

**YAYASAN AMANAH LATIHAN BERKANUN**  
(Persatuan Badan Berkanun Malaysia)

**KURSUS KECERDASAN EMOSI (EQ) DALAM  
PENGURUSAN STRESS**

**OBJEKTIF KURSUS**

- Memberi pendedahan kepada peserta akan pengertian sebenar stress dan punca-puncanya.
- Memberi pemahaman kepada peserta akan kepentingan kecerdasan emosi (EQ) yang menjadi punca masalah dalam kehidupan dan cara-cara mengatasinya.
- Memaklumkan kepada peserta jenis-jenis stress dan cara-cara menanganinya.
- Memberi peringatan kepada peserta kesan stress kepada kehidupan samada rumahtangga dan pekerjaan.

**KANDUNGAN KURSUS**

- MODUL 1: Memahami Stress
- MODUL 2: Teknik Teknik Pengurusan Stress
- MODUL 3: Pengurusan Stress Jangka Pendek Dengan Teknik Kawalan Mental
- MODUL 4: Pengurusan Stress Jangka Pendek Dengan Teknik Fizikal
- MODUL 5: Konflik dan Pengurusan Stress Jangka Panjang
- MODUL 6: Kecerdasan Emosi (EQ) dan Kecerdasan Spiritual (SQ) sebagai asas keseimbangan diri
- MODUL 7: SQ – Sebagai Instrumen Pengawal Stress

**PESERTA**

Terbuka

**TARIKH**

3 – 4 Ogos 2022

**TEMPAT**

Pulau Langkawi

## KURSUS KECERDASAN EMOSI (EQ) DALAM PENGURUSAN STRESS

TARIKH : 3 – 4 OGOS 2022

TEMPAT : PULAU LANGKAWI

**YURAN UNTUK  
SEORANG PESERTA :**

	Tanpa Penginapan	Berpeninapan Dua Sebilik (Twin)	Berpeninapan Perseorangan (Single)
AHLI	RM1000.00	RM1500.00	RM1750.00
B/AHLI	RM1150.00	RM1650.00	RM1900.00

\* Tanpa Penginapan : Yuran Kursus termasuk jamuan ringan pagi/petang dan makan tengahari sahaja

\* Berpeninapan : Yuran Kursus termasuk sarapan, jamuan ringan pagi/petang, makan tengahari dan makan malam  
'check in' pada 2/8/2022 (selepas jam 1.00 ptg.)  
'check out' pada 4/8/2022 (12.00 tgh.)

PEMBAYARAN : Cek hendaklah dibuat atas nama 'YAYASAN AMANAH LATIHAN BERKANUN'  
Potongan 10% ahli dan 5% bukan ahli jika sesebuah organisasi menghantar 5 orang atau lebih peserta untuk satu program/kursus.

PENGANGKUTAN : Perjalanan pergi/balik adalah di atas urusan sendiri

SIJIL : Para peserta akan menerima sijil penyertaan

TARIKH TUTUP : 20 JULAI 2022

CARA MEMOHON : Sila isikan borang dan dikembalikan kepada:-  
Ketua Pegawai Eksekutif  
Persatuan Badan Berkanun Malaysia  
5-3F, Tingkat 3, Jalan Hentian 1C, Pusat Hentian Kajang off Jalan Reko, 43000  
Kajang, Selangor Darul Ehsan.  
(u.p: Puan Zuridah Samion)  
Tel. No : 03-87374531/87399249 Fax No : 03-87399250  
Laman web – <http://www.pbbm.org.my> e-mail- [pbbbm@yahoo.com](mailto:pbbbm@yahoo.com)

### BORANG PENYERTAAN KURSUS KECERDASAN EMOSI (EQ) DALAM PENGURUSAN STRESS 3 – 4 OGOS 2022

1. NAMA : .....

2. NAMA : .....

3. NAMA : .....

ORGANISASI/ALAMAT : .....

.....

ALAMAT EMAIL : .....

DILULUSKAN OLEH: ..... JAWATAN: .....

TANDATANGAN : ..... TARIKH : .....

TELEFON : ..... FAX : .....