

# Kursus **PENGURUSAN STRESS**

20 Mac 2019 | 8.00 pagi-5 petang  
Bilik Seminar, IPPM

Oleh  
En. Mohan S. Ramasamy

Mohan S Ramasamy adalah seorang ahli psikologi kaunseling kanan berlesen yang telah bersara daripada Jabatan Psikologi dan Kaunseling, Kementerian Pendidikan Malaysia. Beliau telah memperoleh Ijazah dan Master daripada Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling di Fakulti Pengajian Pendidikan, Universiti Putra Malaysia. Sekarang beliau sedang melanjutkan pengajian peringkat PhD di Institut Penyelidikan Penuaan Malaysia (*MyAgeing™*), UPM.



## PENGENALAN

Stress adalah masalah yang biasa dihadapi oleh kebanyakan daripada kita dalam kehidupan sehari-hari. Belajar untuk mengenalpasti keadaan semasa stress, apa punca stress dan kaedah yang berbeza untuk mengatasi stress akan membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan fizikal. Pengurusan stress adalah suatu teknik yang sangat luas dan ahli psikoterapi memfokuskan untuk mengawal tahap stress seseorang, terutama yang mempunyai penyakit kronik bertujuan untuk meningkatkan fungsi harian mereka.

## OBJEKTIF

Untuk melengkapkan peserta dengan pelbagai pilihan teknik dan kaedah yang boleh digunakan untuk mengurangkan stress and meningkatkan kesejahteraan peserta. Peserta juga akan mengetahui dengan lebih mendalam tentang stress dan kesannya untuk membantu mereka menangani isu berkaitan stress.



## TENTATIF PROGRAM



### 8.00 PAGI - 9.00 PAGI PENDAFTARAN/SARAPAN



### 12.30 -2.00 PETANG MAKAN TENGAHARI



### 9.00 PAGI -10.30 PAGI

#### Definisi Stress dan Bagaimana ia Memberi Kesan Kepada Kita.

Sebagai permulaan, peserta akan meneroka dengan mendalam mengenai stress dan



### 2.00 - 3.30 PETANG

#### Strategi "Mindfullness"

Sesi ini akan berkongsi dengan peserta mengenai strategi "Mindfullness" untuk



### 10.30 PAGI - 12.30 PETANG

#### Membangunkan asas yang kukuh

Peserta akan belajar mengenai 4 pillar dalam pengurusan stress. Fokus akan diberikan kepada teknik relaks.



### 3.30 - 5.00 PETANG

#### Penutup

Di akhir kursus, peserta akan diberi peluang untuk bertanya soalan dan mengisi pelan tindakan untuk pengurusan stress masing-masing.

## MAKLUMAT PESERTA

NAMA :	[Redacted]
NO. STAF :	[Redacted]
ORGANISASI :	[Redacted]
NO.TEL (HP/PEJABAT) :	[Redacted]
EMEL :	[Redacted]

VEGETARIAN : YA/TIDAK

## PEMBAYARAN

Sila emelkan borang ini selewat-lewatnya pada 19 Mac 2019 : myageing@upm.edu.my

Kaedah Pembayaran\* :



TUNAI

PEMINDAHAN DALAM TALIAN (ONLINE TRANSFER)

Bayaran melalui Invois

Peg. Yang bertanggungjawab :

Alamat : \_\_\_\_\_



JURNAL (UPM) : Vot No. \_\_\_\_\_

Ketua Projek :

(Sila lampirkan borang SOK/KEW/BR045/HSL yang boleh dimuat turun di e-ISO)

\* Semua pemindahan dalam talian mesti dibayar kepada :

Nama Akaun : KIRA-KIRA AM UPM

Bank : CIMB BANK BHD

Nombor Akaun : 8002151963