



اوپن ايسیٹی ٹیکنالوجی مارا
UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

Pusat
Kerjaya dan
Kaunseling

@-buletin **PUSAT** **KERJAYA & KAUNSELING** BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR UiTM SHAH ALAM

EDISI JAN - JUN

20
24



اوسمہا تقویٰ مولیا

UiTM *di hatiku*

PROGRAM EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 1: STRESS, ANXIETY & DEPRESSION

Program Emotional Well-Being Siri 1: Stress, Anxiety & Depression telah diadakan pada 24 April 2024 bertempat di Dewan Kuliah Delta Fakulti Sains Gunaan. Program ini adalah dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar Fakulti Sains Gunaan UiTM Shah Alam

Penceramah program kali ini adalah Pn. Farah Farhanah Abdul Aziz, Pegawai Psikologi (Sungai Buloh), Unit Kerjaya & Kaunseling, UiTM Cawangan Selangor dan Moderator ialah Saudara Aldrich Leroy Empading Anak Jingut, Sekretariat Mahasiswa Fakulti Sains Gunaan, UiTM Shah Alam.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi. Meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif. Memupuk kesedaran dan berkongsi panduan tentang isu-isu kesihatan mental. Membantu pelajar memahami keperibadian diri dengan jelas dan belajar memahami orang lain.

Jumlah peserta adalah seramai 102 orang pelajar dan 7 orang staf.



STRESS, ANXIETY & DEPRESSION
Bagaimana saya boleh mengatasi?
Apa perlu dilakukan jika saya mempunyai simptom penyakit mental?
Jenis Ketahui lebih lanjut pada...

24 APRIL 2024 | RABU
10.00 PAGI - 12.00 T/HARI
DEWAN KULIAH DELTA
FAKULTI SAINS GUNAAN

SEMUA DIJEMPUT HADIR!
✓ KOSKOR KISZ
✓ Makanan Tenggali (150 pax termasuk)
✓ S. SPM Pengangkutan

DENDAN KERAJASANA
ENEL HAL EHWAL PELAJAR
FAKULTI SAINS GUNAAN

PENCERAMAH
PN. FARAH FARHANAH ABDUL AZIZ
PEGAUW PSIKOLOGI
UNIT KERJAYA DAN KAUNSELING
UiTM CAWANGAN SELANGOR

Website untuk booking tiket:
<https://careerandcounseling.cs.uitm.edu.my/>





PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar
Aras 5, Kompleks Budiswa
Universiti Teknologi MARA
Shah Alam

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my