

# Pelatihan Psychological First Aid (PFA)



Anda merasa stress dan cemas? Apakah Kondisi ini mengganggu pekerjaan dan juga relasi Anda dengan lingkungan sosial ? Anda ingin mengatasinya ?

Bergabunglah dalam Pelatihan Psychological First Aid (PFA) atau Pertolongan Pertama Psikologis. Pelatihan akan memberikan wawasan tentang stres dan kecemasan, serta bagaimana mengatasinya

## Pelatihan *Psychological First Aid (PFA)*

Senin, 23 November 2020 | 08.00 - 12.00 WIB | Aula LP3 Gd B15(H8)



Materi:  
Mengenal Stress dan Kecemasan

**Pravissi Shanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

Dosen Universitas Negeri Malang



Materi:  
Strategi mengatasi stress-kecemasan dan latihan relaksasi sederhana

**Sayekti Pribadiningtyas, S.Psi, M.Pd, Psikolog**

Psikolog, Trainer, Motivator

**GRATIS**

Peserta terbatas  
(30 peserta).  
Untuk Dosen dan  
Karyawan UM



Pendaftaran  
<https://bit.um.ac.id/PFADosenKaryawan>

Narahubung  
Dwi Nikmah (085258733999)

Diselenggarakan Oleh:  
Lembaga Pengembangan Pendidikan dan Pembelajaran (LP3)  
Universitas Negeri Malang (UM)



Diberitahukan bahwa Pusat Pengembangan Bimbingan Konseling Karier dan Kompetensi Akademik (P2BK3A) LP3 UM akan mengadakan Pelatihan Psycologikal First Aid (PFA) tanggal 23 November 2020