

## KURSUS KESEDARAN KESIHATAN MENTAL DI TEMPAT KERJA

Sekyen Pengurusan Sumber Manusia, Bahagian Pentadbiran dan Kewangan, Institut Tanah dan Ukur Negara telah berjaya menganjurkan Kursus Kesedaran Kesihatan Mental Di Tempat Kerja pada 22 April 2022 secara bersemuka di Dewan Kuliah Induksi, INSTUN. Secara keseluruhannya, kursus ini telah disertai oleh seramai 107 orang peserta terdiri daripada warga INSTUN dari pelbagai gred.

Objektif kursus ini adalah untuk Membuka minda kakitangan INSTUN tentang kepentingan penjagaan kesihatan mental terutamanya dalam sesebuah organisasi, membantu setiap kakitangan untuk berfungsi secara optimum dalam menghadapi cabaran harian serta melahirkan organisasi yang sihat sejahtera dan memberi pendedahan secara mendalam kepada kakitangan INSTUN tentang realiti masalah kesihatan mental dan dapat menghentikan stigma tipikal serta mengubah persepsi masyarakat berkaitan dengan masalah ini.

Penceramah jemputan ialah Puan Rahilah binti Abd Rahim, Pegawai Psikologi dari Hospital Bahagia Ulu Kinta, Ipoh.





Kursus ini juga diisi dengan perkongsian teknik urutan untuk mengurangkan tekanan stress



Penyampaian cenderahti kepada penceramah disampaikan oleh Tuan Khairin Nazry bin Karim, Pengarah INSTUN