

KURSUS TEKNIK PENGURUSAN STRES DALAM SEKTOR PEMBINAAN

HARI PERTAMA

- 9.00am - 11.15am - Pendaftaran peserta
- Pengenalan berkaitan Stres, Konsep Stres, Definisi Stres
- Stres sebagai tindakbalas minda dan fizikal
- Desakan atau tekanan yang dihadapi
- Stres adalah normal dalam kehidupan
- 11.15am - 1.00pm - Jenis-jenis Stres, Kategori Stres , Eustres Tekanan yang Baik
- Distres Tekanan Negatif, Graf Stres Hans Selye
- Stres dalam Sektor Pembinaan & Kejuruteraan
- 1.00pm -2.00pm - Makan Tengahari & Solat Zohor
- 2.15pm - 4.15pm - Strategi Pengurusan Stres, Persediaan tanda- tanda Stres
- Gejala Umum Stres, Petanda wujudnya Stres
- 4.15pm - 5.00pm - Persediaan punca-punca Stres
- Pencetus Stres (Stressor)
- Kategori Punca Stres Mengikut Peringkat Umur
- Senarai Pemikiran Tak Rasional, Faktor Stres dan Mekanisma
- Penyebab Stres dalam Sektor Pembinaan & Kejuruteraan

HARI KEDUA

- 9.00am -11.45am - Pendaftaran peserta
- Membuat Keputusan- Kesan dan Impak Stres
- Stres adalah merbahaya
- Tanda kemurungan disebabkan kesan Stres
- Impak Stres kepada Prestasi, Kesan jangka panjang Stres
- 11.45am - 1.00pm - Tindakan-Panduan Dalam Menangani Stres
- Kaedah Menangani Stres, Penyelesaian Jangka Pendek
- Penyelesaian Jangka Panjang, Gaya menangani Konflik & Kemarahan
- 1.00pm - 2.00pm - Makan Tengahari & Solat Zohor
- 2.15pm -4.15pm - Pengekalan -Tips Mengawal Stres lebih berkesan
- Cara mengawal Stres
- Tips untuk Majikan & Pekerja
- Cabaran dalam mengawal stres dengan berkesan
- Tangani Stres Secara Positif
- 4.15pm -4.45pm - Soal jawab kefahaman
- 4.45pm - 5.00pm - Taklimat Penutup
- 5.00pm - Tamat