

**A. INFO AKRAB: KEMPEN MITI & AGENSI:
KEBERSAMAAN MENDEPANI COVID-19, 25 MEI - 28 JUN**



Webinar Made Easy 25/2021: Persediaan dan Pengurusan Mental Mendepani COVID-19

08 JUN 2021 (SELASA)
3.00 PETANG

PENCERAMAH: Ali Haji Isa
S.A. Ali Haji Isa
PENERBIT: MAMPU MITI & AGENSI KEBERSAMAAN MENDEPANI COVID-19

GoToWebinar

Pada 8 Jun 2021 (Selasa) telah diadakan Webinar AKRAB Persada@MPC: Persediaan dan Pengurusan Mental Mendepani Covid-19 anjuran AKRAB Persada MITI yang telah disertai lebih daripada 106 warga MIDA.

Ceramah ini telah disampaikan oleh Encik Ali Haji Isa, Pengerusi AKRAB Persada MITI & Agensi dan dimoderatorkan oleh Pn Nurhayunie Pakhruruzi wakil AKRAB Persada MPC. Lebih kurang 2 jam setengah warga MPC telah menunjukkan minat yang mendalam dalam memperkukuhkan pengurusan minda dalam suasana pandemik ini. Semua warga MPC telah memberi maklumbalas yang amat baik setelah selesai Webinar diadakan. Tahniah warga MPC. AP

HARGAI KESIHATAN MENTAL ANDA SEBELUM TERLAMBAT

Apa itu stres?

STRES RENDAH;
hasil kerja akan rendah kerana kurangnya motivasi dan tumpuan kepada kerja.

STRES TINGGI;
seseorang itu akan mengalami tekanan dan menunjukkan tanda-tanda stres.

STRES SEDERHANA;
paling baik kerana ia akan meningkatkan motivasi dan perkembangan hidup seseorang itu.

KENALI TAHAP STRES



Dapatkan Petua
di Webinar
AKRAB Persada