesraan antara kakitangan ➤ Rangka Tindakan serta merta	➤ Kuliah ➤ Diskusi ➤ Refleksi diri ➤ Kongsi Pengalaman
01.00-02.30 ptg	Makan Tengahari dan Solat Zuhur Berjemaah	
02.30-03.45 ptg	Sesi 6: Memahami Stres ➤ Definisi Stres ➤ Simptom Stres ➤ Pengurusan stres ➤ Ujian untuk menilai tahap stres anda ➤ Rangka kerja serta merta	➤ Kuliah ➤ Analisis Kendiri ➤ Kongsi pengalaman Klip Video
03.45-04.30 ptg	Rangka Tindakan Bersepadu Untuk Perubahan Diri ➤ Di rumah ➤ Di tempat kerja ➤ Di masyarakat	➤ Kuliah ➤ Diskusi ➤ Bengkel kendiri
04.30-05.00 ptg	Penilaian Kursus Penyampaian sijil Penutup	