



Multi Skills Training Consultancy (1229049-H)

Skills to Competency

# KERTAS KERJA

## PENGURUSAN STRESS



**DISEDIAKAN UNTUK:**

**AGENSI ANGKASA NEGARA**

---

**MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**

No. 7-1, Jalan Putra Mahkota 7/7B, Pusat Bandar Putra Point, Putra Heights, 47650 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan

Phone: 6 03 - 51911235 Fax: 6 03 - 51921235

Email: [multiskills\\_tc@yahoo.com](mailto:multiskills_tc@yahoo.com)

[Multiskillstrainingconsultancy.blogspot.com](http://Multiskillstrainingconsultancy.blogspot.com)



*Ruj Kami* : mstc/aan/afdzn/002/2012

*Ruj Tuan* :

*Tarikh* : 3 Oktober 2012

## **AGENSI ANGKASA NEGARA**

Bangunan Komersil PJH  
Tingkat 8, Lot 4C11, No 29  
Persiaran Perdana, Presint 4  
62000 Putrajaya, Malaysia.

**(U/P: Encik Shaiful Nizam Adzmi)**

Tuan,

### **SEBUT HARGA PENGENDALIAN KURSUS “ PENGURUSAN STRESS”**

Berdasarkan perkara di atas, saya sangat berbesar hati untuk memaklumkan kepada pihak tuan bahawa syarikat kami berminat untuk mengadakan kerjasama bagi menganjurkan kursus yang bertajuk “**Pengurusan Stress**”. Kursus ini akan dijalankan oleh jurulatih dan fasilitator yang berpengalaman dan berkualiti.

Maklumat terperinci mengenai kursus tersebut adalah seperti di bawah:

Tajuk Kursus : Kursus ” **Pengurusan Stress**”

Tempoh Kursus : 3 hari 2 malam

Tarikh : Ditentukan kemudian

Bilangan Peserta : 15 orang

- a. Yuran : 1) **Suria Cherating Beach Resort, Kuantan, Pahang**  
**RM 8,400.00 00** (Ringgit Malaysia Lapan Ribu Empat Ratus Sahaja) untuk tiga (3) hari (2) malam sahaja
- 2) **Dusun Eco Resort, Janda Baik, Pahang**  
**RM 7,800.00 00** (Ringgit Malaysia Tujuh Ribu Lapan Ratus Sahaja) untuk tiga (3) hari (2) malam sahaja
- 3) **Agrotek Garden Resort, Hulu langat, Selangor**  
**RM 8,400.00 00** (Ringgit Malaysia Lapan Ribu Empat Ratus Sahaja) untuk tiga (3) hari (2) malam sahaja



- 4) **Wood Valley Village, Sg. Congkak, Hulu Langat, Selangor**  
**RM 7,800.00 00** (Ringgit Malaysia Tujuh Ribu Lapan Ratus Sahaja) untuk tiga (3) hari (2) malam sahaja
  
- 5) **Lembah Nur Pangsun, Hulu Langat, Selangor**  
**RM 7,800.00 00** (Ringgit Malaysia Tujuh Ribu Lapan Ratus Sahaja) untuk tiga (3) hari (2) malam sahaja

**Semua yuran adalah termasuk tempat penginapan, enam (6) sajian, bayaran professional, nota kursus, alat bantu mengajar, dan sijil kepada peserta yang bilangannya tidak lebih daripada 15 orang peserta.**

Bayaran Kepada : **MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**  
No. Akaun Bank: 2 – 12312 – 00031984  
Bank : RHB BANK BERHAD  
Cawangan Bank : 47 & 49, Jalan USJ 10/1, Taipan Triangle,  
47610 UEP Subang Jaya, Selangor.

Sekiranya pihak puan mempunyai sebarang pertanyaan, sila hubungi kami di talian 03-5191 1235.

***\*Disertakan lampiran bagi pecahan harga***

Kami akan cuba memberikan kerjasama yang terbaik terhadap segala permasalahan yang diajukan oleh pihak puan dalam menjayakan kursus ini.

Sekian, terima kasih.

Yang Benar,

**MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**  
Afdzan Zamri  
*Business Development*



## 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**

- Jangkamasa 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



## RUMUSAN JADUAL UNTUK KURSUS PENGURUSAN STRESS

### HARI PERTAMA (1)

MASA	TOPIK
1500 – 1800	Check in/Pendaftaran
1800 – 2000	Makan malam
2015 – 2300	<b>MODUL 1: APA ITU STRESS DAN KONFLIK?</b> Minum Malam Tamat sesi pertama

### HARI KEDUA (2)

MASA	TOPIK
0600 – 0700	Solat Subuh/ Riadah pagi
0700 – 0745	Sarapan pagi
0800 - 1030	<b>MODUL 2: STRESS DAN KONFLIK SESUATU YANG BERBAHAYA</b> <b>MODUL 3: TANDA DAN GEJALA</b>
1030 - 1045	<b>Minum pagi</b>
1045 - 1300	<b>MODUL 4: PUNCA STRESS DAN KONFLIK</b>
1300 - 1400	<b>Makan tengahari/ solat zohor</b>
1400 - 1630	<b>MODUL 5: KOMPLIKASI</b>
1630 - 2000	Makan malam
2015 – 2300	<b>MODUL 6: CARA MENGATASI TEKANAN DAN KONFLIK</b> Minum Malam Tamat sesi kedua

### HARI KETIGA (3)

MASA	TOPIK
0600 – 0700	Solat Subuh/ Riadah pagi
0700 – 0745	Sarapan pagi
0800 - 1030	<b>MODUL 7: ISU-ISU STRESS DAN KONFLIK</b> <b>MODUL 8: KAWALAN STRESS DAN KONFLIK</b>
1030 - 1045	<b>Minum pagi</b>
1045 - 1400	Sesi soal jawab dan rumusan kursus Majlis penutupan & Penyampaian Sijil Makan tengahari Check out



## RESUME

### PERSONAL PARTICULAR

---

Name : **SAIFUL AMIN JALUN**  
Address : **MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**  
No. 7-1, Jalan Putra Mahkota 7/7B  
Pusat Bandar Putra Point, Putra Heights  
47650 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan  
Phone : 03 – 5191 1235  
Fax : 03 – 5192 1235  
E-Mail : multiskills\_tc@yahoo.com  
Blog : multiskillstrainingconsultancy.blogspot.com

### EDUCATION BACKGROUND

---

- 1) Completed his PhD in Discourse Analysis. (UPM)
- 2) Msc. Corporate Communication (2003)
- 3) B.Ed Tesl (1995)

### WORKING EXPERIENCE

---

- 1) Trainer at Multi Skills Training Consultancy.
- 2) Language Instructor/Coordinator (UPM)
  - Public Speaking
  - English for Graduate Studies
  - Reading and Discussion Skills
  - Interactive Speaking
- 3) Lecturer (Ideal/PPL, UPM)
  - Public Speaking
- 4) Guest Lecturer (Army Defense College)
  - Template writing
  - Presentation Skills
- 5) Course Coordinator
  - Intensive English Language Skills Course for Wisma Putra (2003-currently)
  - Presentation Skills Course for EPU, PM's Department (2004)

---

**MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**

No. 7-1, Jalan Putra Mahkota 7/7B, Pusat Bandar Putra Point, Putra Heights, 47650 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan

Phone: 6 03 - 51911235 Fax: 6 03 - 51921235

Email: multiskills\_tc@yahoo.com

Multiskillstrainingconsultamecy.blogspot.com



- Basic English and Interactive Speaking Course for Universiti Putra Malaysia (UPM) Security Department (2003-currently)
  - Basic English and Interactive Speaking Course for Universiti Putra Malaysia (UPM) Student Affairs' Department (2003-currently)
  - Basic English Course for KEPERTAMA UPM (2003-currently)
- 6) Other Pertinent Information
- Chair, Advisory Council, World Universities Peace Invitational Debate
  - Conducted over 50 courses in 2011, in management, communication and English courses, and over 300 courses since 2007.
  - Currently the 'communication guru' for an internet TV portal

---

**MULTI SKILLS TRAINING CONSULTANCY**

No. 7-1, Jalan Putra Mahkota 7/7B, Pusat Bandar Putra Point, Putra Heights, 47650 Subang Jaya, Selangor Darul Ehsan

Phone: 6 03 - 51911235 Fax: 6 03 - 51921235

Email: [multiskills\\_tc@yahoo.com](mailto:multiskills_tc@yahoo.com)

[Multiskillstrainingconsultamey.blogspot.com](http://Multiskillstrainingconsultamey.blogspot.com)