

**NON-TECHNICAL COURSE**

# KURSUS TEKNIK PENGURUSAN STRES DALAM SEKTOR PEMBINAAN

**TARIKH** : 22 & 23 DIS 2025 ( ISNIN & SELASA)  
**MASA** : 9.00 Pagi - 5.00 Petang  
**KAEDAH** : Aplikasi ZOOM   
**HARGA** : RM 390/Peserta ( Harga Tidak Termasuk 8% SST )  
**MATA CCD** : 20 MATA CCD CIDB  
( Nota kursus disediakan )



**20 MATA  
CCD**



## FOKUS KURSUS

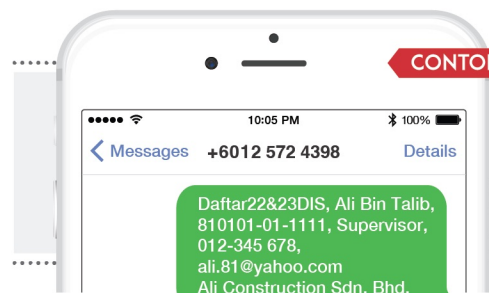
- Pengenalan dan definisi stres dalaman diri dan kerja harian
- Pendedahan teknik-teknik & cara-cara menguruskan tekanan dengan berkesan
- Pendedahan dari segi mengenali punca dan gejala stress
- Kesedaran mengenai impak stres terhadap diri sendiri, keluarga dan persekitaran pembinaan
- Pendekatan tentang kaedah & tips menangani konflik yang mana mungkin berlaku di dalam industri pembinaan



## LANGKAH-LANGKAH MENGIKUTI KURSUS INI

### KELAYAKAN TEMPOH PEMBAHARUAN KEPERLUAN MATA (CCD) PENDAFTARAN BERASASKAN

| GRED<br>PENDAFTARAN | TEMPOH PEMBAHARUAN |       |       |
|---------------------|--------------------|-------|-------|
|                     | 1 THN              | 2 THN | 3 THN |
| G1 DAN G2           | 10                 | 20    | 30    |
| G3 DAN G4           | 20                 | 40    | 60    |
| G5 DAN G6           | 30                 | 60    | 90    |
| G7                  | 40                 | 80    | 120   |



### CONTOH

#### 1st Step

#### TEMPAHAN MELALUI SMS / WHATSAPP

- Taip : Daftar 22&23 DIS, Nama Peserta, IC No, Jawatan, No Hp, Email, Nama Syarikat
- Hantar ke : +6012 572 4398 (Lokman)

#### 2nd Step

#### PEMBAYARAN PENYERTAAN

Invois/Sebutarga akan dihantar kepada pelanggan bersama dengan Akaun Nombor Bank Petrobus Resources Academy Sdn. Bhd untuk tujuan pembayaran Kursus (Samada Pembayaran Online Transfer/Cek/HRDC SBL Khas)



## AKTIVITI KURSUS



## OUR PREVIOUS CUSTOMERS



Lebih daripada 500+ syarikat :

