



SEMINAR
SECARA
ONLINE @
BERSEMUKA

SPECIAL
MODULE

TIME & STRESS MANAGEMENT

“

Modul ini akan membantu peserta mengenali pelbagai jenis stres, memahami punca-punca dan membezakan antara stres yang sihat atau yang mengganggu rutin kehidupan. Seterusnya, membantu dalam menghasilkan **daya tindak** untuk menanganinya melalui kaedah **psikologi**.

”

PENGENALAN



- **Emosi Stres** sering terjadi dalam kehidupan harian melalui pelbagai cara seperti kerjaya, keluarga, kewangan dan tahap kesihatan. Stres adalah respons semulajadi terhadap situasi mencabar, memicu mekanisme *Fight or Flight* dalam tubuh manusia. Stres yang tinggi atau stres berulang-ulang adalah pendorong kepada stres yang kronik seterusnya mengakibatkan pelbagai masalah kesihatan fizikal dan mental.
- **Pengurusan Masa** adalah strategi bagi merancang masa dan tugas yang dilakukan mengikut kesesuaian situasi. Masa yang diluahkan diharmonikan dengan kerjaya, keluarga dan kesihatan diri. Keseimbangan dan keharmonian ini akan memberi kehidupan yang lebih berkualiti.

OBJEKTIF KURSUS



OBJEKTIF 1

Meningkatkan pengetahuan peserta tentang stres dan penggunaan masa.

OBJEKTIF 2

Meningkatkan kemahiran peserta dalam mengenali jenis-jenis kecelaruan mental.

OBJEKTIF 3

Meningkatkan kemahiran peserta dalam komunikasi interpersonal *Self Talk* secara berkesan.

OBJEKTIF 4

Meningkatkan kemahiran peserta dalam daya tindakan melalui ilmu psikologi dalam mengenali masalah dan emosi.

OBJEKTIF 5

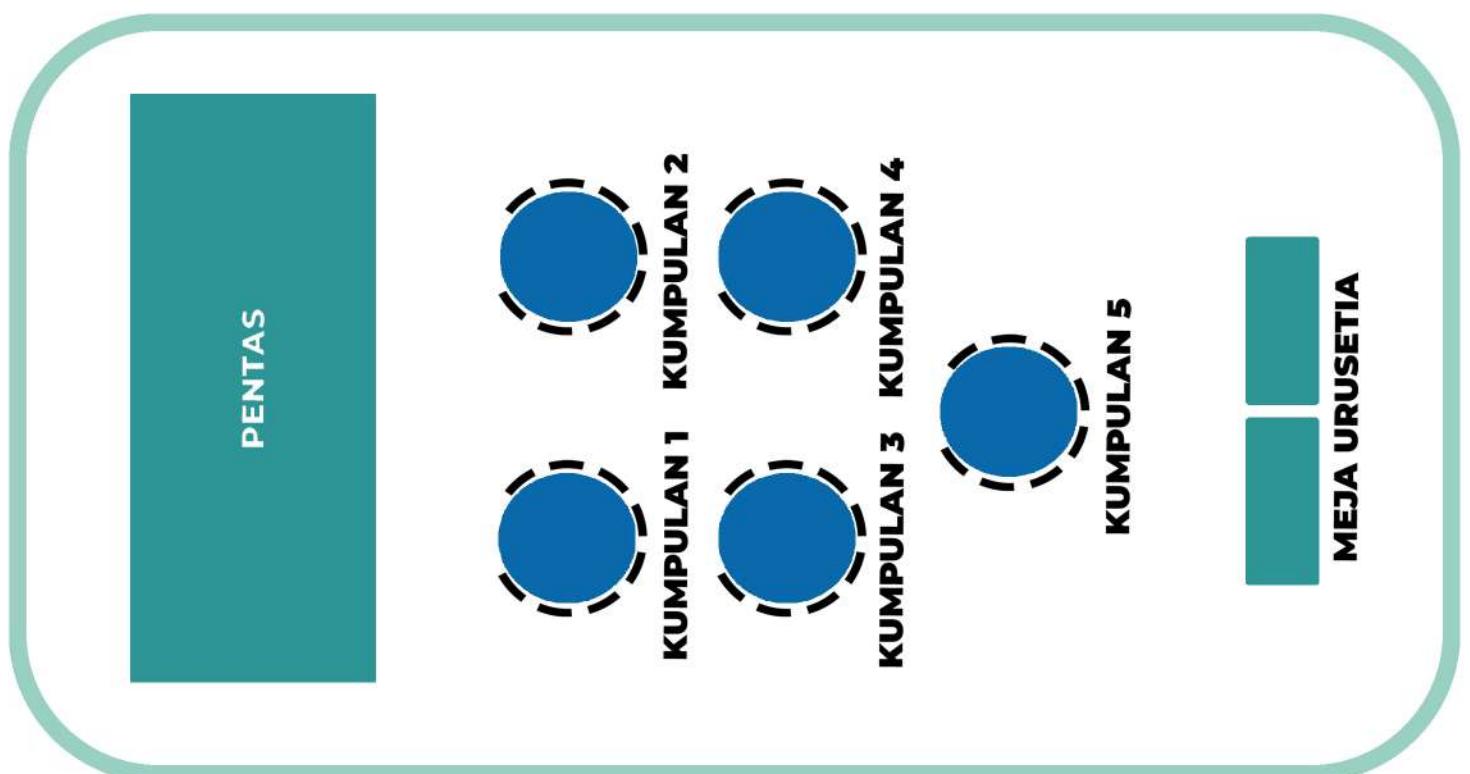
Meningkatkan kemahiran peserta dalam menggunakan Teknik *Self Healing* dan relaksasi.

KUMPULAN SASARAN



- Kursus ini mensasarkan peserta daripada kakitangan organisasi. Kumpulan sasaran ini terdiri daripada 50 peserta secara keseluruhannya.

SUSUN ATUR DEWAN KURSUS



Untuk maklumat lanjut sila hubungi admin@ktas.my

METODOLOGI



1

PERKONGSIAN INTERAKTIF

2

TAYANGAN *SLIDE*

3

KAEDAH PERBINCANGAN

4

DEMONSTRASI DAN KAJIAN KES

5

AKTIVITI SOAL JAWAB

Untuk maklumat lanjut sila hubungi **012 - 588 0881**

PILIHAN MODUL



- Konsep pembelajaran menggunakan 40% teori dan 60% praktikal. Pendekatan yang digunakan di dalam program ini adalah menggunakan kaedah “**Knowledge Sharing**” :-

MODUL 1: Memahami konsep stres, tanda-tanda stres & punca-punca stres

MODUL 2: Memahami pengurusan masa dengan Teknik *Priority* dan Teknik *Timeline*

MODUL 3: Mempelajari Teknik Tetapkan Matlamat Realistik

MODUL 4: Mengenali kesakitan fizikal yang diakibatkan oleh stres

MODUL 5: Mengenali jenis-jenis kesakitan gangguan emosi

MODUL 6: Mempelajari Teknik Terapi *Mindfulness* dan relaksasi

GALERI PROGRAM



Untuk maklumat lanjut sila hubungi **012 - 588 0881**

GALERI PROGRAM



Untuk maklumat lanjut sila hubungi **012 - 588 0881**

PROFILE SPEAKER



Ir. KAZREN JUSRI
Psycho Education

Pengalaman kerjaya didalam industri bermula pada tahun 1995 sebagai Jurutera Projek dengan penglibatan di dalam Pengurusan Projek melibatkan Projek Planning, Project Budgeting, Project Timeframe dan juga Project Procurement. Memulakan perniagaan sendiri pada tahun 1999 hingga kini.

Setelah berada didalam bidang industri selama hampir 30 tahun, Speaker menyedari kelemahan organisasi dari segi pengurusan emosi. Speaker menyambung pengajian didalam bidang PhD dan Master Psikologi dan Kaunseling dalam bidang Pembangunan Kemanusiaan. Ini membawa satu bidang perkhidmatan baru iaitu membangunkan potensi didalam diri manusia dengan melaksanakan 'REENGINEERING' di dalam bidang psikologi untuk memudahkan pemahaman kepada kakitangan dan masyarakat umum.

Misi utama dalam perkhidmatan latihan ini adalah memberi sudut pandangan yang baru dari segi konsep kerjaya dan konsep kehidupan agar masyarakat merasa dirinya dihargai dan juga mencapai keharmonian emosi dalam melahirkan potensi diri yang sebenar.



Untuk maklumat lanjut
sila layari laman web rasmi atau hubungi di

irkazren.com / [012 -588 0881](tel:012-5880881) / admin@ktas.my