

Tentatif Kursus Regulasi Emosi Siri 2

16 Ogos 2023 (Rabu)

Masa	Aturcara
2.00 pm – 3.00 pm	Pendaftaran Peserta
3.00 pm – 5.00 pm	Slot 1 : Pengenalan Kesihatan Mental (Psikologi Positif Diri) Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari
5.00 pm – 8.30 pm	Rehat & makan malam
8.30 pm – 10.30 pm	Slot 2 : Kesedaran Kendiri Pencetus Emosi dan Zon Emosi Anda Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari

17 Ogos 2023 (Khamis)

Masa	Aturcara
7.00 am – 8.30 am	Sarapan Pagi
8.30 am – 10.30 am	Slot 3 : Kitaran Kehidupan Ekosistem Keluarga Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari
10.30 am – 11.00 am	Minum pagi
11.00 am – 1.00 pm	Slot 4 : Kemahiran Regulasi Kesejahteraan (Ekspresi, Perspektif dan Keseimbangan) Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari
1.00 pm – 2.30 pm	Rehat & makan tengahari
2.30 pm – 4.30 pm	Slot 5 : Personaliti dan Motivasi (Kenal Personaliti dan Matlamat Diri) Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari
4.30 pm – 8.30 pm	Rehat & makan malam
8.30 pm - 10.30 pm	Slot 6 : Kesedaran Emosi, Kognitif dan Tingkah Laku (Meneroka Komponen Diri) Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari

Tentatif Kursus Regulasi Emosi Siri 2

18 Ogos 2023 (Jumaat)

Masa	Aturcara
7.00 am – 8.30 am	Sarapan pagi
8.30 am – 10.30 am	Slot 7 : Perkembangan Psikologi Diri (Membina Impian dan Harapan) Penceramah : Prof. Madya Dr. Ku Suhaila binti Ku Ali @ Ku Johari
10.30 am – 11.00 am	Minum pagi
11.00 am – 12.00 pm	Rumusan Kursus/ Refleksi
12.00 pm – 1.00 pm	Majlis Penutup