

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

**KURSUS “STRESS AND CONFLICT”**

**OBJEKTIF**

Program ini direkabentuk adalah untuk:

- Memberi pendedahan kepada peserta terhadap pengurusan konflik agar mereka tidak terperangkap dalam mana-mana konflik yang berlaku dalam organisasi dan komuniti
- Mengujudkan sensitiviti pada peserta agar mereka lebih peka terhadap symptom-symptom konflik yang bakal berlaku.
- Memberi maklum kepada peserta akan cara-cara mengenal akan terjadinya konflik dan bagaimana cara untuk mengatasinya dengan penyelesaian yang berhemah.

Program ini direkabentuk adalah untuk:

- ⚡ 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.
- ⚡ Teknik-teknik mengurangkan stress dan simulasi EQ dan minda bawah sedar.

**KANDUNGAN KURSUS**

MODUL 1: MEMAHAMI STRESS DAN KONFLIK DAN HUBUNGKAITNYA

MODUL 2: TEKNIK-TEKNIK PENGURUSAN STRESS DAN KONFLIK

MODUL 3: PENGURUSAN STRESS DAN KONFLIK JANGKA PENDEK DENGAN TEKNIK NLP

MODUL 4: KONFLIK DAN STRESS – ” INNER AND OUTER” DALAM DIRI DAN ORGANISASI

MODUL 5: KONFLIK DAN PENGURUSAN STRESS JANGKA PANJANG

MODUL 6 :KECERDASAN EMOSI ( EQ ) DAN KECERDASAN SPIRITUAL (SQ )SEBAGAI  
ASAS KESEIMBANGAN DIRI.

**TARIKH**

6 – 7 Mac 2023

**PESERTA**

Terbuka

**TEMPAT**

Kuala Lumpur

## KURSUS "STRESS AND CONFLICT"

TARIKH : 6- 7 MAC 2023

TEMPAT : KUALA LUMPUR

**YURAN UNTUK SEORANG PESERTA :**

	Tanpa Penginapan	TAWARAN (IN-HOUSE PROGRAM 2 HARI)
AHLI	RM750.00	RM4,800.00
B/AHLI	RM850.00	RM5,800.00

**IN-HOUSE :** Pihak kami bersedia mengendalikan program "In-house" ditempat tuan/puan dengan yuran seperti yang ditawarkan. Tarikh kursus ditentukan oleh pihak tuan/puan.

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

**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 FEBRUARI 2023

**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 "STRESS AND CONFLICT" 6 – 7 MAC 2023

1. NAMA : .....

2. NAMA : .....

3. NAMA : .....

ORGANISASI/ALAMAT : .....

ALAMAT EMAIL : .....

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

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

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