



PENGURUSAN STRESS - MENGATASI TEKANAN & SENTIASA PRODUKTIF

PENGENALAN

Kemahiran mengurus stress adalah satu keperluan pada masa ini, terutamanya di dalam dunia yang bergerak pantas, berubah-ubah dan penuh dengan cabaran. Apabila kita mampu mengawal stress, kita akan menjadi lebih sihat dan produktif. Seterusnya, kerja-kerja dapat dibuat dengan baik, cepat dan menepati piawaian yang ditetapkan.

Di dalam sesi 4 jam ini secara online, kita akan berkongsi tentang tip-tip yang praktikal untuk mengatasi stress dengan lebih efektif.

OBJEKTIF

- Mengetahui hakikat tentang stress dan factor terjadinya stress
- Menyedari dan menerima stress untuk mengurus stress dengan baik
- Memebetulkan cara berfikir untuk mencapai kelegaan dan menjadi lebih positif
- Memilih perkataan yang sesuai untuk bercakap dengan diri sendiri dan orang lain
- Membina "kotak first aid" untuk pengurusan stress
- Menyelesaikan masalah untuk menghapuskan stress yang ada

PENDAFTARAN

016-7206556 / 03-55446345 (Marina)

softskills@sirim.my

www.sirimsts.my

YURAN

RM250/ PAX

**tidak termasuk 6% SST*

Diskaun:

3-4 pax - 5%

5 pax dan keatas - 10%



KANDUNGAN PROGRAM

- HAKIKAT TENTANG STRESS**
 - Definisi Stress
 - Kedudukan Stress
 - Stress & Kesihatan
 - Tanda-tanda Stress
 - Kebaikan & Keburukan Stress
- KENAPA & BAGAIMANA STRESS BERLAKU**
 - Kehendak & Harapan Diri
 - Standard & Polisi Orang Lain & Organisasi
 - Jurang yang Sebenar
 - Pemikiran & Self-Talk
 - Peristiwa dan Informasi Luaran
- MENYEDARI & MENERIMA STRESS**
 - Sedar Kehadiran Stress
 - "Berinteraksi" dengan Stress
 - Melabel Stress
 - Memilih Label yang Sesuai
- MENANGGUHKAN STRESS**
 - Hidup pada Detik ini
 - Membuat Keutamaan
 - Merancang Penyelesaian Masalah
 - Menulis Senarai Semak
- BERFIKIR UNTUK KELEGAAN**
 - Masa Silam, Masa Sekarang Masa Depan
 - Memilih Perkataan
 - Kenapa & Bagaimana
 - 5x Kenapa
- MEMILIH PERKATAAN**
 - Perkataan yang melemahkan
 - Perkataan yang memperkasakan
 - Perkataan yang menimbulkan persengketaan
 - Fakta & Pendapat
 - Memberi Label
- UBAT PENAHAN SAKIT**
 - Kotak "First Aid"
 - Mencari ubat penahan sakit
 - Bagaimana % dimana
 - Mengalih % Bukan Mengubati
- MENYELESAI MASALAH, MENGURANGKAN STRESS**
 - Belajar Menjadi Tahu
 - Mengetahui & Berkemahiran
 - Alat-alat penyelesaian masalah
 - Memilih alat penyelesaian masalah yang terbaik.

DURASI: 1 HARI

FORMAT PEMBELAJARAN: 4 JAM