

KURSUS 3C (CERGA, CERIA DAN CEKAP) (4 – 7 Mei 2009)

Objektif

Selepas menghadiri program latihan ini, peserta akan dapat:

- pengetahuan gaya hidup sihat
- menilai tahap kecergasan fizikal diri
- merancang pelan pembangunan kecergasan diri

Kandungan

- *Ice-breaking*
- Penilaian tahap kecergasan diri
 - Ujian saringan darah
 - Ujian kecergasan jasmani
- Gaya hidup sihat
 - Penyakit kronik dan risiko
 - Pengurusan tekanan dan psikologi senaman
 - Pemakanan seimbang
 - Kepentingan, konsep dan teknik senaman
 - Keceriaan diri
- Kesan 3C dalam kualiti dan produktiviti
- Pelan pembangunan kecergasan diri

Metodologi

- Syarahan
- Soal jawab
- Ujian kesihatan dan kecergasan jasmani
- Amali
- Kembara
- Tayangan video

Tempoh

- 4 hari

Kumpulan Sasaran

Pegawai di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta yang berumur 35 tahun ke atas (keutamaan kepada Gred 17 – 26)

Tempat

- Luar INSPEN

Yuran Kursus

- RM 25.00

Penginapan & Makanan

- Disediakan

Tarikh Tutup Permohonan

- 20 April 2009

PERTANYAAN

Sebarang pertanyaan sila hubungi:

Tel. : 03 – 8925 9377
Fax : 03 – 8922 3891/03 - 89257219
e-mel : latihan@inspen.gov.my

☑ Zulyhamli Moh samb 292
☑ Nik Salwani Idura Ibrahim samb 231
☑ Zarina Ali samb 241
☑ Aimie Nadirah Mohd. Hanafiah samb 241

PERMOHONAN

Permohonan hendaklah dibuat melalui Ketua Jabatan masing-masing dengan menggunakan borang INSPEN/L1 (Pindaan 1/08)

BORANG YANG LENGKAP HENDAKLAH DIHANTAR KEPADA:

Pengarah
Institut Penilaian Negara (INSPEN)
Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta
No. 5, Persiaran Institusi Bangi
43000 Kajang
u.p: Ketua Pusat
Pengurusan dan Teknologi Maklumat