



**JABATAN AKAUNTAN NEGARA MALAYSIA  
NEGERI PERLIS**

**JAWATANKUASA PROMOSI EKSA JANM PERLIS**

**PENGEMASKINIAN AKTIVITI BAGI BULAN DISEMBER 2022  
JABATAN AKAUNTAN NEGARA NEGERI PERLIS**

**AKTIVITI TERKINI**

**EKSA : PROGRAM KESIHATAN BAGI PENGUKUHAN SEMANGAT BERPASUKAN  
JANM PERLIS ANJURAN PROMOSI EKSA DAN KESAN**

Program Kesihatan bagi Pengukuhan Semangat Berpasukan JANM Perlis Anjuran Promosi EKSA dan Kesan diadakan pada **09 Disember 2022, Jumaat** bermula jam **8.30** pagi hingga **12.00** tengahari di **Tingkat M, Bangunan Persekutuan, Pejabat dan Stor Jabatan Akauntan Negara Negeri Perlis**. Program ini disertai oleh pegawai dan kakitangan JANM Perlis. Program ini juga merupakan **platform** dalam meningkatkan amalan **gaya hidup** sihat.

Secara keseluruhannya, program ini dapat menjadikan pegawai JANMP Perlis menjalankan **kehidupan lebih sejahtera** dan amalan ini juga menjurus kepada **keseimbangan kesihatan yang konsisten, mengelakkan stress dan konflik emosi**.

**OBJEKTIF KURSUS**

1. Meningkatkan **kesedaran kesihatan** yang perlu diamalkan bagi kepentingan kesihatan keseluruhan yang dapat dimanfaatkan oleh semua pegawai dan kakitangan JANM Perlis.
2. Meningkatkan **kemahiran pegawai** dan kakitangan JANM Perlis untuk **mengesan, mengawal** dan **mengatasi tekanan dalaman diri** serta meningkatkan **fokus kawalan diri** dan **kemampuan mengawal minda bawah sedar** dan memberi **kesan positif kepada prestasi kerja**.

## LAMPIRAN B

**FOTO : PROGRAM KESIHATAN BAGI PENGUKUHAN SEMANGAT BERPASUKAN  
JANM PERLIS ANJURAN PROMOSI EKSA DAN KESAN**











