

OBJEKTIF

Selepas menghadiri program latihan ini, peserta dapat pengetahuan mengenai kesihatan minda dan kecergasan diri

KANDUNGAN

- Penilaian Tahap Kecergasan Diri
- Amalan Gaya Hidup Sihat
- Kesan Gaya Hidup Sihat
- Pelan Amalan Kecergasan Diri

KUMPULAN SASARAN

- Pegawai pelbagai jawatan dan gred di JPPH Malaysia

METODOLOGI

- Syarahan
- Amali

KURSUS KESIHATAN MINDA DAN KECERGASAN DIRI

TARIKH

1 – 4 September 2020

TARIKH TUTUP PERMOHONAN

18 Ogos 2020

TEMPAT

Institut Penilaian Negara (INSPEN)



Institut Penilaian Negara (INSPEN),
Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta,
Kementerian Kewangan Malaysia,
Persiaran INSPEN,
43000 Kajang, Selangor.
No. Telefon : 03-89118800 / 8888
No. Fax : 03 - 89258100 (Pejabat Pengarah) /
03-89223891/03-89257219 (Latihan)



Membina Organisasi Berilmu

TEMPOH

- 4 hari

YURAN PENDAFTARAN

- RM 25.00

SIJIL

- Sijil hanya dikeluarkan berdasarkan kehadiran penuh 100%

PERMOHONAN

Permohonan hendaklah dibuat melalui Ketua Jabatan masing-masing secara *on-line* menerusi laman sesawang: <http://www.inspen.gov.my> atau <http://myapps.inspen.gov.my/spml/portalApp/loginForm.jsp>

PERTANYAAN

Sekiranya terdapat sebarang pertanyaan, sila hubungi INSPEN di talian telefon 03-8911 8800 atau Faks 03-8925 7219 atau emel kepada pegawai / staf berikut :

- Pn. YM Raja Attirah binti Raja Ahmad
Samb. 1165 / emel: rajaattirah@inspen.gov.my
- Pn. Hidayati Sima binti Ismail
Samb. 1210 / emel: hidayati@inspen.gov.my
- Pn. Suhartina binti Jamion
Samb. 1215 / emel: suhartina@inspen.gov.my