

## Tentatif Kursus Regulasi Emosi Siri 1

**30 Mei 2023 ( Selasa )**

<b>Masa</b>	<b>Aturcara</b>
8.00 pg – 8.30 pg	Pendaftaran Peserta
8.30 pg – 10.30 pg	<b>Slot 1 : Regulasi Emosi dan Psikologi Positif dalam Pekerjaan</b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
10.30 pg – 11.00 pg	Rehat
11.00 pg – 1.00 tgh	<b>Slot 2 : Ekspresi, Perspektif dan Keseimbangan Emosi</b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
1.00 tgh – 2.00 tgh	Rehat
2.00 ptg – 2.30 ptg	Pendaftaran Peserta
2.30 ptg – 4.30 ptg	<b>Slot 3 : Kenali Pencetus Emosi dan Zon Emosi anda</b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
4.30 ptg – 5.00 ptg	Penilaian Kursus  Minum petang dan bersurai

31 Mei 2023 ( Rabu )

Masa	Aturcara
8.00 pg – 8.30 pg	Pendaftaran Peserta
8.30 pg – 10.30 pg	<b>Slot 1 : Kemahiran Regulasi Emosi : <i>STOPP &amp; P.L.E.A.S.E</i> <i>H.E.L.P</i></b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
10.30 pg – 11.00 pg	Rehat
11.00 pg – 1.00 tgh	<b>Slot 2 : Kemahiran Regulasi Emosi : Teknik Pernafasan &amp; Relaksasi</b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
1.00 tgh – 2.00 tgh	Rehat
2.00 ptg – 2.30 ptg	Pendaftaran Peserta
2.30 ptg – 4.30 ptg	<b>Slot 3 : Kenali Konsisten Emosi, Kognitif dengan Psikologi Positif</b> Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari (Fakuliti Pendidikan, Universiti Kebangsaan Malaysia)
4.30 ptg – 5.00 ptg	Penilaian Kursus  Minum petang dan bersurai