



KURSUS PENGURUSAN STRESS

AGENDA

1. Definisi Stress

2. Punca Stress

3. Teknik Menguruskan Stress

STRESS

- ▶ Tindak balas fizikal, mental dan emosi terhadap sesuatu perkara yang mengganggu kestabilan individu
- ▶ Respon/tindak balas individu terhadap tekanan sama ada dari
 - ▶ Psikologikal
 - ▶ Tingkah laku

STRESS

- ▶ Stress ada merupakan satu bentuk motivasi dalam membantu individu mencapai matlamat sama ada peribadi/pekerjaan
- ▶ Stres melampau = matlamat sukar dicapai
- ▶ Respons individu terhadap stress berbeza bergantung kepada
 - ▶ Personaliti
 - ▶ Persepsi
 - ▶ Pengalaman lepas
- ▶ Keupayaan individu untuk berhadapan dengan stress di tempat kerja juga bergantung kepada faktor stress di luar tempat kerja



JENIS STRESS

ADA DUA JENIS TEKANAN HIDUP IAITU **TEKANAN POSITIF** DAN **TEKANAN NEGATIF**

- **TEKANAN POSITIF** MENJADI SUMBER MOTIVASI YANG BOLEH MENGGERAKKAN SESEORANG UNTUK BERUSAHA DENGAN LEBIH GIGIH KEARAH MENCAPAI SESUATU YANG DIINGINI.
- **MANAKALA TEKANAN NEGATIF** PULA BOLEH MENJEJASKAN PERJALANAN HIDUP SEHARIAN KITA YANG NORMAL DAN JUGA PEKERJAAN YANG DILAKSANAKAN

SIAPA YANG BERISIKO MENDAPAT TEKANAN ?

- **SEMUA ORANG BOLEH MENDAPAT TEKANAN .**
- Terutamanya mereka yang berurusan dengan orang awam contohnya : Jururawat , Polis , dan kerani kaunter.

CAUSES OF STRESS

INTERNAL

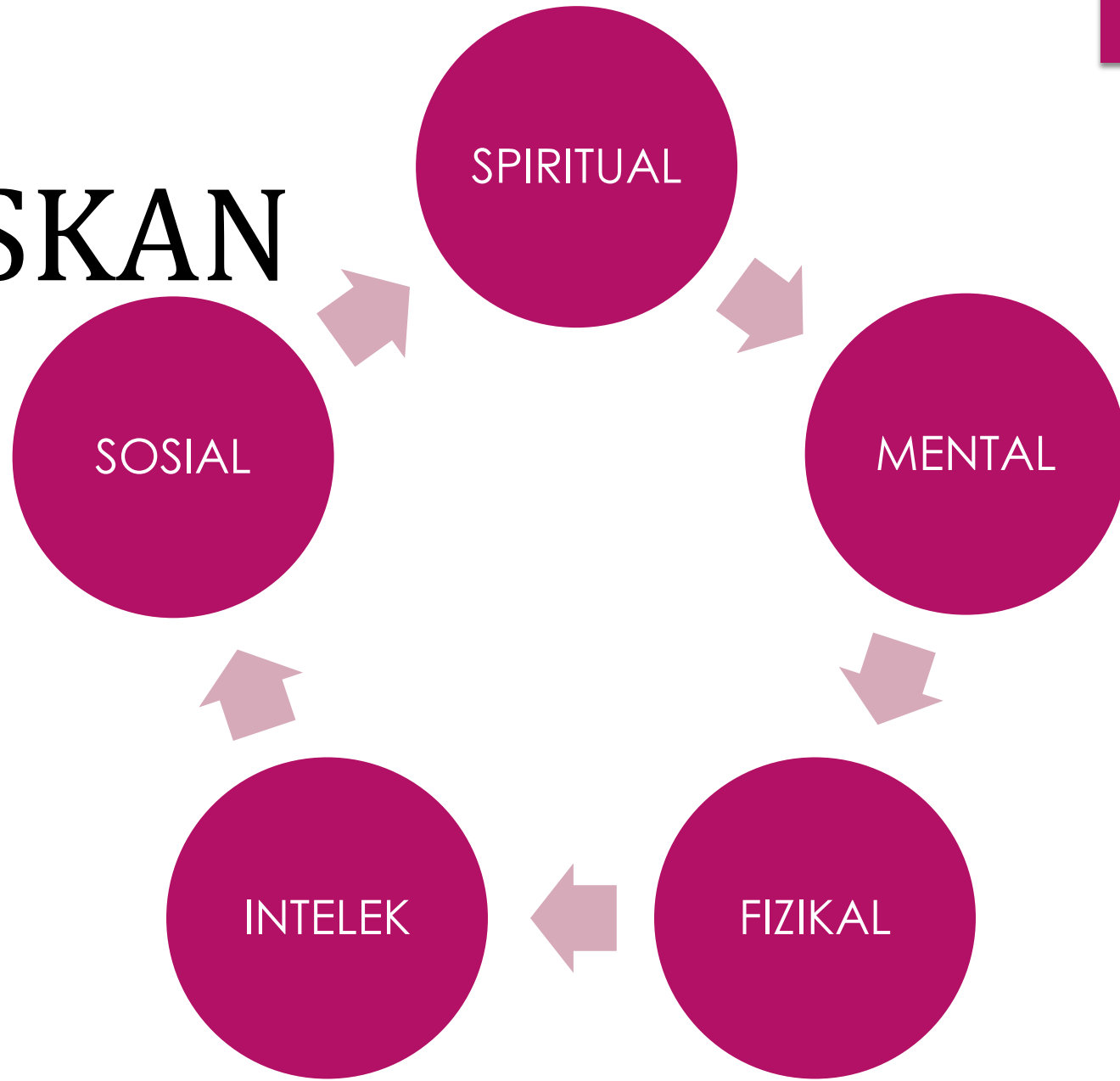
- Gaya hidup
- Mindset
- Personaliti
- Negative thinking



EXTERNAL

- Organisasi
- Persekitaran fizikal
 - Sosial
- Halangan harian
- Peristiwa penting

TEKNIK MENGURUSKAN STRESS





Sekian