



MODUL KHAS :
RAKAN PEMBIMBING
PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB)

**ONLINE
WEBINAR
@
FACE
TO FACE**



SIRI : 1

CBT PSYCHOLOGY WORKSHOP FOR AKRAB

**Meningkatkan Kesejahteraan Psikologi
Dan Memperkukuh Kestabilan Emosi**



PENGENALAN

Psikologi merupakan bidang saintifik yang meneliti pemikiran, emosi dan tingkah laku manusia bagi memahami faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental serta membangunkan strategi yang berkesan untuk mengurus cabaran psikologi. Rawatan psikologi yang berkesan haruslah berasaskan penyelidikan dan bukti klinikal di samping mengamalkan pendekatan yang berstruktur bagi memastikan intervensi yang sistematik dan konsisten. Kaedah rawatan yang berstruktur ini membantu individu membangunkan kesedaran diri, meningkatkan kemahiran daya tindak serta menyesuaikan diri dengan perubahan secara lebih efektif.

Salah satu bentuk rawatan psikologi yang berstruktur dan diiktiraf secara meluas ialah **Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT)**. CBT merupakan kaedah berasaskan bukti yang membantu individu mengenal pasti, memahami dan mengubah corak pemikiran serta tingkah laku negatif yang boleh menjejaskan kesejahteraan mental. Melalui sesi terapi yang teratur, individu diajar untuk menggunakan teknik pemikiran yang lebih rasional dan membentuk tindak balas yang lebih adaptif terhadap cabaran kehidupan.

Keberkesanan CBT telah terbukti dalam menangani pelbagai isu kesihatan mental seperti tekanan, kebimbangan, kemurungan dan gangguan emosi lain, menjadikannya salah satu rawatan utama dalam bidang psikologi moden.



OBJEKTIF

OBJEKTIF 1

Teknik Komunikasi Berkesan Dalam Rawatan Psikoterapi – Meningkatkan keupayaan ahli AKRAB untuk menarik minat pesakit dan menggalakkan penyertaan aktif melalui teknik komunikasi berkesan.

OBJEKTIF 2

Dapat Mengenal Pasti Perbezaan Bukan Gangguan dan Gangguan – Mengenal pasti perbezaan antara cabaran emosi normal dan gangguan mental yang didiagnosis klinikal untuk intervensi yang tepat.

OBJEKTIF 3

Memahami 8 Jenis Gangguan Mental – Ahli AKRAB akan mengenali simptom, punca, kesan dan intervensi yang sesuai untuk menyokong klien.

OBJEKTIF 4

Memahami Asas Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT) – Mempelajari Teknik Asas CBT untuk membantu klien mencabar pemikiran negatif dan membangunkan corak pemikiran yang lebih sihat.

OBJEKTIF 5

Memahami 15 Jenis Distorsi Kognitif – Mengenal pasti corak pemikiran tersasar yang menjejaskan kesihatan mental serta membimbing klien ke arah pemikiran yang lebih seimbang.

OBJEKTIF 6

Mengaplikasikan Kaunseling Berstruktur dalam Amalan – Melaksanakan pendekatan sistematik bagi memastikan sesi terapi berfokus dan berkesan.

MODUL 1:

TEKNIK KOMUNIKASI BERKESAN DALAM SESI RAWATAN PSIKOTERAPI

- Memahami prinsip asas komunikasi dalam kaunseling.
- Membangunkan kemahiran komunikasi yang berkesan dalam melibatkan klien.
- Menggunakan teknik mendengar secara aktif, reflektif dan empati dalam sesi kaunseling.
- Mengatasi halangan komunikasi yang boleh menjejaskan keberkesanan terapi.

MODUL 2:

MENGENAL PASTI PERBEZAAN ANTARA GANGGUAN DAN BUKAN GANGGUAN

- Memahami perbezaan antara cabaran emosi biasa dan gangguan mental.
- Mengenal pasti simptom utama gangguan mental yang memerlukan intervensi khusus.

MODUL 3:

MEMAHAMI 8 JENIS GANGGUAN KESIHATAN MENTAL

- Memahami konsep gangguan kesihatan mental dalam konteks kaunseling.
- Mengenal pasti kesan penyakit fizikal, emosi dan psikologi terhadap kesejahteraan klien.
- Mempelajari strategi pengurusan gangguan kesihatan mental dalam intervensi kaunseling.

MODUL 4:

MEMAHAMI ASAS TERAPI TINGKAH LAKU KOGNITIF (CBT)

- Memahami prinsip utama Terapi Tingkah Laku Kognitif (CBT).
- Mempelajari teknik asas CBT untuk membantu klien mengubah corak pemikiran negatif.
- Meningkatkan keberkesanan sesi terapi melalui pendekatan CBT.

MODUL 5:

MEMAHAMI 15 JENIS DISTORSI PEMIKIRAN

- Mengenal pasti pelbagai distorsi pemikiran yang menghalang pemulihan klien.
- Membantu klien mengenal pasti dan mengatasi corak pemikiran tidak rasional.
- Menggunakan teknik terapi untuk menggantikan pemikiran negatif dengan perspektif yang lebih seimbang.

MODUL 6:

MENGAPLIKASIKAN KAUNSELING BERSTRUKTUR DALAM AMALAN

- Mempelajari pendekatan kaunseling yang sistematik dan berstruktur.
- Memastikan sesi kaunseling lebih fokus dan berkesan.
- Membentuk pelan intervensi yang disesuaikan dengan keperluan klien.

HASIL PEMBELAJARAN



1

Ahli **AKRAB** akan dapat mengenal pasti perbezaan antara tekanan dan penyakit mental berdasarkan punca, simptom dan kesannya. Ini membolehkan mereka mengenali tanda awal serta memberikan sokongan dan intervensi yang lebih tepat.

2

Ahli **AKRAB** dapat mengenal pasti jenis gangguan mental berdasarkan emosi, kognitif dan psikologi serta merangka intervensi yang lebih berkesan dan sesuai untuk klien.

3

Ahli **AKRAB** akan menguasai pengurusan sesi kaunseling secara berstruktur melalui pendekatan profesional, merangkumi perancangan, intervensi dan penilaian keberkesanan. Ini memastikan sesi lebih teratur, fokus dan memberi impak positif kepada klien.

4

Menguasai teknik CBT dalam psikoterapi memerlukan pemahaman mendalam, keupayaan mengenal pasti corak pemikiran negatif, serta membimbing klien ke arah pemikiran yang lebih rasional. Teknik berstruktur dan pemantauan berterusan memastikan keberkesanan terapi.

5

Mengenal pasti penyakit dan distorsi pemikiran membolehkan intervensi tepat untuk membantu individu mengurus emosi dan tingkah laku.



KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, **CBT Psychology Workshop** melengkapkan ahli AKRAB dengan pengetahuan mendalam dan kemahiran praktikal untuk menjalankan sesi terapi secara profesional dan berkesan. Melalui pendekatan yang berstruktur, peserta dapat mengenal pasti pelbagai jenis penyakit mental, mengkategorikannya berdasarkan distorsi pemikiran serta menerapkan teknik komunikasi yang menggalakkan penglibatan aktif klien dalam proses psikoterapi.

Selain itu, penguasaan teknik asas seperti **Terapi Kognitif Tingkah Laku (CBT)** dan pemahaman perbezaan antara tekanan emosi biasa dan gangguan mental membolehkan peserta memberikan intervensi yang lebih tepat dan berkesan. Kemahiran ini bukan sahaja meningkatkan keberkesanan sesi terapi malah membolehkan peserta memberi sokongan yang lebih bermakna dalam membantu klien mencapai kesejahteraan mental yang lebih baik.

Secara keseluruhan, bengkel ini bertujuan melahirkan individu yang mempunyai kemahiran serta empati dalam menangani pelbagai cabaran psikologi. Dengan mengaplikasikan pengetahuan dan teknik yang diperolehi, ahli AKRAB dapat memainkan peranan yang lebih signifikan dalam membantu mereka yang memerlukan, seterusnya menyumbang kepada pembangunan masyarakat yang lebih sihat dari segi mental dan emosi.



Cr. Ir. KAZREN JUSRI BIN ABDUL KARIM KB.PA

- Certified Registered Counsellor
- Chartered Professional Engineer
- HRDCorp Industrial Trainer



CONTACT ME



+6012 - 588 0881



irkazren.com



admin@ktas.my



PROFESSIONAL SUMMARY

- Dedicated Certified Registered Counsellor provides evidence-based treatments for mental health issues such as Depression, Anxiety, Bipolar and trauma-related conditions. Offering psychological assessments and psychotherapy to individuals utilizing a variety of evidence-based techniques such as Cognitive-Behavioural therapy, Psycho Analysis therapy and Psycho Spiritual to help clients reach their emotion treatment goals. Offering prevent mental health problems by providing education, consultation, and research services.



EDUCATION

- **PhD CANDIDATE**
PhD In Psychology & Counselling
Universiti Pendidikan Sultan Idris (UPSI)
- **MASTER DEGREE**
Master In Psychology & Counselling
Universiti Islam Antarabangsa
Sultan Abdul Halim Mu'adzam Shah (UniSHAMS)
- **DEGREE**
Bachelor In Mechanical Engineering
Universiti Teknologi Malaysia (UTM)



PROFESSIONAL SKILL

1

Conducting psychological assessments and tests

2

Evaluating clients' mental and emotional states

3

Developing treatment plans for clients

4

Providing psychotherapy and counselling services

5

Developing and implementing interventions

6

Collaborating with other medical professionals



EDUCATION MODULE



CORPORATE PARTNER



EMOTION GROWTH

- Emotional Intelligence For Performance Excellence
- Emotional First Aid
- The Power Of Self-Healing



LEADERSHIP

- Power Of Adaptability For Job Performance
- Decision Making For Peak Job Performance
- Resilience And Conflict Management For Leader
- Vision And Strategic Thinking The Secret To Boosting Job Performance



PERSONAL GROWTH

- Professional Negotiation Development Skill
- Professional Art of Communication Development Skill
- Self-Care For Therapist & Social Helper



SCAN HERE TO VISIT
OFFICIAL PAGE



WEBSITE



FACEBOOK



TIKTOK



For more information, please visit the official website or contact us at.

irkazren.com / 012 -588 0881 / trainingacademy@ktas.my

TRUSTED TRAINING PROVIDER IN EMOTION & PSYCHOLOGY