

LAMPIRAN B

**TENTATIF PSYCHOLOGY CARE WORKSHOP SIRI 2
PENTADBIRAN SETIAUSAHA KERAJAAN PAHANG TAHUN 2026
DE RHU BEACH RESORT, KUANTAN**

19 OKTOBER 2026 (ISNIN)

Masa	Aturcara
2.00 pm – 2.30 pm	Pendaftaran Peserta
2.30 pm – 4.30 pm	Slot 1: Pengenalan & Ice Breaking (Suai Kenal & Taklimat Perjalanan Bengkel)
4.30 pm – 8.30 pm	Daftar Masuk Bilik & Makan Malam
8.30 pm – 11.00 pm	Slot 2: Aplikasi Teknik Psikologi Dalam Organisasi (Elemen Keseronokan Bekerja & Reformasi Perkhidmatan Awam)

20 OKTOBER 2026 (SELASA)

Masa	Aturcara
7.00 am – 8.30 am	Sarapan pagi
8.30 am – 10.30 am	Slot 3: Kesejahteraan Mental & Ketahanan Diri (Resilience)
10.30 am – 11.00 am	Rehat
11.00 am – 1.00 pm	Slot 4: Komunikasi Terapeutik & Sokongan Psikologi Rakan Sekerja
1.00 pm – 2.30 pm	Rehat & Makan Tengah Hari
2.30 pm – 4.30 pm	Slot 5: Pengurusan Stres & Teknik Relaksasi di Tempat Kerja
4.30 pm – 8.30 pm	Rehat & Makan Malam
8.30 pm – 11.00 pm	Slot 6: Aktiviti Dinamika Kumpulan (Team Building)

**TENTATIF PSYCHOLOGY CARE WORKSHOP SIRI 2
PENTADBIRAN SETIAUSAHA KERAJAAN PAHANG TAHUN 2026
DE RHU BEACH RESORT, KUANTAN**

21 OKTOBER 2026 (RABU)

Masa	Aturcara
7.00 am – 8.30 am	Sarapan pagi
8.30 am – 10.30 am	Slot 7 : Pelan Tindakan Peribadi (MyMentalWellness Plan)
10.30 am – 11.00 pm	Rehat & Daftar Keluar Bilik
11.30 am – 12.00 pm	Slot 8 : Rumusan Kursus/Refleksi & Majlis Penutup