

PENGENDALIAN STRES ASAS

KURIKULUM KURSUS PENGURUSAN STRES ASAS

BAGI KUMPULAN SOKONGAN I GRED 27 - 40

1. Sinopsis Kursus

Secara umumnya kursus ini adalah untuk memberikan pendedahan kepada pegawai mengenai isu – isu tekanan di tempat kerja. Bagi membantu pegawai dalam melancarkan pengurusan dan pengendalian permasalahan tekanan di tempat kerja.

2. Objektif Kursus

- i. Mendedahkan pegawai tentang bahaya dan keburukan tekanan di tempat kerja;
- ii. Meningkatkan kebolehan untuk mengurus dan mengawal emosi dan tekanan di tempat kerja; dan
- iii. Menjelaskan kepada peserta mengenai prosedur – prosedur mendapat khidmat kaunseling dan cara membantu diri dan orang lain dalam menguruskan stres.

3. Tempoh/Masa

- i. Tempoh : Dua (2) hari
- ii. Masa : 8.00 pg hingga 5.00 ptg

4. Kumpulan Sasaran

Kumpulan Sokongan I Gred 27 - 40

5. Metodologi Pengajaran dan Pembelajaran

- i. Kuliah dan amali; dan

- ii. Penilaian yang dijalankan seperti penilaian tugas, kuiz, pembentangan dan pemerhatian dalam kumpulan, pembelajaran berasaskan masalah (*problem base learning*).