

KURSUS-KURSUS JANGKA PENDEK

PENGURUSAN STRESS DI TEMPAT KERJA

PENGENALAN

Stress adalah istilah payung yang merangkumi tekanan, beban, konflik, keletihan, ketegangan, panik, perasaan gemuruh, anxiety, kemurungan dan hilang daya. Gejala stress ini terhasil apabila seseorang itu merasa keperluan melebihi dari keupayaan atau sumber yang ada pada dirinya. Perasaan berkemampuan dan berkesan adalah mustahak pada seseorang individu.

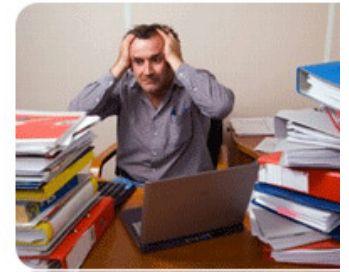
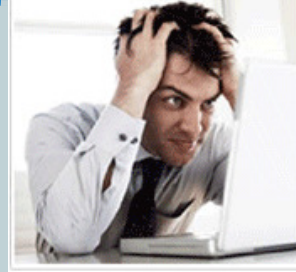
Menyedari diri adalah cekap dan efektif (dalam mencapai apa yang dikehendaki dan melaksanakan segala tanggungjawabnya) adalah prasyarat penting pada kebanyakan individu profesional dalam penerimaan diri, nilai diri yang positif dan kesejahteraan hidupnya. Jika kepentingan ini terlampaui kuat dalam diri seseorang itu, maka ia akan lebih cenderung kepada stress yang dicipta dalam dirinya sendiri.

OBJEKTIF

- Mengenalpasti implikasi stress yang kronik serta kesannya keatas diri individu.
- Meningkatkan kesedaran tentang pentingnya mereka memahami bagaimana stress dapat mengawal serta mempengaruhi kualiti kerja.
- Mempelajari sikap, pengetahuan dan kemahiran yang mereka perlu miliki agar lebih mampu menjalani kehidupan yang lebih teratur dan baik.
- Menjalankan tugas dengan lebih positif, yakin dan empatik serta cenderung memberi layanan yang mesra dan profesional kepada semua individu yang wujud disekeliling diri anda

METODOLOGI

Kombinasi ceramah, berserta tayangan slide, role play, aktiviti kumpulan dan aktiviti berkumpulan bertujuan untuk memantapkan pemahaman peserta kursus terhadap topik-topik yang dipelajari.



TOPIK KURSUS

Memahami Tekanan Kerja

- Motif diri dan kesan kepada tekanan kerja
- "Tidak pasti" punca tekanan
- Simulasi mengalami tekanan kerana tidak pasti.
- Perbezaan keperluan dan kehendak lelaki dan perempuan yang mempengaruhi tekanan.

Punca Tekanan Di Tempat Kerja

- Jenis kerja - menjemukan / bebanan tinggi.
- Tanggungjawab - Tiada tanggungjawab yang jelas / pikul tanggungjawab lain
- Hubungan dengan Rakan Sejawat
- Persekitaran Kerja Tidak Selesa
- Pengurusan dan Organisasi
- Keadaan Rumahtangga

Tanda dan Gejala Tekanan

- Fizikal
- Psiko Logikal
- Gangguan Fikiran
- Tingkah Laku

Teknik Mengatasi dan Menangani Tekanan

- Mengelak Punca Tekanan
- Mempamerkan *To Do List*
- Merujuk S.O.P. dalam semua urusan di rumah dan di pejabat
- Menetapkan piawai kerja yang disepakati bersama
- Aktiviti melepaskan tekanan mengikut gender.
- Membuat kerja mengikut keutamaan.
- Mempertingkatkan Ketahanan Diri

your success is our driving force