

KURSUS PENGURUSAN MASA DAN STRES

Pengurusan masa dan stres adalah mengenai disiplin diri. Pengurusan masa dan stres yang berkesan dapat memberikan anda masa untuk menjadi lebih kreatif dan produktif. Pengurusan masa itu adalah pengurusan diri. Ia adalah apa yang boleh kita capai dengan masa. Pengurusan masa bermakna menggunakan sumber kita dengan cekap, termasuk masa, untuk mencapai matlamat peribadi yang penting dengan berkesan. Nilai pengurusan masa bukan setakat mengawal masa semata-mata tetapi bagaimana kita menggunakan masa bagi meningkatkan kualiti hidup. Kursus interaktif dan praktikal ini akan dapat membantu anda menjadi pengurus masa dan stres yang cekap dan berkesan.

OBJEKTIF KURSUS

- Mengenal pasti masalah mengenai pengurusan masa dan stres di tempat kerja.
- Menggunakan Matrix Pengurusan Masa bagi meningkatkan produktiviti.
- Mengenal pasti punca stres dan hubung kaitnya dengan pengurusan masa.
- Merangka teknik yang sesuai bagi anda mencapai matlamat yang realistik.
- Mempraktikkan teknik dan Prinsip Pengurusan Masa Kaedah ABC.
- Mengenal pasti 10 pembazir masa yang terbesar dan teknik mengatasinya.
- Merangka Pelan Tindakan Peribadi bagi menguruskan masa dan stres

KANDUNGAN KURSUS

- Kenapa Pengurusan Masa itu penting dan apakah manfaatnya?
- Matrix Pengurusan Masa (MPM)(4 Kuadran)
- Perkaitan antara aktiviti Penting dan Segera dalam MPM.
- Perkaitan antara Pengurusan Masa, Pengurusan Stres dan Produktiviti Kerja.
- Pelbagai punca stres dan bagaimana mengurusnya dengan berkesan.
- Prinsip Pengurusan Masa menggunakan Kaedah ABC.
- Menetapkan Keutamaan: Kunci kepada perancangan harian.
- Jadual harian dan panduan perancangan.
- 10 Pembazir Masa terbesar dan cara penyelesaiannya.
- Melengahkan kerja (procrastination): Sebab-sebab, punca dan cara mengatasinya.
- Teknik bagi meningkatkan keberkesanan pengurusan masa.
- Pelan Tindakan Peribadi bagi menghapuskan/mengurangkan pembaziran masa.

PESERTA

Penyelia, Pengurusan dan Profesional

TARIKH

5 - 6 Oktober 2022

TEMPAT

Kuala Lumpur

KURSUS PENGURUSAN MASA DAN STRES

TARIKH : 5 – 6 OKTOBER 2022

TEMPAT : KUALA LUMPUR

**YURAN UNTUK
SEORANG PESERTA :**

	Tanpa Penginapan
AHLI	RM750.00
B/AHLI	RM850.00

- Tanpa Penginapan : Yuran Kursus termasuk jamuan ringan pagi/petang dan makan tengahari sahaja
- PEMBAYARAN : Cek hendaklah dibuat atas nama 'YAYASAN AMANAH LATIHAN BERKANUN' Potongan 10% ahli dan 5% bukan ahli jika sesebuah organisasi menghantar 5 orang atau lebih peserta untuk satu program/kursus.
- PENGANGKUTAN : Perjalanan pergi/balik adalah di atas urusan sendiri
- SIJIL : Para peserta akan menerima sijil penyertaan
- TARIKH TUTUP : 21 SEPTEMBER 2022
- CARA MEMOHON : Sila isikan borang dan dikembalikan kepada:-
Ketua Pegawai Eksekutif
Persatuan Badan Berkanun Malaysia
5-3F, Tingkat 3, Jalan Hentian 1C, Pusat Hentian Kajang off Jalan Reko, 43000
Kajang, Selangor Darul Ehsan.
(u.p: Puan Zuridah Samion)
Tel. No : 03-87374531/87399249 Fax No : 03-87399250
Laman web – <http://www.pbbm.org.my> e-mail- pbbbm@yahoo.com

BORANG PENYERTAAN KURSUS PENGURUSAN MASA DAN STRES 5 – 6 OKTOBER 2022

1. NAMA :
2. NAMA :
3. NAMA :

ORGANISASI/ALAMAT :

ALAMAT EMAIL :

DILULUSKAN OLEH: JAWATAN:

TANDATANGAN : TARIKH :

TELEFON : FAX :