



Renungan Pagi dan Perkongsian Ilmu: “Me Time.”

29 Ogos 2021 - Pejabat TNC (HEP) telah mengadakan Program Renungan Pagi yang dilaksanakan secara dalam talian di medium Cisco Webex selama 1 jam bermula jam 8.00 pagi.

Program pada pagi ini dikendalikan oleh pengacara majlis, Puan Siti Rahayu binti Osman dan bacaan doa disampaikan oleh Encik Mohd Shahnizam bin Mohd Amran. Program ini melibatkan semua staf di bawah Jabatan TNC (HEP).

Objektif program ini ialah untuk melancarkan penyampaian maklumat dan ilmu yang berbentuk perkongsian pengalaman dan memotivasikan staf. Pada sesi Renungan Pagi ini Dr. Norazwa binti Yeop Kamarudin, Pegawai Psikologi, Pusat Kerjaya telah menyampaikan perkongsian pengalaman bertajuk “Me Time.”

Beliau telah menjelaskan bahawa keperluan masa untuk diri sendiri adalah penting. Ia adalah suatu ruang waktu bersendiri untuk memahami fikiran dan emosi terutamanya pada ketika musim Perintah Kawalan Pergerakan (PKP). Masa untuk bersendiri mempunyai hubung kait dengan pengurusan emosi individu.

Kita perlukan ruang waktu bersendiri untuk produktif, konsentrasi, memperbaiki hubungan, membantu menyelesaikan masalah, dapat berfikir dengan baik, membantu memulihkan diri, bersantai dan bertenang.

Program ini diakhiri dengan bacaan selawat ke atas Nabi Muhammad SAW.

