

KURSUS PENGURUSAN STRESS

PENGENALAN

Stres atau tekanan adalah tindak balas fizikal, emosi dan mental seseorang terhadap sebarang perubahan atau tuntutan. Ia bukan penyakit. Namun begitu, jika beban tekanan adalah tinggi dan berlaku dalam jangkamasa yang panjang, ia boleh menjejaskan kesihatan. Merupakan tindak balas fizikal dan emosi yang berlaku apabila kehendak kerja tidak standing dengan kemajuan, sumber atau keperluan pekerja.

OBJEKTIF

Antara objektif kursus ini adalah;

- Memahami konsep dan senario stress di dalam organisasi.
- Memahami dan mengaplikasikan pengurusan stress
- Menggunakan stress untuk kepentingan dan kemajuan diri dan organisasi
- Merangsang ke arah keseronokan bekerja tanpa stress
- Membentuk budaya kecemerlangan di dalam organisasi

TEMPOH MASA KURSUS

Tempoh masa kursus ini adalah 3 hari 2 malam sahaja.

KAEDAH PEMBELAJARAN

- Ceramah
- Tayangan slide
- Kaedah perbincangan
- Aktiviti luaran
- Demonstrasi dan kajian kes
- Aktiviti soal jawab
- Latihan Amali/ Praktikal

BAHASA PENGANTARAAN

Kursus ini akan dijalankan dalam Bahasa Melayu dan/ atau Bahasa Inggeris.

SIJIL

Sijil penyertaan akan diberikan kepada setiap peserta yang menghadiri kursus ini dengan jayanya.

SILIBUS KURSUS

MODUL 1: APA ITU STRESS DAN KONFLIK?

- Pengenalan
- Tindakan dan Emosi
- Menjejaskan Kesihatan

MODUL 2: STRESS DAN KONFLIK SESUATU YANG BERBAHAYA

- Hasil Kerja Rendah
- Kurang Motivasi dan Tumpuan Kerja

MODUL 3: TANDA DAN GEJALA

- Fizikal
- Psikologikal
- Gangguan Fikiran
- Tingkah Laku

MODUL 4: PUNCA STRESS DAN KONFLIK

- Diri Sendiri
- Keluarga
- Tempat Kerja
- Sosial
- Tugas & Tanggungjawab
- Kuasa Luaran

MODUL 5: KOMPLIKASI

- Jangka masa Panjang
 - ❖ Fizikal
 - ❖ Emosi
 - ❖ Mental
- Tindakan Mengatasi

MODUL 6: CARA MENGATASI TEKANAN DAN KONFLIK

- Mengubahsuai Punca Tekanan
- Mengelak Tekanan
- Meningkatkan Ketahanan
- Pengurusan Masa
- Pengurusan Kerja
- Pengurusan Emosi Tinggi
- Organisasi yang Padu

MODUL 7: ISU-ISU STRESS DAN KONFLIK

- Peribadi dan Personaliti
- Tanggungjawab di Tempat Kerja
- Peranan Dalam Masyarakat

MODUL 8: KAWALAN STRESS DAN KONFLIK

- Teknik Relaksasi
- Teknik Pernafasan
- Teknik Pemikiran Positif
- Teknik Asertif