

**TENTATIF *SELFCARE PLAN WORKSHOP* SIRI 2
PENTADBIRAN SETIAUSAHA KERAJAAN PAHANG TAHUN 2026**

14 Mei 2026 (Khamis)

Masa	Atur cara
8.00 am – 8.30 am	Pendaftaran Peserta dan Sarapan
8.30 am – 10.30 am	Slot 1: Meneroka Emosi Penceramah : Siti Nurul Suhada Bt Shamshul Al Kamal
10.30 am – 11.00 am	Minum pagi
11.00 am – 1.00 pm	Slot 2: Membina Self-Care Plan Penjawat Awam Penceramah : Siti Nurul Suhada Bt Shamshul Al Kamal
1.00 pm – 2.30 pm	Makan tengahari dan solat
2.30 pm – 4.30 pm	Slot 3 : Sokongan Sosial & Kelestarian Self-Care Penceramah : Siti Nurul Suhada Bt Shamshul Al Kamal