

KURSUS PENGURUSAN TEKANAN KERJA (12 – 15 OKTOBER 2009)

Objektif

Selepas menghadiri program latihan ini, peserta akan dapat mengetahui:

- punca dan kesan tekanan di tempat kerja
- teknik mengurus tekanan di tempat kerja

Kandungan

- Pengenalan kepada tekanan kerja
- Punca dan kesan tekanan di tempat kerja
- Teknik mengatasi dan menangani tekanan
 - Pengurusan masa
 - Senaman dan psikoterapi

Metodologi

- Syarahan
- Soal jawab
- Main peranan
- Tayangan video

Tempoh

- 4 hari

Kumpulan Sasaran

Pegawai Gred 1- 36 di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta (keutamaan kepada Gred 1 – 16)

Tempat

- Luar INSPEN

Yuran Kursus

- RM 25.00

Penginapan & Makanan

- Disediakan





Tarikh Tutup Permohonan

- 28 September 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