

KURSUS PENGURUSAN STRES

14-15
NOVEMBER 2016
HOTEL GRAND SEASONS,
KUALA LUMPUR

PENGENALAN

Menjalani kehidupan didalam persekitaran dunia global tanpa batasan pada hari ini dilihat sebagai satu cabaran besar kepada masyarakat. Kekangan kerjaya, kewangan, peribadi, sosial, rohani dan spiritual menjadi antara penyebab kepada masalah tekanan emosi dan kemurungan terutama bagi golongan yang bekerjaya. Masalah ini hadir secara sedar dan juga tidak sedar. Ekspektasi dan permintaan tinggi majikan adakalanya memberi tekanan besar kepada para pekerja untuk menepati dan mencapai sasaran menggunung. Masalah ini jika tidak dibendung dari awal sudah pastinya akan mendatangkan keburukan bukan sahaja kepada kerjaya malah kehidupan individu.

Bagi membantu para majikan menangani stres di kalangan pekerja, Program Pengurusan Stres ini direka bentuk khusus untuk membantu para peserta meningkatkan efisiensi diri dan profesionalisme dalam kerjaya. Program ini dikendalikan dengan kaedah yang amat praktikal dan interaktif untuk membantu penyerapan ilmu secara efektif. Fokus modul program adalah kepada pengenalan instrumen dan teknik untuk membantu pembentukan tabiat pengurusan stres yang efektif di kalangan peserta program.

KAEDAH PENGENDALIAN KURSUS

Program akan dikendalikan menggunakan *Accelerated Learning Technology*. Kaedah ini menggunakan muzik, tayangan video, *flip charts*, warna dan pembelajaran ko-operatif untuk mewujudkan persekitaran pembelajaran yang menarik dan santai. Kaedah lain yang digunakan untuk meningkatkan impak pembelajaran adalah seperti *modelling*, aktiviti individu dan kumpulan, simulasi, *role plays*, *metaphors* dan projek.

SIAPA PATUT HADIR

- Kakitangan Sektor Awam dan Swasta
- Pegawai Tadbir
- Guru/Pendidik
- Pegawai Eksekutif
- Pembantu Tadbir
- Pegawai Khidmat Pelanggan
- Lain-lain individu yang berminat.

OBJEKTIF

- Membantu merungkai apa itu stres;
- Mempelajari instrumen dan teknik pembentukan tabiat pengurusan stres yang efektif;
- Mempelajari kaedah dan cara yang praktikal untuk menangani stres;
- Mempelajari cara untuk mengenali dan memahami diri serta melakukan transformasi;
- Meningkatkan keyakinan diri dalam pengurusan perubahan semasa dan persekitaran.

KANDUNGAN PROGRAM

- Pengenalan
 - Apa itu stres?
- Menangani stress melalui transformasi diri
 - Tujuan anda?
- Kepentingan transformasi
 - Keluar dari zon selesa
 - Memahami corak kecemerlangan, memikul tanggungjawab dan mencapai melebihi had kebiasaan
 - Bagaimana tubuh badan, minda, hati dan spiritual menjadi kunci utama kepada transformasi diri
 - Memahami potensi diri
- Sifat stres dan bagaimana ianya terbina dan berada didalam minda
- Kuasa pemusnah minda dan perasaan negatif dan bagaimana merungkainya;
- Kunci kepada penumpuan fokus dan kecekapan;
- Bagaimana dahulu dan masa kini menyumbang kepada pembentukan stres.
- *The Magic of Your Mind* – bagaimana tubuh badan dan minda bekerja untuk atau terhadap anda
- Kehadiran Minda dan cara membangun dan menggunakannya
- Dua kaedah praktikal menangani stress;
- Tenang, yakin dan bebas dari stress semasa terlibat didalam aktiviti;
- Kehidupan tanpa stress-bagaimana?
- *Emotional Freedom Technique* – Memberi peluang kepada diri untuk maju ke hadapan.

FASILITATOR



Pn. Murshidah Said adalah seorang penasihat dan pengajar dalam bidang pembangunan sumber manusia, penampilan diri dan transformasi imej bagi individu dan syarikat. Setelah lulus dari Universiti Kebangsaan Singapura dengan sijil Bachelor of

Arts dalam bidang Ekonomi dan Sosiologi pada tahun 1993. Beliau mempunyai pengalaman lebih 15 tahun dalam bidang pengurusan acara dan latihan korporat. Fokus latihan termasuk *stress management*, *personal grooming*, *Protocol & Social Etiquette*, *Professional Grooming & Business Etiquette*, *Dining Etiquette*, *Customer Service & Make-up for Professional Image*. Antara organisasi yang pernah mendapatkan khidmat beliau adalah Sheraton Imperial Hotel, Pan Pacific Hotel, Marina Mandarin Hotel, Damansara Specialist Hospital, National University Hospital of Singapore, Tawakal Hospital, Universiti Teknologi Mara, Universiti Kebangsaan Malaysia, Universiti Malaya, CIDB Malaysia, Kementerian Kewangan, Petronas, Giant Malaysia dan pelbagai organisasi lagi. Murshidah juga mempunyai sijil *Neuro Linguistic Programming* daripada *American Board of NLP, NBPS and NLP University (USA)*. Beliau juga mempunyai kepakaran dalam bidang *Accelerated Learning* dan *Whole Being Empowerment* iaitu menggabungkan interkoneksi dari tubuh, minda, hati, dan rohani. Murshidah adalah penyampai yang tidak asing di persidangan dan kini sedang menulis buku pertamanya. Beliau juga sering diundang oleh pihak radio dan televisyen antaranya ialah TV1, TV2 dan NTV7. Antaranya adalah dalam program "Hello on Two" di RTM2, Selamat Pagi Malaysia: di RTM1, dan telah menjadi tetamu motivasi di NTV7, Bernama'S BizTalk serta BFM Radio. Murshidah juga telah ditemubual sebagai perunding imej di dalam majalah NewMan Magazine dan juga sebagai tetamu di radio Warna Singapura dalam program bisnes "Paradigma".

JANGKAMASA KURSUS

2 Hari (9.00pagi -5.00 petang)

TESTIMONIAL

Banyak ilmu yang dipelajari bagi memperbaiki dan mengawal stress.

Che Gayah binti Mohd Yusof, Institut Penyelidikan Perubatan

Bagi kursus selama dua hari, maklumat dan pengetahuan yang dikongsi adalah mencukupi.
Dr Aswir bin Abd. Rashed, Institut Penyelidikan Perubatan

Meningkatkan keyakinan diri. Sesuai untuk semua orang.

Mohd Azmizan bin Abdul Aziz, Lembaga Tabung Haji

Kursus sangat memberi kesan yang mendalam.
Rozah binti Yasok, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

Semuanya bagus dan mencapai matlamat kursus.
Noriza bt Karuni, Lembaga Tabung Haji

Kelebihan dapat memberi manfaat kepada diri sendiri dan organisasi.
Mas Nuray bt Samsir, Universiti Pertahanan Nasional Malaysia

Anjuran:



Borang Pendaftaran:
KURSUS PENGURUSAN STRES

Tarikh: 14-15 November 2016 • Tempat: Hotel Grand Seasons, Kuala Lumpur

Sila [x] pada yang berkenaan

Tanpa Penginapan

RM 890.00 seorang

RM 790.00 seorang (3 atau lebih dari organisasi yang sama)

Pakej Penginapan (3 hari 2 malam)

Penginapan Seorang Sebilik di Hotel Grand Seasons, Kuala Lumpur

RM 1390.00 seorang

RM 1290.00 seorang (3 atau lebih dari organisasi yang sama)

(Termasuk bahan kursus, Makan Tengahari, Minum Pagi & Petang dan sijil penyertaan)

** Yuran termasuk GST 6%*

Maklumat Peserta

1	2	3
Nama :	Nama :	Nama :
:	:	:
Jawatan :	Jawatan :	Jawatan :
No. Tel. Bimbit :	No. Tel. Bimbit :	No. Tel. Bimbit :
Emel :	Emel :	Emel :

Maklumat Organisasi

Organisasi :

Alamat :

Bandar : Negeri : Poskod :

Pegawai Dihubungi : Jawatan :

Tel. Pejabat : Tel. Bimbit : No. Faks :

Emel :

Terma dan Syarat:

- Pendaftaran hanya disahkan dengan penerimaan borang yang lengkap diisi.
- Pihak penganjur berhak melakukan sebarang perubahan program jika perlu.
- Pembayaran hendaklah dibuat tidak lebih daripada 7 hari bekerja sebelum program dijalankan.
- Surat jaminan atau Pesanan Tempatan (LO/PO) diterima pakai sekiranya pembayaran tidak dapat dibuat pada masa ditetapkan. Walaubagaimanapun, pembayaran hendaklah dibuat tidak lebih dari 21 hari bekerja selepas program berjalan.
- Yuran hanya akan dikembalikan sepenuhnya bagi pembatalan yang dimaklumkan sebelum 10 hari bekerja dari program dijalankan.
- Terma dan syarat diguna pakai.

.....
Tandatangan Pengesahan

Nama :

Jawatan :

Tarikh :

Maklumat Pembayaran

Tunai Cek Pesanan Tempatan

Tarikh Urusniaga :

No. Rujukan :

Pembayaran hendaklah dibuat atas nama:

Sebarang pertanyaan, Sila Hubungi:

POSITIVE EVENT SOLUTIONS

No. Akaun : 563019024842

Nama Bank : Malayan Banking Berhad

Cawangan : Kuala Terengganu

En. Anwar : 019-9563135

En. Farid : 013-3910343

Sila **faksan** borang pendaftaran ke 03-89994000
atau emel ke **daftar@positiveevent.com.my**

Cop Organisasi