



Ilmu 2 Minit AKRAB PERSADA MITI

A) INFO AKRAB:

"Bantu Diri Untuk Membantu Rakan Lain"



Pada 6 Mei 2021 (Khamis) Majlis Iftar Perdana AKRAB Persada, MITI dan Agensi telah diadakan di Dewan Perdana Felda, Jalan Semarak. Ribuan terima kasih kepada semua Ahli AKRAB MITI dan Agensi yang telah hadirkan dengan jayanya walaupun terpaksa dianjak lebih awal tarikh kerana perintah PKP. Program ini bertujuan mengukuhkan dan menghargai semua 70 ahli AKRAB bertauliah MITI dan Agensi serta 30 ahli AKRAB dalam proses pentauliah yang berusaha membimbing rakan sekerja sebaiknya khususnya dalam PKP ini.

Pada yang berminat untuk menjadi ahli AKRAB dan mendapat pentauliah. Sila hubungi mana-mana Ahli AKRAB Persada, MITI atau Unit Psikologi MITI.

B) PETUA AKRAB: TIPS KEHIDUPAN BERKUALITI

Sumber: MyHealth

- 01 Fikirkan tentang kehidupan dan cara untuk membbaikinya.
- 02 Dapatkan tidur yang cukup untuk mulakan hari baru.
- 03 Bersenam.
- 04 Kenalpasti perkara negatif dan lakukan perubahan.
- 05 Bina satu matlamat yang mampu kita capai.
- 06 Terima perkara di luar jangkaan serta fokus kepada diri sendiri.
- 07 Keluar daripada zon bebas dan jadilah diri sendiri.



MISSION ACCOMPLISHED!



Sumber: MyHealth