



DHIR & PARTNERS SDN BHD

7 Tips Hilangkan Stress Di Tempat Kerja



Objektif Pembelajaran

Pada akhir sesi, para peserta seharusnya dapat:

- ❑ Mengenal punca-punca stress di tempat kerja dan cara untuk mengatasinya .



Apakah definisi stress?

- ❑ Stress adalah tindak balas emosi, fizikal dan mental akibat perubahan dalam sesuatu keadaan yang berlaku dalam kehidupan manusia. Stres merangkumi beban, tekanan, kebimbangan, keletihan, konflik, panik, kemurungan dan tidak bermaya.



Apakah 8 Punca Stress DiTempat Kerja?



1. Jenis Kerja

- ❖ Kerja yang menjemukan atau kerja yang berulang-ulang
- ❖ Terlalu banyak kerja dan kurang masa

2. Tanggungjawab

- ❖ Tiada tanggungjawab yang jelas (konflik tugas)
- ❖ Bertanggungjawab terhadap kerja yang lain selain kerja sendiri

3. Hubungan Rakan Sejawat

- ❖ Komunikasi tidak berkesan
- ❖ Gangguan kerja (bullying) dan gangguan seksual

4. Persekitaran Yang Tidak Selesa

- ❖ Bising, panas dan sempit

5. Pengurusan Dan Organisasi

- ❖ Budaya menyalahkan pekerja
- ❖ Tiada sokongan terhadap kerja seperti peralatan yang tidak lengkap

6. Kurang Penghargaan Dan Tiada Insentif

- ❖ Kurang sokongan untuk meningkatkan kerjaya seperti kursus dll.

7. Sukar Untuk Naik Pangkat

- ❖ Tiada penglihatan dalam membuat keputusan atau polisi

8. Ketidakseimbangan Kerjaya Dan Rumahtangga

- ❖ Waktu kerja yang tidak fleksibel

7 Tips Bekerja Dengan Seronok, Hilangkan Stress Di Tempat Kerja

1. Cari kawan yang rapat
2. Hias meja kerja
3. Lakukan sesuatu yang anda sukai
4. Buat benda baru
5. Elak semua yang negative
6. “Buang” masalah peribadi
7. Selalu bergerakjika perlu



BERI GANJARAN KEPADA DIRI SENDIRI

‘Reward’ diri anda atas apa jua peningkatan yang anda lakukan.



Q & A



Thank
You