

Tentatif Kursus Regulasi Emosi Siri 2

7 Julai 2022 (Khamis)

Masa	Aturcara
8.00 pg – 8.30 pg	Pendaftaran Peserta
8.30 pg – 10.30 pg	Slot 1 : Regulasi Emosi dan Psikologi Positif dalam Pekerjaan Penceramah : Dr. Ida Hartina Ahmed Tharbe (Pensyarah Kanan Psikologi, Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya)
10.30 pg – 11.00 pg	Rehat
11.00 pg – 1.00 tgh	Slot 2 : Ekspresi, Perspektif dan keseimbangan Emosi Penceramah : Dr. Ida Hartina Ahmed Tharbe (Pensyarah Kanan Psikologi, Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya)
1.00 tgh – 2.00 tgh	Rehat
2.00 ptg – 2.30 ptg	Pendaftaran Peserta
2.30 ptg – 4.30 ptg	Slot 3 : Kenali Pencetus Emosi dan Zon Emosi anda Penceramah : Dr. Ida Hartina Ahmed Tharbe (Pensyarah Kanan Psikologi, Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya)
4.30 ptg – 5.00 ptg	Penilaian Kursus Minum petang dan bersurai

8 Julai 2022 (Jumaat)

Masa	Aturcara
8.00 pg – 8.30 pg	Pendaftaran Peserta
8.30 pg – 10.30 pg	Slot 1 : Kemahiran Regulasi Emosi : <i>STOPP & P.L.E.A.S.E</i> <i>H.E.L.P</i> Penceramah : Dr. Ida Hartina Ahmed Tharbe (Pensyarah Kanan Psikologi, Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya)
10.30 pg – 11.00 pg	Rehat
11.00 pg – 1.00 ptg	Slot 2 : Kemahiran Regulasi Emosi : Teknik Pernafasan & Relaksasi Penceramah : Dr. Ida Hartina Ahmed Tharbe (Pensyarah Kanan Psikologi, Jabatan Psikologi Pendidikan & Kaunseling, Fakulti Pendidikan, Universiti Malaya)
1.00 ptg – 1.30 ptg	Penilaian Kursus Makan Tengahari dan bersurai