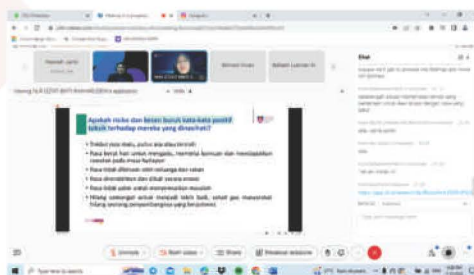
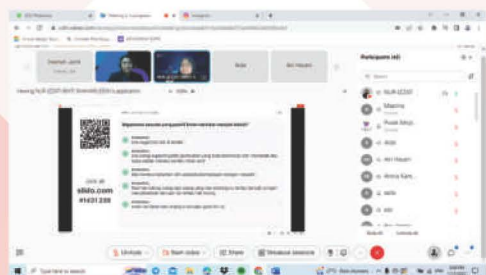


SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 7/2022: POSITIF TOKSIK: KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL & EMOSI

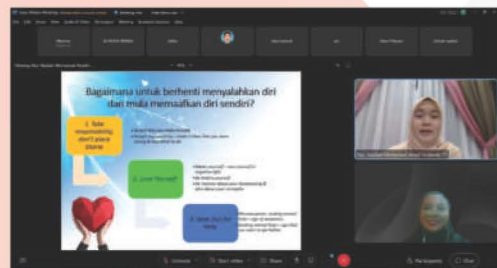
Siri Webinar 7/2022 Mental & Emotional Well-Being dengan topik “Positif Toksik: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi” telah diadakan pada 1 Disember 2022 Jam 8.30 malam hingga 10.30 malam anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Akademi Pengajian Bahasa Universiti Teknologi MARA.

Program ini memberi pendedahan kepada pelajar tentang bagaimana mengurus emosi, penyelesaian masalah dan bantuan yang boleh dicari.

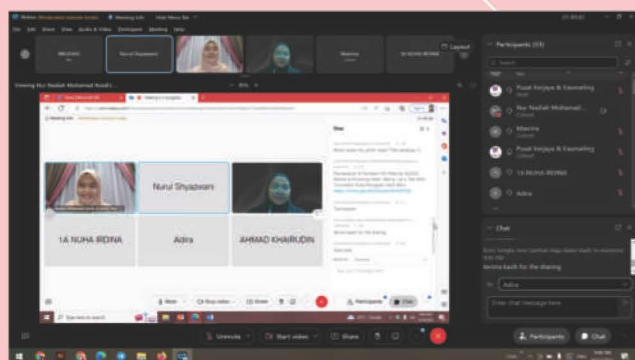
Pelajar turut didedahkan dengan kemahiran yang boleh dilakukan untuk meningkatkan kesihatan emosi dan mental untuk menjadi lebih bahagia. Cik Nur Izzati Shahrudin, Pegawai Psikologi, UiTM Cawangan Selangor telah dijemput sebagai penceramah bagi siri webinar kali ini.



SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 8/2022: MENYALAHKAN DIRI SENDIRI : KESAN TERHADAP KESIHATAN MENTAL & EMOSI



Pada 9 Disember 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan siri Webinar 8/2022 Mental & Emotional Well-Being, Let's Talk with Counsellor dengan kerjasama Kolej Pengajian Alam Bina, Universiti Teknologi MARA. Topik yang dikongsikan adalah “Menyalahkan Diri Sendiri: Kesan Terhadap Kesihatan Mental & Emosi oleh penceramah jemputan Puan Nur Nadiyah Binti Mohamad Rosdi, Pegawai Psikologi, Hospital Al-Sultan Abdullah. Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi para pelajar.





PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

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

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my