

Kesan “Stres” dalam pekerjaan

Kursus: Pengurusan Stres Siri 1

Tarikh : 22 OGOS 2017

Masa : 10:45 – 12:45

Tempat : UTM Kuala Lumpur

Fasilitator : Dr Mohamad Syazli B Fathi

Pem Fasilitator : Ahmad Redzuan B Mohd Hanapiah



Aktiviti

- Arahan
 - Ingat kembali perkara yang paling anda tidak suka/benci / marah / geram.



- Pagi-pagi nak datang keje jalan jem
- Tengah dok jem ada pulak yang main cilok ikut depan
- Tu tak kena tayar pancit, minyak abis, air cond kete rosak, kete buat hal, kena hujan pulak lagi.....



- On the way nak datang keje
- Anak-anak buat hal pulak
- Anak bergaduh, anak meragam, anak demam,



- Sambil-sambil tu teringat kat mak bapak pulak
- Duit bulan ni belum bagi....
- Ada pulak tu pasangan kita ni ada krisis pulak dengan mertua.....pening2



- Sampai opis dah kena bising dengan bos
- Dah la sampai lambat, keje pulak belum siap



- Duduk kat bilik / ruang keje
- Nampak pulak keje yang menimbun



4lifenetworkmarketing

- Fikir macam-macam termasuklah hal kewangan



- Suka tak tengok pemandangan ni?



- Takut tak tengok hantu?



- Meluat @ menyampah tak tengok muka orang ini?



- Ngeri tak tengok kemalangan ini?



- Apakah emosi anda?

- Marah
- Geram
- Meluat
- Menyampah
- Takut
- Sedih
- Keliru
- Kecewa

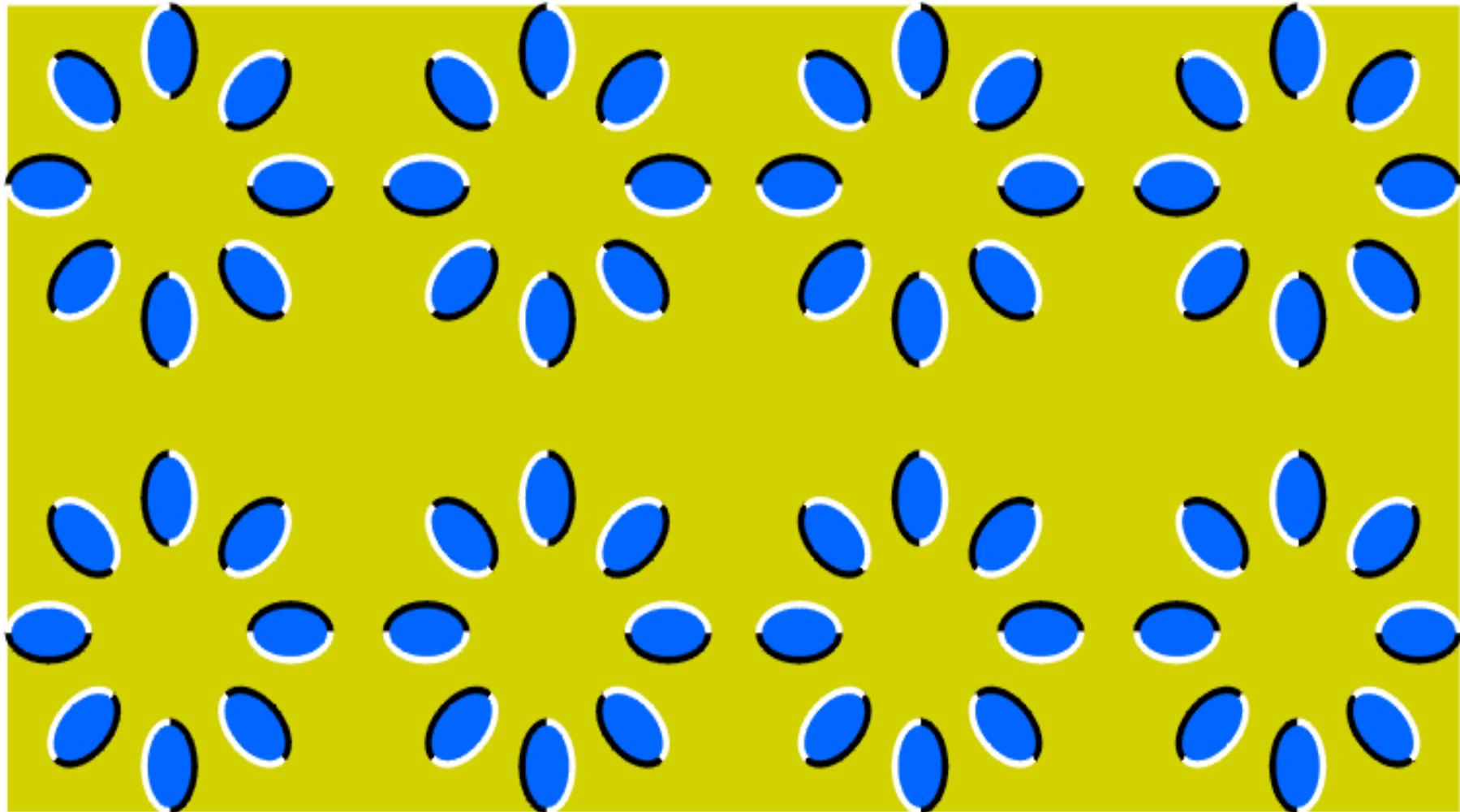
Tindakbalas fizikal, emosi & mental kpd perubahan.
Tidak senang @ tidak selesa
(Haslina, PKK)

- Apa itu stres?

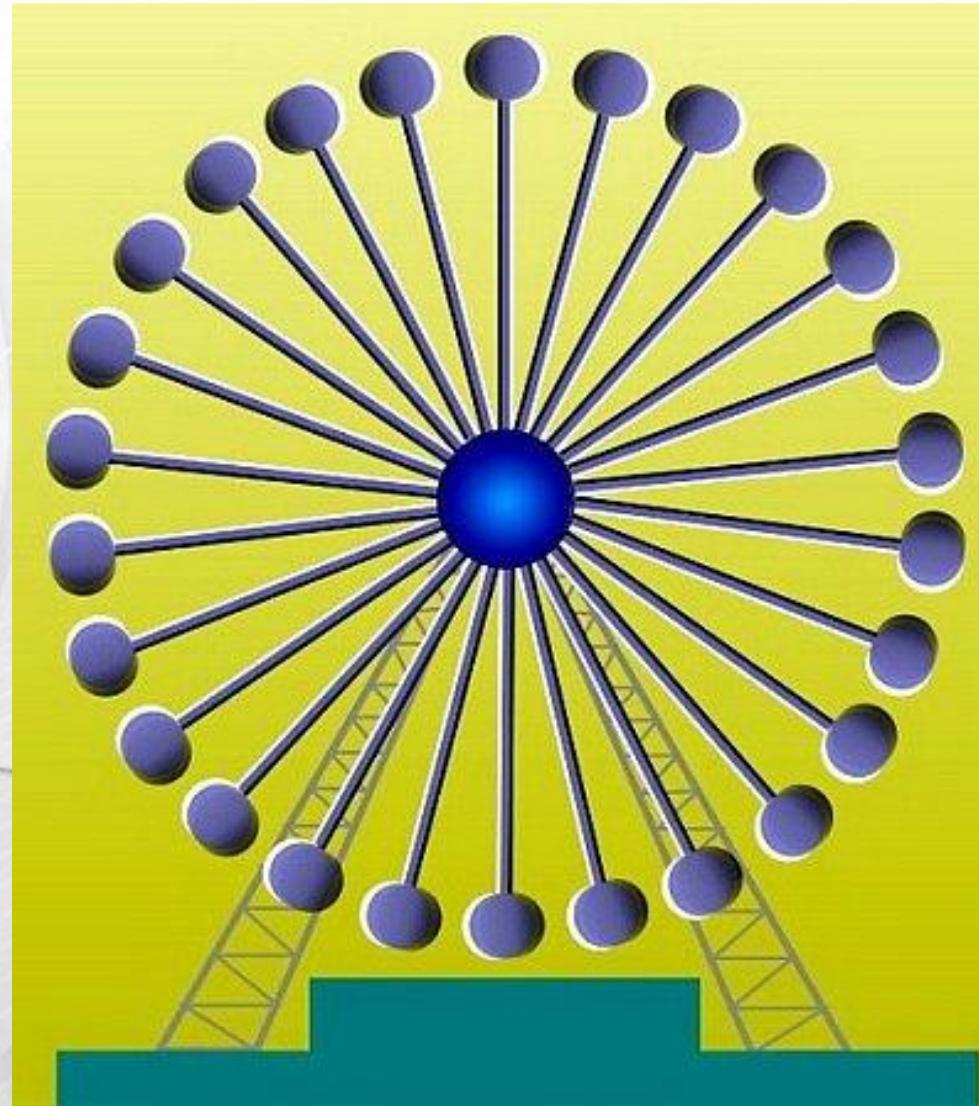
Suatu yang dirasai sebagai tidak enak serta membebankan diri diikuti dengan perasaan yang tidak menggembirakan
(Ahmad Azam, JPM)

- Saya nak anda stres & fikirkan negatif

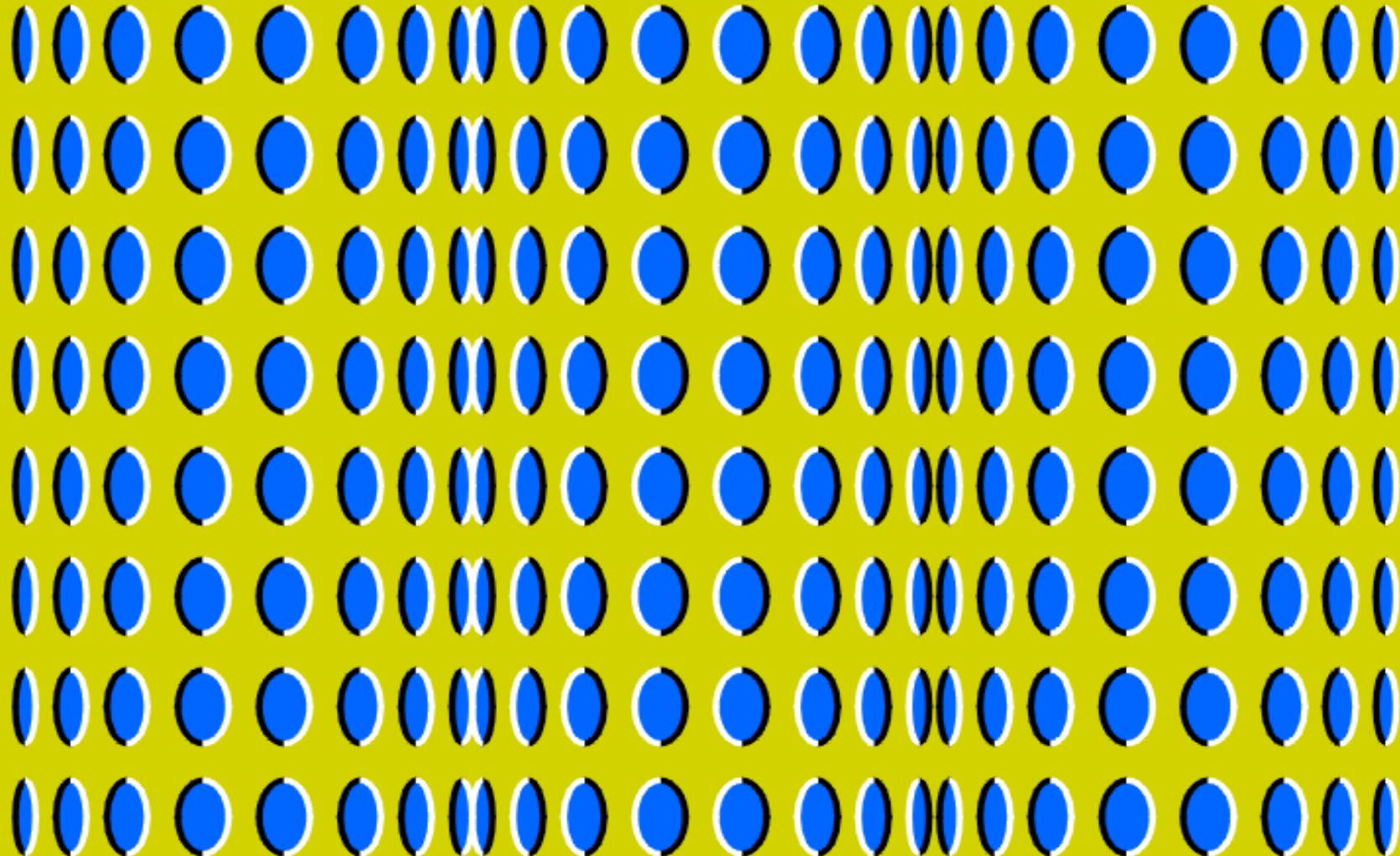
Aktiviti



Aktiviti



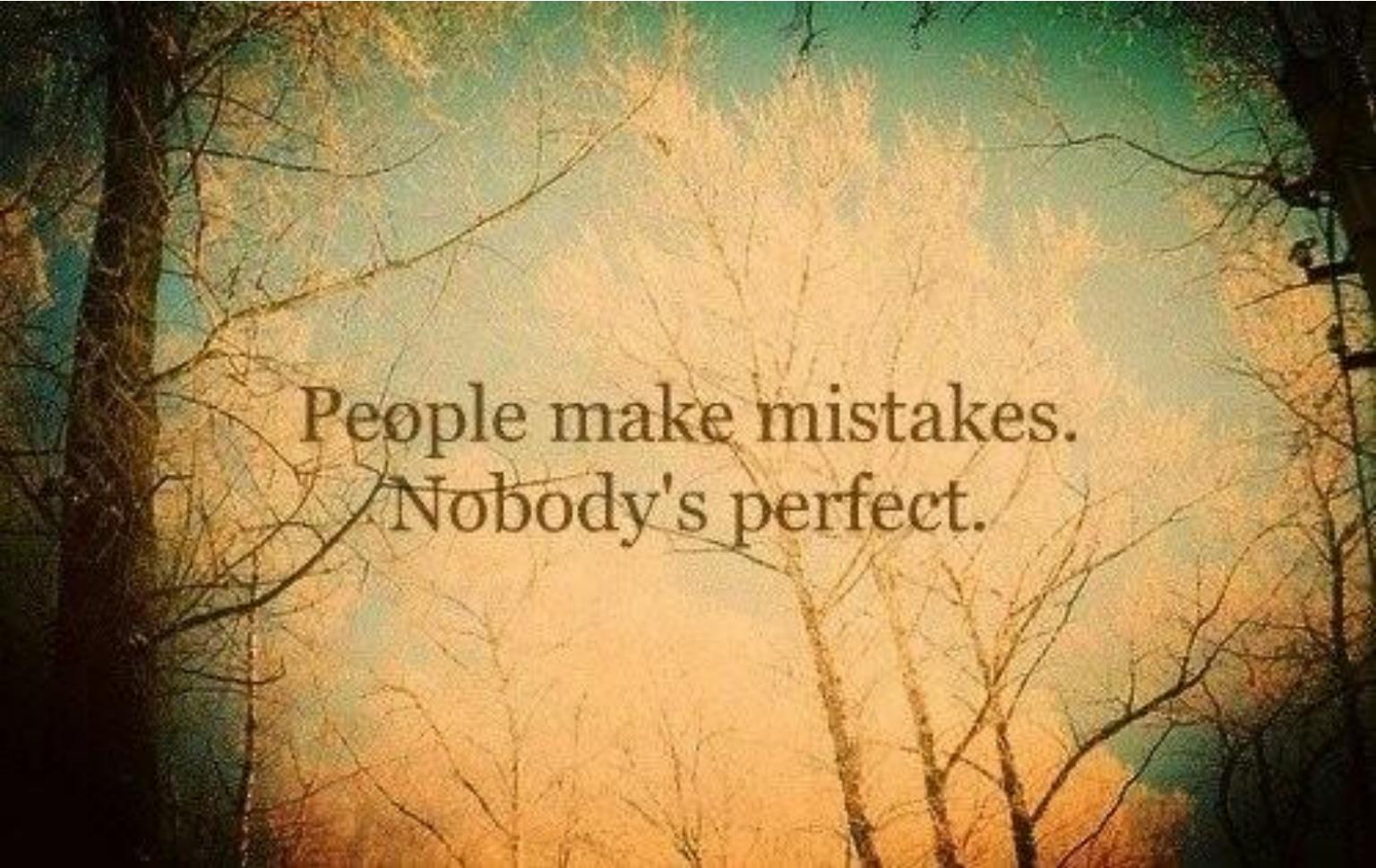
Aktiviti



Aktiviti

- Arahan
 - Bangun / berdiri
 - Tarik dan hembus nafas dalam-dalam
 - Tenangkan fikiran anda
 - Fikirkan yang positif
 - Setiap ujian / masalah datangnya dari Allah. DIA beri sebabkan DIA tahu kita mampu.

Perkataan / Ayat



People make mistakes.
Nobody's perfect.

Perkataan / Ayat

**NEVER LET A
BAD SITUATION
BRING OUT THE
WORST IN YOU.
BE STRONG AND
CHOOSE TO BE
POSITIVE.**

THEGOODVIBE.CO

Perkataan / Ayat



Hold on.
Stay strong.
It gets better.

Pemandangan yang indah & menarik



Cintai Alam Sekitar



Yang cantik....



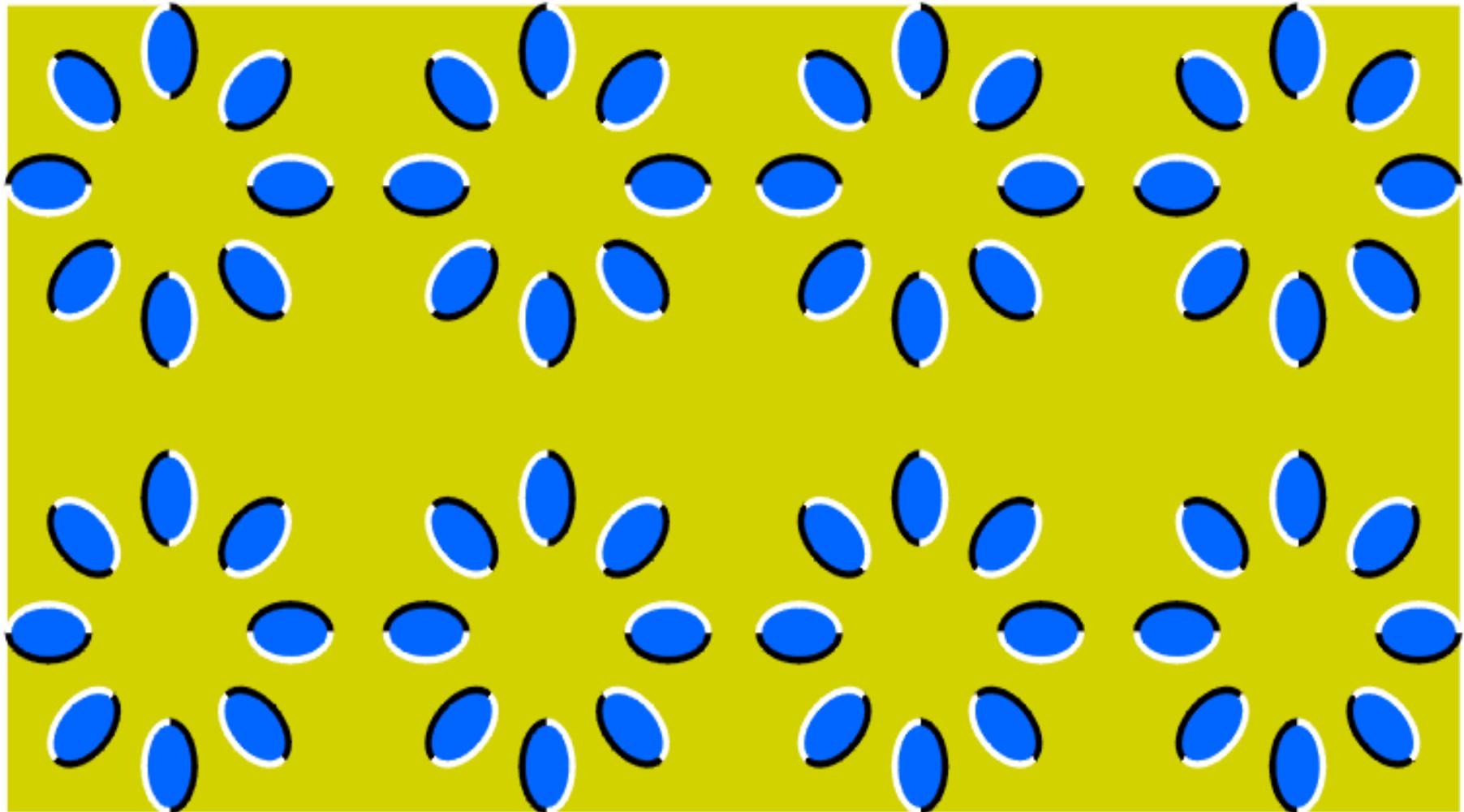
Bunyi

- Muzik / lagu
- Nasyid / Zikir
- Ayat Al-Quran

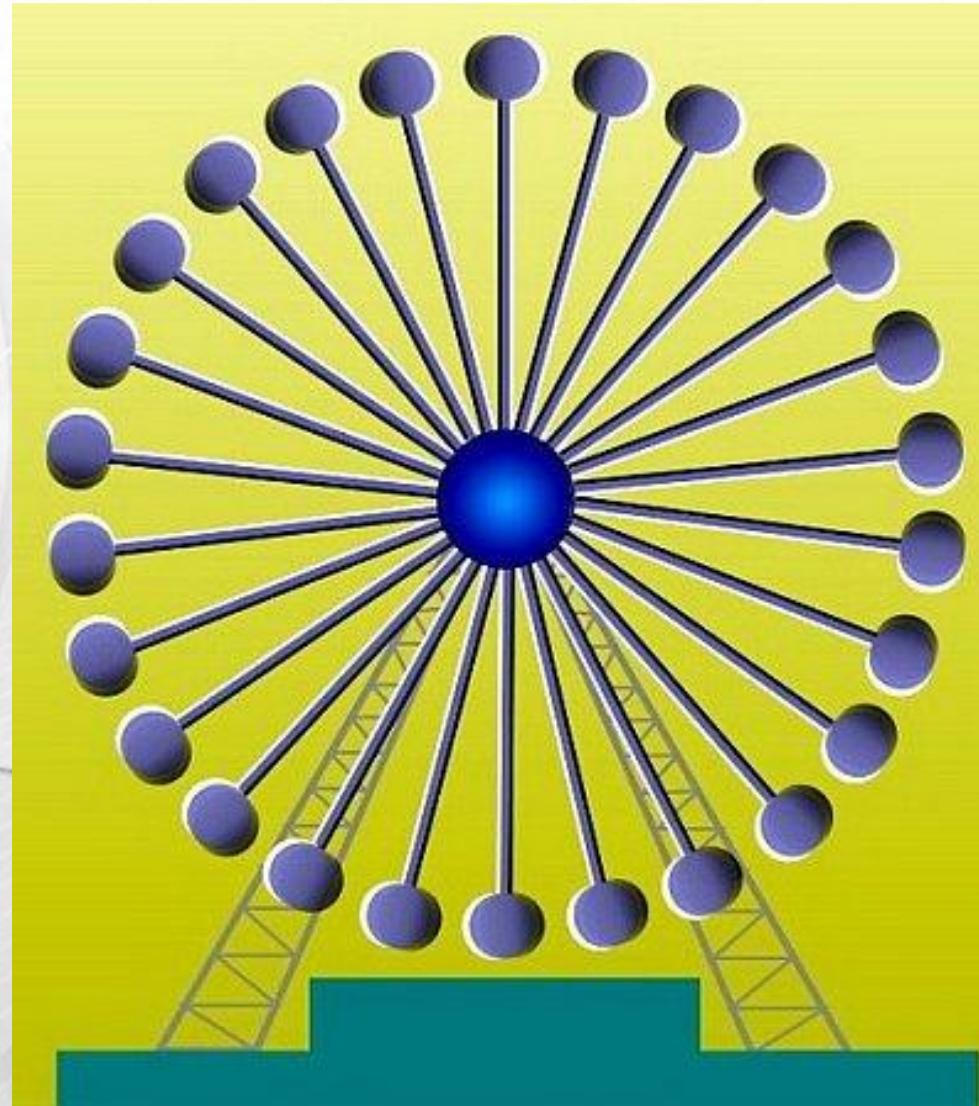
Lain-lain

- Makan makanan yang sihat

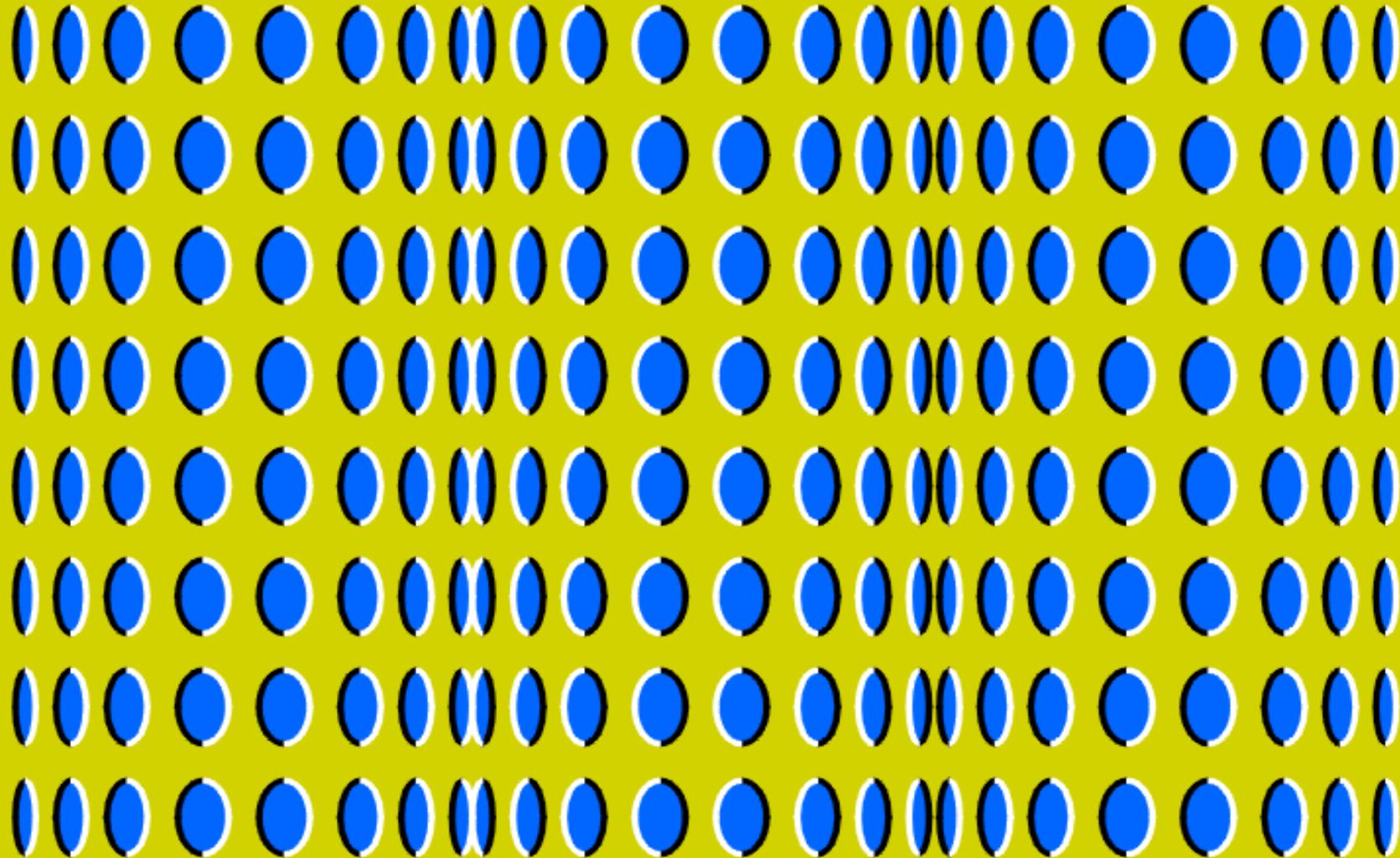
Aktiviti



Aktiviti



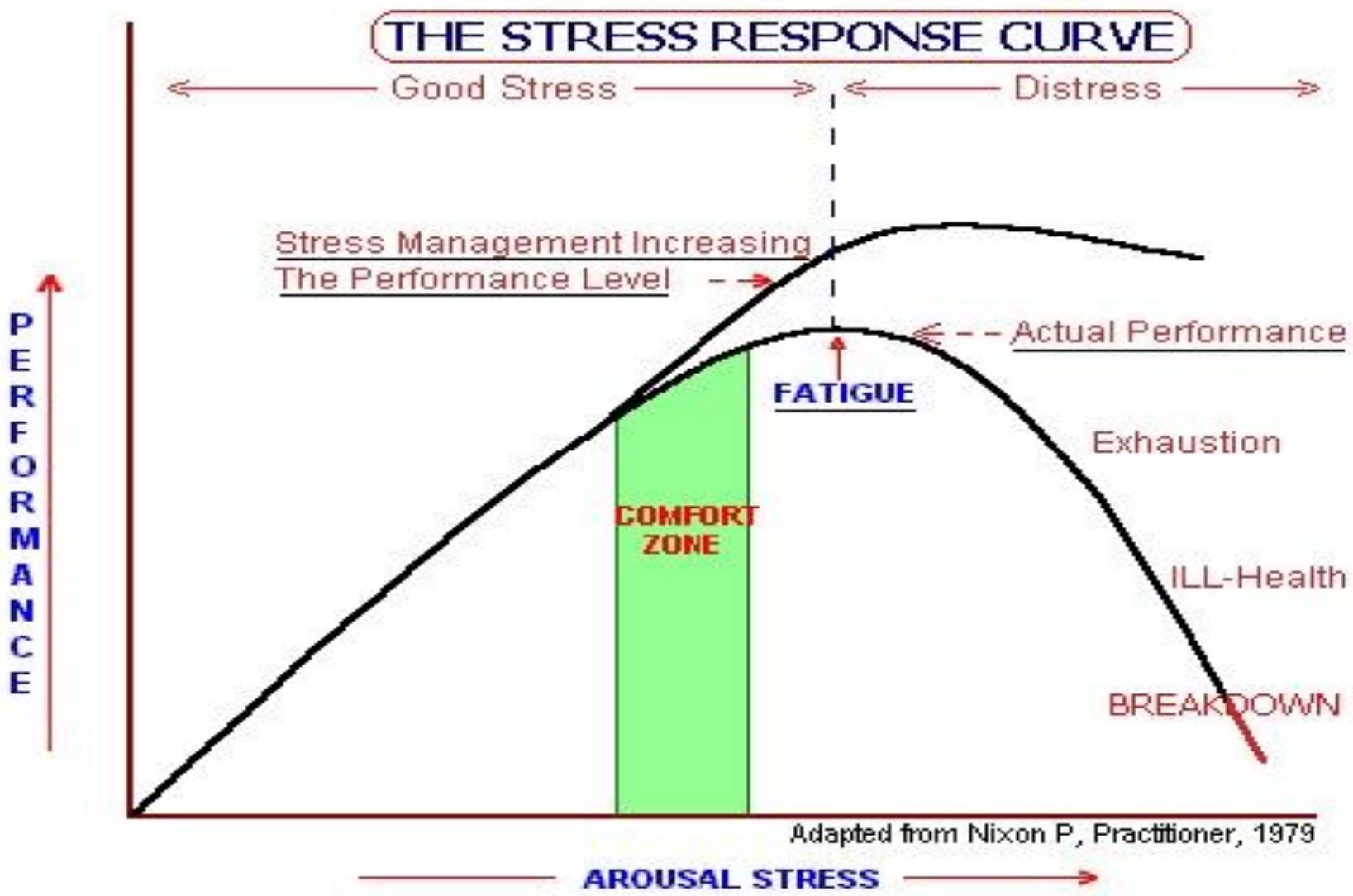
Aktiviti



Aktiviti

- 1. **Stres** menjasakan **tekanan darah & mata** anda. Gambar tadi adalah gambar bukan animasi. Ia menunjukkan tahap stres anda.
- 2. Jika anda melihat **corak bergerak** dalam **gerakan perlahan**, bermakna anda mungkin mempunyai beberapa **tahap stres**. Lebih **cepat** kelajuan animasi, semakin **tinggi tahap stres**.
- 2. Kebanyakan kanak-kanak dan orang berusia hanya melihat gambar **statik**. Ianya menunjukkan mereka **bebas dari stres**.
- **3. Stres sederhana diperlukan untuk kerja yang produktif**
- 4. Namun **jangan berlebihan**, ia akan menyebabkan **banyak masalah**. Jadi....kawal lah stres anda

Graf Stres



Kesimpulan

- *Stres di tempat kerja terjadi apabila keperluan kerja tidak sepadan dengan kebolehan, sumber, dan kehendak pekerja. Ia boleh memberi KESAN ke atas psikologi dan fisiologi manusia. Seseorang individu yang berasa tertekan dengan kerja yang dilakukan akan menunjukkan kemurungan yang berpanjangan. Apabila rasa tertekan, psikologi akan terganggu dan pekerja gagal membuat keputusan dengan baik. Situasi ini boleh menjadikan prestasi kerja mereka dan menggugat produktiviti organisasi. Masalah paling dibimbangi adalah stres di tempat kerja boleh menyebabkan penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, sakit jantung dan melemahkan sistem pertahanan badan terhadap penyakit. Stres di tempat kerja juga boleh menyebabkan kemalangan di tempat kerja, peningkatan kos keselamatan dan kesihatan pekerjaan, gangguan trauma kumulatif, dan mengganggu kehidupan sosial individu.*
- *(M.M. Zafir UKM and M.H. Fazilah UIA)*

Penutup

- Harapan kami semoga staf masuk bertugas di UTM ini berada dalam keadaan yang selamat & sihat dan juga pulang dalam keadaan selamat & sihat.



Q & A

Sekian Terima Kasih

K

values

- kindness
- respect
- safety
- experience
- interaction
- proficiency
- reinforcement
- engagement
- acceptance
- listening
- diversity
- contemporary attitudes
- control
- identity
- diverse appropriate
- power
- practice
- truth
- social
- efficient
- positive
- cultural
- health
- respect
- safety

A word cloud centered around the word 'health'. Other prominent words include 'behaviour', 'interventions', 'theory', 'methods', 'psychology', 'physical', and 'change'.