

'GROWING UP WITH PERSONAL INTELLIGENCE'



Wan Razanah Matsah
Unit Kesejahteraan Pekerja
Jabatan Perkhidmatan Awam Negeri

GOOD MORNING

A new day is like a new painting

Draw lines with **PRAYERS**, Erase Mistakes with **FORGIVENESS**, Dip the Brush with lots of **PATIENCE** & Color it with **LOVE** & **RESPECT!**

BE A BLESSING— ENCOURAGE SOMEONE.

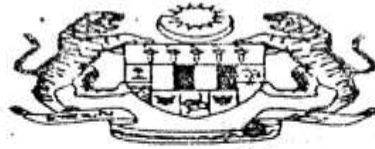
TAKE TIME TO CARE



MAY GOD'S **BLESSINGS** *shine upon* **YOU** TODAY



Kaunseling Dalam Perkhidmatan



KERAJAAN SERI PADUKA BAGINDA
MALAYSIA

PEKELILING PERKHIDMATAN BILANGAN 1 TAHUN 1999

**PANDUAN MEWUJUDKAN PERKHIDMATAN
KAUNSELING DI AGENSI AWAM**

TUJUAN

1. Pekeliling Perkhidmatan ini bertujuan memaklumkan kepada ketua jabatan mengenai panduan mewujudkan perkhidmatan kaunseling di agensi masing-masing.





NEGERI SABAH

[Bil. JPAN: 100-4/31(74)]

PEKELILING PERKHIDMATAN NEGERI SABAH BIL. 2/1999

**GARIS PANDUAN MENGURUSKAN PEGAWAI BERPRESTASI RENDAH
DAN PEGAWAI YANG BERMASALAH**

TUJUAN

1. Surat Pekeliling Perkhidmatan ini bertujuan untuk memaklumkan penerimaan pakai Surat Pekeliling Perkhidmatan Persekutuan Bilangan 4 Tahun 1998 mengenai garis panduan menguruskan pegawai berprestasi rendah dan pegawai yang bermasalah, dengan beberapa pengubahsuaian bersesuaian dengan peruntukan terkandung dalam PANS 1982.

Taklimat berkenaan dengan Surat Pekeliling Bil. 4/98

▲ Tujuan

Surat Pekeliling ini bertujuan untuk memaklumkan kepada agensi awam bagaimana untuk menguruskan pegawai berprestasi rendah dan pegawai yang bermasalah.



Pegawai yang Berprestasi Rendah dan Pegawai yang Bermasalah

● Pegawai berprestasi rendah pegawai yang tidak dapat menyumbang ke arah pencapaian objektif Jabatan khususnya mereka gagal mencapai Sasaran Kerja Tahunan (SKT) yang telah ditetapkan berdasarkan tahap dan kedudukan jawatan pegawai tersebut.



Pegawai yang Berprestasi Rendah dan Pegawai yang Bermasalah

- ☞ Pegawai yang bermasalah boleh dibahagikan kepada:
- Masalah dari segi perhubungan (interpersonal relationship)
 - Masalah kesihatan mental dan fizikal
 - Pegawai yang lemah dari segi daya kepimpinan, membuat keputusan dan sebagainya.
 - Tidak dapat memberi tumpuan kepada tugas-tugas hakikinya atau memberi keutamaan kepada tugas luaran
 - Pegawai yang tidak menghormati ketua
 - Gagal bekerja sebagai satu pasukan
 - Pegawai yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan persekitaran dan perkembangan semasa.



Surat Pekeliling ini juga bertujuan untuk memberi bantuan kepada pegawai yang berprestasi rendah atau bermasalah.

- sebelum masalah bermula
- peluang untuk memperbaiki diri sebelum dirujuk ke Lembaga Tatatertib; dan selepas tindakan tatatertib.



Masalah yang dihadapi selalunya berpunca dari:

f keluarga

f kerja

f kewangan; dan/atau

f gangguan emosi



Jenis-jenis Masalah

■ Di antara masalah yang sering dihadapi oleh pegawai ialah:

- Obsession (Obsessive Personality)

- Depression

- Paranoia

Masalah yang dihadapi adakalanya mempunyai hubung kait di antara satu sama lain.



KESAN

- Kesukaran untuk memberi tumpuan kepada tugasnya.
- Prestasi menurun dan kurang produktiviti.

- TINDAKAN

- Setelah mengenal pasti pegawai yang bermasalah, Ketua Jabatan boleh merujuk pegawai tersebut kepada Kaunselor atau pegamal kaunseling di Jabatan sendiri.

f jika mempunyai gangguan kesihatan berkaitan mental atau fizikal, pegawai tersebut perlulah dirujuk kepada hospital atau pihak psiakiatri untuk rawatan.

- Tindakan tatatertib boleh dikenakan sekiranya gagal menunjukkan sebarang perubahan.



Apa Itu Kaunseling?

Kaunseling ialah suatu proses perhubungan menolong yang sistematik berasaskan prinsip psikologi yang dilakukan oleh kaunselor profesional bagi menghasilkan perubahan, perkembangan dan penyesuaian peribadi klien, yang baik dan menyeluruh secara sukarela sepanjang hayat berlandaskan etika kaunseling.

Perkama



KLIEN DAN KAUNSELING

- Antara kriteria-kriteria individu yang boleh diberikan kaunseling ialah:
 - f* Individu normal tetapi mempunyai masalah
 - f* Mengalami gangguan emosi dan personaliti
 - f* Mempunyai masalah dalam menentukan arah/matlamat hidup
 - f* Rendah keyakinan diri (low self-confidence)
 - f* Permasalahan membuat pilihan
 - f* Mempunyai sikap dan pemikiran negatif



KLIEN DAN KAUNSELING

*"Seseorang klien itu juga haruslah bersedia
untuk bekerjasama dalam proses kaunseling"*

Individu yang diberikan kaunseling haruslah **TIDAK**

- (i) Agresif
- (ii) Mempunyai gangguan mental

*"Yang mempunyai gangguan Psikologikal dan Psikopatologi
Memerlukan Ubatan Dirujuk Terus Kepada Psikiatri
Di Hospital"*



Kaunseling

- 5 Objektif yang perlu difahami agar dapat membantu klien di dalam permasalahan:
 - menolong menganalisa keadaan, sikap, pandangan dan kelakuan yang menghalang klien bekerja dengan berkesan;
 - menolong klien untuk menyesuaikan diri dalam situasi bekerja;
 - membolehkan klien menganalisa pandangan mereka dan tingkah laku yang mengganggu;
 - mengimbas kembali kemungkinan yang akan terjadi akibat daripada setiap cara atau perbuatan yang mengganggu;
 - membolehkan klien berdikari untuk di masa akan datang;



Prinsip Kaunseling

- Manusia mempunyai harga diri
- Manusia itu unik
- Manusia cenderung ke arah kesempurnaan sendiri
- Manusia berkembang melalui proses sosialisasi



Kadang-kadang kita selalu
inginkan apa yang kita lihat
orang lain dapat ..



TAPI.... kita lupa bahawa kita
sudah miliki apa yang Allah beri..

Di sebalik kekurangan tersembunyi kelebihan

What is Stress: The Definition

- ▶ Merriam–Webster define stress as:
A physical, chemical or emotional factor that causes bodily or mental tension



STRESS

The Nation's #1 Killer

Medically Proven Stress Contributes to:

- * Heart Disease
- * Strokes
- * High Blood Pressure
- * Colitis
- * Irritability
- * Rheumatism
- * Depression
- * Migraines
- * Diabetes
- * Hardening-
of the Arteries
- * Insomnia
- * Fatigue
- * Sex Problems
- * Skin Diseases
- * Allergies
- * Overeating
- * Asthma
- * Kidney Disorders
- * Ulcers
- * Breathing Problems
- * Increased Smoking



Common effects of stress ...

... On your body

- Headache
- Muscle tension or pain
- Chest pain
- Fatigue
- Change in sex drive
- Stomach upset
- Sleep problems

... On your mood

- Anxiety
- Restlessness
- Lack of motivation or focus
- Irritability or anger
- Sadness or depression

... On your behavior

- Overeating or undereating
- Angry outbursts
- Drug or alcohol abuse
- Tobacco use
- Social withdrawal

Stress and Life Experiences





BODY

headaches
taut muscles
frequent infections
muscular twitches
skin irritations
breathlessness
fatigue

MIND

worrying
muddled thinking
impaired judgement
nightmares
hasty decisions
negativity
indecisions

STRESS

loss of confidence
more fussy
irritability
anxiety
alienation
depression
apathy

smoking more
restlessness
insomnia
loss of sex drive
drinking more
loss of appetite

EMOTIONS

BEHAVIOR



Maslow's Hierarchy of Needs



20 BENEFITS OF WALKING 30 MINUTES A DAY

@BELIEVEPHO



01
REDUCES RISK OF HEART DISEASE



02
HELPS TO MAINTAIN WEIGHT



03
REDUCES YOUR STRESS LEVELS



04
INCREASES YOUR ENERGY LEVELS



05
HELPS TO BOOST YOUR MOOD



06
GETS THE BLOOD PUMPING



07
PREVENTS OBESITY



08
CAN HELP TO REDUCE ANXIETY



09
INCREASES FUNCTIONING OF THE LUNGS



10
INCREASES THE BODY'S ACCESS TO VITAMIN D



11
REDUCES THE RISK OF CANCER



12
CAN IMPROVE QUALITY OF SLEEP



13
GIVES YOU TIME TO PRACTICE SELF CARE



14
IMPROVES COORDINATION AND BALANCE



15
IMPROVES QUALITY OF LIFE



16
REDUCES CHANCE OF DIABETES



17
WALKING CAN SPARK CREATIVITY



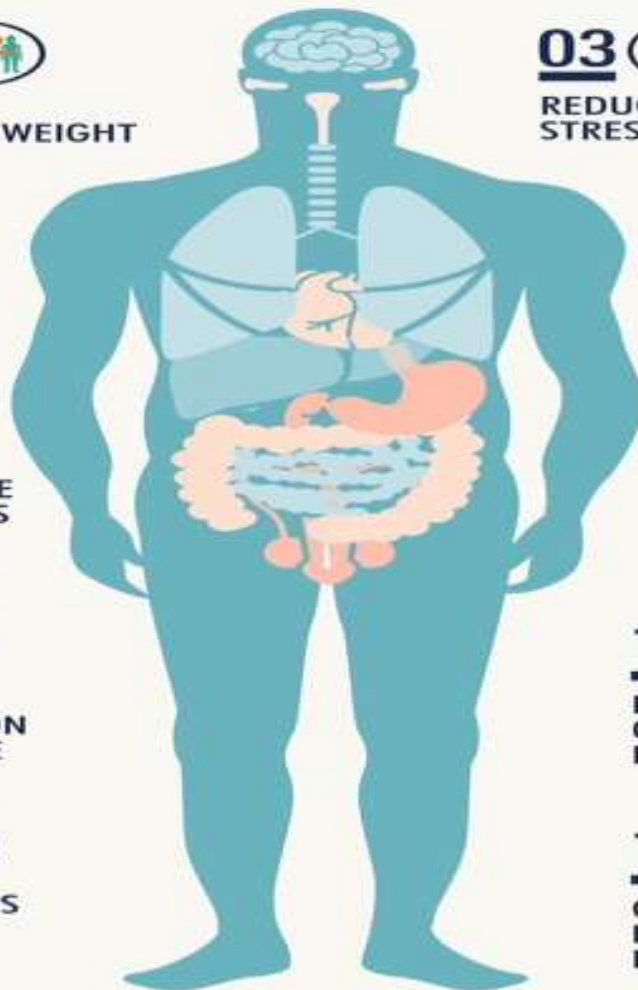
18
STRENGTHENS BONES AND MUSCLES



19
CAN IMPROVE BLOOD PRESSURE



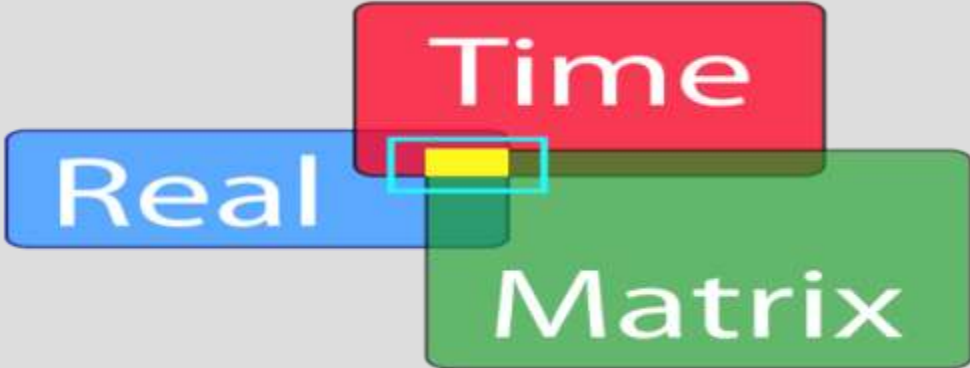
20
CAN HELP TO BOOST YOUR IMMUNE SYSTEM



Every Day Strategies To Reduce Stress

- Eat well : balanced diet, drink fluids low in sugar, calories and caffeine, have healthy snacks, and drink water
- Sleep well
- Exercise: any activities that you find enjoyable
- Create time each day to decompress
- Talk with friends, peers, avoid gossip and hurtful conversations
- Write in a journal
- Reward yourself for a job well done
- PRAY!
- Act of kindness





Franklin Covey's Time Matrix model is one of the most enduring frameworks for helping people manage their time and represents a whole way of thinking. It allows us to be discerning so we can make good decisions about where to spend our time, attention, and energy.

URGENT. Something that feels like it has to be done right now, whether or not it makes difference in terms of results.

IMPORTANT. Something that, if not done, will have serious consequences in terms of results





- ♦ Q1 = Break Even
- ♦ Q3 = Negative Return
- ♦ Q4 = Zero Return
- ♦ Q2 = Exponential Return



	Urgent	Not Urgent
Important	<i>I</i> <i>DO</i>	<i>II</i> <i>SCHEDULE</i>
Not Important	<i>III</i> <i>DELEGATE</i>	<i>IV</i> <i>ELIMINATE</i> <i>OR</i> <i>RE-EVALUATE</i>



	Urgent	Not Urgent
Important	<p>1. Necessity - Reduce</p> <p>Tasks that need your immediate attention. Reactive 'fire-fighting'</p>	<p>2. Quality - Increase</p> <p>Habitual, proactive actions that reduce quadrant 1.</p>
Not Important	<p>3. Deception - Manage</p> <p>Things that <i>appear</i> to be worth doing.</p>	<p>4. Waste - Avoid</p> <p>Time wasting activities</p>



<p>QUADRANT I</p> <p>Important, Urgent</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>QUADRANT II</p> <p>Important, Not Urgent</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>QUADRANT III</p> <p>Urgent, Not Important</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>QUADRANT IV</p> <p>Not Important, Not Urgent</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



WHERE DO I FIND MORE TIME?

Decision

Am I getting
the right stuff
done?

Attention

How do I focus
with so much
going on?

Energy

Why am I
always so
tired?

5 CHOICES

FranklinCovey



THINKING BRAIN

- Planning
- Attention
- Self-control
- Choices
- Follow-through

REACTIVE BRAIN

- Reflexes
- Instincts
- Emotions
- Reactions
- Impulses



When We Are Focus On Q2 WE DON'T WANT TO OR AVOID:

- “I do my best under pressure”
- PROCRASTINATE
- ACCOMMODATORS
- WE ARE NOT AFRAID TO SAY ‘NO’



THE ESSENTIAL SKILL FOR GETTING INTO Q2: PAUSE-CLARIFY-DECIDE

**MOMENT
OF
CHOICE**

**IS IT IMPORTANT?
(PAUSE, CLARIFY, DECIDE)**



THANK YOU

