

KURSUS PENGURUSAN STRES ASAS

KURIKULUM KURSUS PENGURUSAN STRES ASAS BAGI KUMPULAN PENGURUSAN DAN PROFESIONAL GRED 41 - 54

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

Pegawai Gred 41 - 54

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*).