



UTM
UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA

Sekolah Pendidikan
Profesional dan
Pendidikan Berterusan
(UTMSPACE)

14 - 15 NOVEMBER 2018

Kuala Lumpur

BENGKEL HINDARI STRES



KURSUS DALAMAN boleh direka khas mengikut keperluan organisasi

PENGENALAN KURSUS

Kebolehan menguruskan stres merupakan satu ciri penting bagi seseorang demi memperolehi kehidupan yang lebih bermakna tidak kira di tempat kerja, di universiti mahupun di dalam kehidupan peribadi bersama keluarga. Stres boleh menyebabkan kualiti hidup seseorang menurun, seterusnya sukar untuk mencipta kejayaan dalam kehidupan. Malahan, stres juga boleh memberi kesan buruk kepada kesihatan seseorang. Pekerja yang cemerlang bukan sahaja akan sentiasa berusaha untuk menjalankan segala tanggungjawab yang diamanahkan dengan sempurna, malah sentiasa mempamerkan gaya yang profesional, berkeyakinan tinggi dan berkemampuan menghindari stres. Pengurusan stres yang baik akan meningkatkan kecekapan dan kemahiran seseorang pekerja, seterusnya akan melicinkan urusan kerja agar lebih berkesan dan sistematik.

KANDUNGAN KURSUS

- Ciri-ciri seorang insan yang cemerlang dan berjaya
- Membentuk imej diri dengan sentiasa berfikir dan bersikap positif
- Teknik menghindari stres dalam kehidupan
- Mengenali potensi diri
- Teknik komunikasi yang betul agar disenangi orang sekeliling
- Membina keyakinan diri
- Petua sewaktu menghadapi stres
- Bagaimana menghadapi kegagalan dengan positif
- Kepentingan berfikir positif
- Kepentingan motivasi dalam kehidupan
- Petua untuk sentiasa gembira di tempat kerja/belajar/kehidupan

OBJEKTIF

- Memahami ciri-ciri seorang insan yang cemerlang dan berjaya
- Pendedahan tentang potensi otak dan akal manusia dalam menghindari stres seterusnya mencipta kejayaan dalam kehidupan
- Mempelajari kaedah dalam pengurusan stres sekaligus meningkatkan motivasi diri di tempat kerja
- Mempelajari kaedah komunikasi dan profesionalisme bagi menghindari masalah dan stres
- Memahami kaedah berfikir positif dan belajar dari kegagalan

PENCERAMAH

PROF. MADYA DR. SITI HAMIDAH MOHD. SETAPAR merupakan Pensyarah di Fakulti Kejuruteraan Kimia dan Kejuruteraan Tenaga UTM dan telah memperolehi PhD dari Loughborough University United Kingdom dengan pengalaman lebih 10 tahun sebagai tenaga akademik. Beliau aktif membuat penyelidikan dan sering dijemput untuk membentangkan kertas kerja di peringkat kebangsaan mahupun antarabangsa. Beliau juga merupakan seorang penceramah profesional dalam bidang pembangunan modal insan dan latihan. Beliau mengendalikan bengkel-bengkel berbentuk motivasi dan pengurusan stres. Menggunakan pendekatan yang ceria dan penyampaian yang menarik membuatkan para peserta bersemangat dan tidak bosan. Tip-tip dan petua-petua yang berguna untuk dijadikan panduan oleh para peserta juga diberikan.



UTMSPACE
ESTD 1982

PUSAT PEMBANGUNAN PROFESIONAL, UTMSPACE Johor Bahru, Universiti Teknologi Malaysia,
No. 34 - 50, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 Skudai, Johor
Tel : (607) 521 5166 / 012-745 6818 | Faks : (607) 520 5725 | Laman Sesawang : www.utmspace.edu.my
E-mel : maizatul@utmspace.edu.my Pegawai dihubungi : PN. MAIZATUL

BORANG PENDAFTARAN

Untuk pengesahan pendaftaran, sila isi borang ini berserta bayaran

- YA! Sila daftarkan peserta-peserta berikut untuk kursus ini.
- Saya berminat tetapi tidak dapat turut serta. Sila maklumkan kursus yang akan datang.

Sila tanda (/) yang berkenaan

Nama Kursus : **BENGKEL HINDARI STRES**

Tarikh : **14 - 15 November 2018**

Tempat : **Kuala Lumpur**

Yuran : **RM1050.00** seorang **RM950.00** seorang
(3 orang atau lebih dari organisasi yang sama)

Yuran di atas termasuk bahan kursus, makan tengahari, minum pagi & petang dan sijil penyertaan.

Sila hubungi PN MAIZATUL di talian 07-521 5166 / 012-745 6818 untuk mendapatkan yuran istimewa (20 orang atau lebih penyertaan) & pakej kursus berserta penginapan

*MAKLUMAT PESERTA YANG MENGHADIRI KURSUS :

| Bil. | Nama Peserta | No. Tel Bimbit | E-mel | No. Kad Pengenalan (for HRDF claim) | Yuran (RM) |
|------|--------------|----------------|-------|--|------------|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

(Sila buat senarai tambahan jika perlu)

*UTMSPACE menghormati privasi pelanggan berkaitan dengan data peribadi. Untuk butiran lanjut, sila layari: www.utmspace.edu.my/pdpa

Total

PEMBIAYAAN : Tajaan Sendiri Tajaan Syarikat / Organisasi

MAKLUMAT INDIVIDU / ORGANISASI (Untuk tujuan pengeluaran invoice) :

Organisasi : _____

Alamat : _____

Pegawai Dihubungi : _____ No. Pend. Sykt* : _____
* Jika berkenaan

Telefon : _____ Jawatan : _____

No. Faksimili : _____ E-mel : _____

Pembatalan penyertaan yang diterima secara bertulis 30 hari sebelum program ini bermula layak menerima pembayaran balik, tertakluk kepada 15% yuran pembatalan. Pembatalan yang diterima kurang daripada 14 hari dari tarikh program ini tidak layak menerima pembayaran balik. Walau bagaimanapun, peserta gantian dialu-alukan. Sila maklum, walaupun senarai penceramah dan tajuk ini disahkan betul pada masa percetakan, keadaan di luar kawalan penganjur mungkin memerlukan penggantian atau pembatalan penceramah dan/atau tajuk. Oleh itu, UTMSPACE berhak untuk meminda atau mengubah suai senarai yang telah diiklankan

Tandatangan Pengesahan* : _____ Tarikh : _____

Nama : _____ Jawatan : _____
* Ketua Jabatan / Pengurusan Atasan

Cop Syarikat

PEMBAYARAN

A. Cek Berpalang (Cek Peribadi tidak diterima) atau Draf Bank

No. Cek / Bank/ Cawangan : _____
No. Draf Bank : _____

Cek berpalang / bank draf hendaklah dikemukakan kepada : UTMSPACE
Nombor Akaun : 8601518228 | Nama Bank : CIMB Islamic Bank Berhad | Cawangan : UTM Skudai, Johor

B. Pindahan Telegrafik / Pesanan Kerajaan

Tarikh Urusniaga : _____ Nombor Rujukan : _____

| Tertakluk kepada terma dan syarat |

UNTUK MAKLUMAT LANJUT, SILA HUBUNGI :

PUSAT PEMBANGUNAN PROFESIONAL, UTMSPACE Johor Bahru, Universiti Teknologi Malaysia,
No. 34 - 50, Jalan Kebudayaan 1, Taman Universiti, 81300 Skudai, Johor
Tel : (607) 521 5166 / 012-745 6818 | Faks : (607) 520 5725 | Laman Sesawang : www.utmspace.edu.my
E-mel : maizatul@utmspace.edu.my | Pegawai dihubungi : PN. MAIZATUL