



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 2: STRESS & RESILIENCE

Program Emotional Well-Being Siri 2: Stress & Resilience telah diadakan pada 7 Jun 2024 bertempat di Auditorium Akademi Pengajian Bahasa. Program ini adalah dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar Akademi Pengajian Bahasa UiTM Shah Alam

Penceramah program kali ini adalah En. Nasrullah bin Zainal Abidin, Pegawai Psikologi Kanan, UiTM Cawangan Negeri Sembilan dan Moderator ialah Saudari Khairunnisda Binti Zulraidee, Pelajar Akademi Pengajian Bahasa, 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 122 orang pelajar dan 6 orang staf.



STRESS & RESILIENCE

Bagaimanakah tekanan mempengaruhi daya tahan?
Apakah kesedaran daya tahan terhadap tekanan?
Jawab bersama! Lebih berket pada...

07 JUN 2024 | JUMAT
10.00 PAGI - 12.00 T/MARI
AUDITORIUM
AKADEMI PENGAJIAN BAHASA

- 📍 Hadiah: 1000
- 📍 Makanan: 1000 (1000 pax terawak)
- 📍 C: 1000

DEKAT KUALA LUMPUR
ENR. HAL EHWAL PELAJAR
AKADEMI PENGAJIAN BAHASA

PENERANGAN
EN. NASRULLAH BIN ZAINAL ABDIN
PEGAUAI PSIKOLOGI
UiTM Cawangan Negeri Sembilan

Untuk maklumat lanjut:
<https://careerconsulting@uissm.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