

**NON-TECHNICAL COURSE**

# KURSUS TEKNIK PENGURUSAN STRES DALAM SEKTOR PEMBINAAN

**TARIKH** : 22 & 23 JULAI 2026 ( RABU & KHAMIS)  
**MASA** : 9.00 Pagi - 5.00 Petang  
**KAEDAH** : Aplikasi ZOOM   
**HARGA** : RM 390/Peserta ( Harga Tidak Termasuk 8% SST )  
**MATA CCD** : 20 MATA CCD CIBD  
( 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

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

GRED 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



## LANGKAH-LANGKAH MENGIKUTI KURSUS INI



**CONTOH**

Daftar22&23JUL, Ali Bin Talib,  
810101-01-1111, Supervisor,  
012-345 678,  
ali.81@yahoo.com  
Ali Construction Sdn. Bhd.

**1st Step**

**TEMPAHAN MELALUI SMS / WHATSAPP**

- Taip : Daftar 22&23 JUL, 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 :