



# SEMINAR UntukMu Wanita

*Ke arah Wanita yang Profesional, Sehat dan Ceria*

Seminar Untukmu Wanita 2020 dianjurkan bersempena dengan Sambutan Hari Wanita Sedunia pada 9 Mac setiap tahun. Seminar ini memberi peluang para peserta turut sama berdiskusi berkaitan isu semasa wanita yang menyentuh aspek profesionalisme, kesihatan mental, kesihatan diri dan kecergasan jasmani agar berjaya dalam kerjaya dan rumahtangga. Di akhir seminar ini, peserta akan lebih ceria, bermotivasi, bersemangat dan juga dapat menambah ilmu dan pengalaman.

5 MAC 2020 | IBIS Hotel Kuala Lumpur City Centre

## Tentatif Program

8.00 - 8.30 pagi	Pendaftaran
8.30 - 10.30 pagi	<b>Slot 1 :</b> Sihat Luaran , Sihat Dalam <b>Dr. Sakinah Sulong</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bagaimana wanita dapat mengekalkan kesihatan biarpun umur meningkat</li><li>• Bagaimana mahu kekal sihat tanpa perlu bergantung kepada 'supplement' tambahan</li><li>• Bagaimana mencegah penyakit berbahaya bagi wanita seperti kanser payudara dan kanser serviks</li><li>• Tips kekal sihat dan cantik di lewat usia dan di waktu sibuk</li></ul>
10.30 - 11.00 pagi	Minum pagi/ <i>Networking</i>
11.00 - 1.00 petang	<b>Slot 2 :</b> Saya Gembira, Saya Ceria! <b>Dr. Hazli Zakaria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apa itu Kesihatan Mental</li><li>• Tanda-tanda minda yang tidak sihat</li><li>• Apa yang perlu saya lakukan sekiranya ada 'gangguan'</li><li>• Tips mahu kembali gembira dan ceria</li><li>• Mengenali gejala dan tanda kemurungan pada suami dan teman lelaki</li></ul>
1.00 - 2.00 petang	Makan Tengahari
2.00 - 4.00 petang	<b>Slot 3 :</b> Bila Motivasi Menurun..... <b>Puan Suzana Ghazali</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apa yang perlu saya lakukan bila saya rasa 'down'?</li><li>• Kenapa semuanya salah saya?</li><li>• Adakah bos faham saya?</li><li>• Saya perlu berubah!</li></ul>
4.00 - 4.30 petang	Majlis Penutup dan Penyampaian Sijil

## Objektif

1. Mendapat pengetahuan baru dari segi penjagaan kesihatan melalui pemakanan dan gaya hidup sihat.
2. Meningkatkan motivasi diri, berani menghadapi sebarang cabaran agar dapat mengimbangi kepentingan diri, kerjaya dan keluarga di samping berfikir positif dan sentiasa bersemangat.
3. Saling bertukar pendapat sekaligus menjalin hubungan kerjasama yang baru.

## Fasilitator



### DR. SAKINAH BINTI SULONG

Pakar Perubatan Keluarga  
Master dalam Perubatan Keluarga UKM



### DR. HAZLI ZAKARIA

Pensyarah Psikiatri, Jabatan Psikiatri  
Pusat Perubatan Universiti  
Kebangsaan Malaysia  
Presiden Persatuan Psikiatri Malaysia



### PUAN SUZANA GHAZALI

Perunding Psikologi Keluarga dan  
Guaman Syarie



HRDF  
TRAINING PROVIDER

**UTMSPACE**<sup>EST. 1982</sup>

HRDF Claimable

- Pusat Pembangunan Profesional,  
UTMSPACE Johor Bahru
- 07-5318044 (PN NURUL AIN)
- 07-5205725
- nurulain@utmSPACE.edu.my

# BORANG PENDAFTARAN

Untuk pengesahan pendaftaran, sila isi borang ini berserta bayaran

YA! Sila daftarkan peserta-peserta berikut untuk kursus ini.

Saya berminat tetapi tidak dapat turut serta. Sila maklumkan kursus yang akan datang.

Sila tanda (/) yang berkenaan

Nama Kursus : **SEMINAR UNTUKMU WANITA :  
Ke arah Wanita yang Profesional, Sihat dan Ceria**

Tarikh/ Tempat : **5 Mac 2020 | IBIS Hotel, Kuala Lumpur City Centre**

Yuran :  **RM480.00** seorang  **RM400.00** seorang  
(3 orang atau lebih dari organisasi yang sama)

**Termasuk bahan kursus, makan tengahari, minum pagi & petang dan sijil penyertaan.**

Sila hubungi PN. NURUL AIN di talian 07-531 8044 untuk mendapatkan yuran istimewa (20 orang atau lebih penyertaan) & pakej kursus berserta penginapan.

## \*MAKLUMAT PESERTA YANG MENGHADIRI KURSUS :

Bil.	Nama Peserta	No. Tel Bimbit	E-mel	No. Kad Pengenalan (for HRDF claim)	Yuran (RM)

(Sila buat senarai tambahan jika perlu)

\*UTMSPACE menghormati privasi pelanggan berkaitan dengan data peribadi. Untuk butiran lanjut, sila layari: [www.utmspace.edu.my/pdpa](http://www.utmspace.edu.my/pdpa)

Total

PEMBIAYAAN :  Tajaan Sendiri  Tajaan Syarikat / Organisasi

## MAKLUMAT INDIVIDU / ORGANISASI (Untuk tujuan pengeluaran invoice) :

Organisasi : \_\_\_\_\_

Alamat : \_\_\_\_\_

Pegawai Dihubungi : \_\_\_\_\_ No. Pend. Sykt\* : \_\_\_\_\_

\* Jika berkenaan

Telefon : \_\_\_\_\_ Jawatan : \_\_\_\_\_

No. Faksimili : \_\_\_\_\_ E-mel : \_\_\_\_\_

Pembatalan penyertaan yang diterima secara bertulis 30 hari sebelum program ini bermula layak menerima pembayaran balik, tertakluk kepada 15% yuran pembatalan. Pembatalan yang diterima kurang daripada 14 hari dari tarikh program ini tidak layak menerima pembayaran balik. Walau bagaimanapun, peserta gantian dialu-alukan.

Sila maklum, walaupun senarai penceramah dan tajuk ini disahkan betul pada masa percetakan, keadaan di luar kawalan penganjur mungkin memerlukan penggantian atau pembatalan penceramah dan/ atau tajuk. Oleh itu, UTMSPACE berhak untuk meminda atau mengubah suai senarai yang telah diiklankan

Tandatangan Pengesahan\* : \_\_\_\_\_ Tarikh : \_\_\_\_\_

Nama : \_\_\_\_\_ Jawatan : \_\_\_\_\_

\* Ketua Jabatan / Pengurusan Atasan

Cop Syarikat

## PEMBAYARAN

A. Cek Berpalang (Cek Peribadi tidak diterima) atau Draf Bank

No. Cek / No. Draf Bank : \_\_\_\_\_ Bank/ Cawangan : \_\_\_\_\_

Cek berpalang / bank draf hendaklah dikemukakan kepada : UTMSPACE  
Nombor Akaun : 8601518228 | Nama Bank : CIMB Islamic Bank Berhad | Cawangan : UTM Skudai, Johor

B. Pindahan Telegrafik / Pesanan Kerajaan

Tarikh Urusniaga : \_\_\_\_\_ Nombor Rujukan : \_\_\_\_\_

| Tertakluk kepada terma dan syarat |

## UNTUK MAKLUMAT LANJUT, SILA HUBUNGI :

PUSAT PEMBANGUNAN PROFESIONAL, UTMSPACE Johor Bahru, Universiti Teknologi Malaysia,  
No. 34 - 50, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 Skudai, Johor

Tel : (607) 531 8044 | Faks : (607) 520 5725 | Laman Sesawang : [www.utmspace.edu.my](http://www.utmspace.edu.my)

E-mel : [nurulain@utmspace.edu.my](mailto:nurulain@utmspace.edu.my) | Pegawai dihubungi : PN. NURUL AIN