



MEDIV
YOUR POTENTIAL IS OUR PASSION



DrAzuraHashim

MENTAL WELLNESS AT WORK

A professional reset for emotional strength & sustainable performance

✓ **Resilience** ✓ **Work-Life Balance** ✓ **Stress Management**

HRD CORP CLAIMABLE

Program ini bukan sekadar seminar. Ia adalah ruang dua hari untuk anda berhenti sejenak, memahami diri, *reset* minda, dan mengurus tekanan dengan strategi berkesan — agar anda kembali tenang, fokus dan seimbang dalam hidup dan kerjaya.

APA YANG ANDA AKAN PELAJARI

- ✓ Cara kenal pasti punca stres tersembunyi
- ✓ Strategi *reset* minda untuk kembali fokus
- ✓ Kaedah *work-life balance* yang boleh diaplikasi
- ✓ Teknik *resilience & emotional mastery*
- ✓ Ruang refleksi, *healing* & tindakan praktikal

KHAS UNTUK :

- ✓ Eksekutif & staf organisasi yang kerap berdepan tekanan kerja
- ✓ Wanita berkerjaya yang ingin bina semula keseimbangan emosi
- ✓ HR & Team Leader yang prihatin dengan kesejahteraan pasukan
- ✓ Individu yang kelihatan 'ok'... tapi letih dalam diam

TRAINER ANDA : DR. HJH. AZURA HASHIM

- ✓ *Business & Life Coach* | Penulis 10 buku
- ✓ Pakar *Emotional Intelligence & Self-Leadership*
- ✓ Telah melatih staf dari GLC, korporat & agensi kerajaan
- ✓ Pengalaman bersama Maybank, SSM, PETRA & banyak lagi



Dr. Hjh. Azura Hashim

Human Development Expert
HRD Corp Accredited Trainer | Author



MENTAL WELLNESS JOURNAL KIT*

DAFTAR SEKARANG

Scan QR atau Whatsapp **016-222-3444**
www.mediv.com.my/mental-wellness

YURAN
RM **1,250**
/pax

HRD CORP CLAIMABLE
COURSE NO: 10001585285





MENTAL WELLNESS AT WORK

✓ **Resilience** ✓ **Work-Life Balance** ✓ **Stress Management**

TENTATIF KURSUS:

HARI PERTAMA	MASA	MODUL	HARI KEDUA	MASA	MODUL
	8.30 am	Pendaftaran		9.00 am	CBT Concept, Techniques & Therapy
	9.00 am	Ice Breaking & Personality Discovery		10.30 am	Rehat
	10.30 am	Rehat		11.00 am	The Power of Gratitude & Forgiveness
	11.00 am	Cultivating Mindfulness Journey		12.30 pm	Makan Tengah Hari/Solat
	12.30 pm	Makan Tengah Hari/Solat		2.00 pm	Cognitive Fitness for Mental Wellness
	2.00 pm	Embracing Self-Love: I Love Myself		5.00 pm	Sesi Q&A dan Penutup
	5.00 pm	Selesai			

**"Tenang bukan kelemahan. Ia kekuatan sebenar dalam dunia yang penuh tekanan.
Emosi yang stabil adalah asas prestasi yang berpanjangan."**

- Dr Azura Hashim



**MENTAL WELLNESS
JOURNAL KIT***

DAFTAR SEKARANG

Scan QR atau Whatsapp **016-222-3444**
www.mediv.com.my/mental-wellness

YURAN
RM **1,250**
/pax

HRD CORP CLAIMABLE
COURSE NO: 10001585285





MEDIV
YOUR POTENTIAL IS OUR PASSION

DrAzuraHashim

PROFIL TRAINER:

DR HJH AZURA HASHIM dilahirkan di Klang, Selangor. Dr. Azura Hashim memiliki PhD dalam Pemasaran Antarabangsa (Universiti Malaya) dan Ijazah Sarjana dalam Perniagaan Antarabangsa (Universiti Putra Malaysia). Beliau merupakan pengasas Medipro Ventures Sdn Bhd, seorang jurulatih bertauliah, dan juga seorang penulis. Beliau juga telah diiktiraf sebagai salah seorang Successful People in Malaysia by British Publishing House LTD yang terletak United Kingdom (UK).



Dr. Hjh. Azura Hashim
Human Development Expert
HRD Corp Accredited Trainer | Author

- HRD Corp Accredited Trainers
- Pemasaran Antarabangsa, PhD (Universiti Malaya)
- Perniagaan Antarabangsa, Ijazah Sarjana (UPM)
- Certified Certified Professional Coach, BNSP (Indonesia)
- Certified Master of Handwriting Analysis, KAROHS (USA)
- Certified LAB Profile Practitioner (Language and Behavior), Canada
- Certified Master Practitioner of Spiritual Neurolinguistic Programming, NFNLP (USA)
- Certified Master NLP Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified NLP Coach, NFNLP (USA) & ANLP (Malaysia)
- Certified NLP Trainer (Platform Skills)
- Certified Basic NLP Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified LAB Profile Practitioner for Coaches ANLP (Malaysia)
- Certified Meta Model Practitioner for Coaches ANLP (Malaysia)
- Certified Meta Reflection Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified NLP Framing & Reframing Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified NLP Hypnotic Communication Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified NLP Developing Strategy Practitioner ANLP (Malaysia)
- Certified Master Trainer Practitioner of Art Drawing (AD-HTP)
- Certified Master Practitioner of Mindfulness Love Therapy (MLT)
- Certified Master Practitioner of Art Drawing-House Tree Person (AD-HTP)
- Certified Master Practitioner of Neo-Cognitive Behavioral Therapy
- Certified Advanced Practitioner of Neo-Cognitive Behavioral Therapy
- Cognitive Fitness
- Certified Positive Psychology
- Certified of Improving Your Sleep
- Certified of Improving Your Memory
- Certified of The Sensitive Gut
- Certified of Stress Management

Beliau telah terlibat secara aktif dalam pelbagai kerjasama dengan pelbagai organisasi kerajaan dan swasta selama hampir 10 tahun, termasuk **Majlis Amanah Rakyat, KWSP, PERKESO, Lembaga Tabung Haji, Bernama, KPDNKK, PTPK, SSM, MAMPU, Kementerian Belia dan Sukan, Kementerian Luar Bandar. Pembangunan, INTAN** dan banyak lagi. Program Dr Azura telah mendapat sambutan yang baik dan mendapat maklum balas positif daripada beribu-ribu peserta, termasuk usahawan, majikan, pekerja, dan umum.

Beliau juga terlibat secara aktif dengan universiti dan sekolah untuk program pembangunan diri, motivasi dan pembangunan diri. Ini termasuklah **UniKL, USIM, UiTM, UUM, UMT, UTHM, CIAST, Kolej Komuniti**, dan banyak lagi. Dr Azura juga dipilih sebagai panel perunding untuk pelajar di bawah **Lembaga Zakat Selangor** untuk klasifikasi program pembangunan diri pelajar dan sebagai panel perunding di bawah **MARA** khusus untuk program keusahawanan.

Beliau sering dijemput ke saluran media massa seperti **TV3 Malaysia Hari Ini (MHI), Wanita Hari Ini (WHI), TV AlHijrah, IKIMfm, BERNAMA, The Star, Sinar Harian, Utusan Malaysia, Harian Metro**, dan lain-lain. Selain itu, dia sering dijemput untuk berkongsi pemikirannya dalam majalah dan akhbar dan turut aktif dalam penulisan.



HUBUNGI:

+6016-222-3444
ask@drzurahashim.com
www.drzurahashim.com

IKUTI SAYA



Dr Azura Hashim