

SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING

SIRI 1/2022: "60 MINUTES SELF CARE"

SIRI 2/2022: "UNDERSTAND MYSELF"

SIRI 3/2022: "LET'S TALK WITH COUNSELLOR"

SIRI 4/2022: DIALOG PELAJAR BERSAMA KAUNSELOR

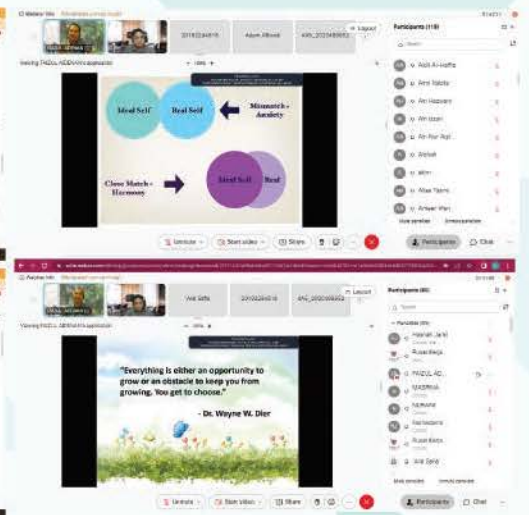
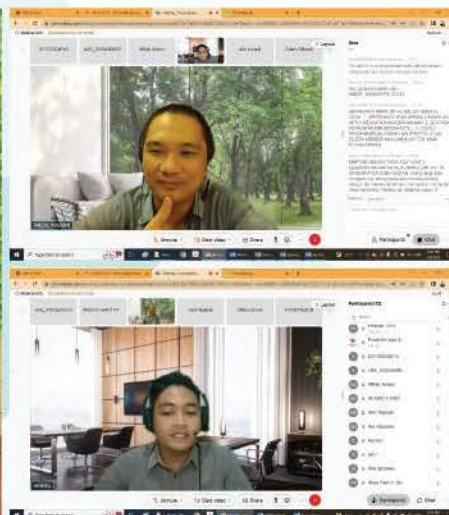


Siri Webinar 1/2022 Mental & Emotional Well-Being Program Pengurusan Diri Pelajar telah diadakan dengan kerjasama Fakulti Undang-Undang UiTM Shah Alam pada 20 Mei 2022.

Penasihat *Student Community Law Club* (SCLC) YBrs. Dr Ikmal Md Tah dari Fakulti Undang-Undang turut menyampaikan ucapan aluan beliau di awal program.

Pengisian program ini telah disampaikan oleh Cik Wan Nurhashima Wan Sahid, Pegawai Psikologi UiTM Shah Alam dan telah disertai seramai 54 peserta dari UiTM.

Program ini bertujuan memberi pendedahan kepada pelajar tentang pengurusan diri serta mempelajari kemahiran *Self-Care Therapy* di samping berkongsi pandangan bersama kaunselor melalui komunikasi dua hala dalam talian.



Siri Webinar 2/2022 Mental & Emotional Well-Being Program dengan topik *Understand Myself* telah dijalankan pada 3 Jun 2022 yang lalu dengan Kerjasama Kolej Pengajian Kejuruteraan UiTM Shah Alam.

Encik Faizul Adenan, Pegawai Psikologi Kanan dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah dijemput sebagai penceramah pada siri kali ini. Seramai 162 orang pelajar telah menyertainya.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi pelajar serta meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif.



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