

# KERJAYA & KAUNSELING

## BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR, UiTM SHAH ALAM

Edisi April-Jun 2022



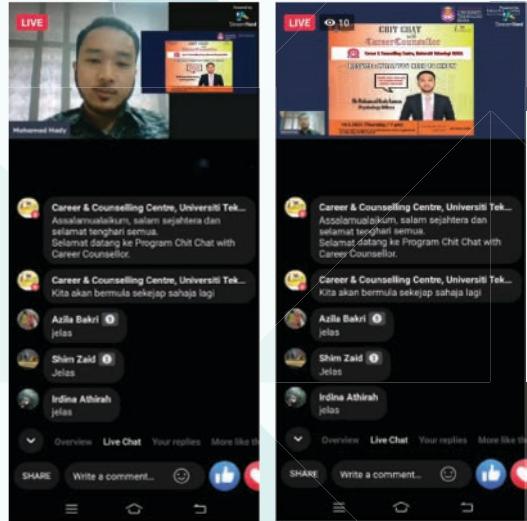
<https://careercounselling4u.uitm.edu.my/>



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



@careercounsellingcentrefutm



Program Chit Chat with Career Counsellor siri 1 telah diadakan pada 19 Mei 2022 secara langsung di platform Facebook Career and Counselling Center. Program siri pertama ini berfokuskan penghasilan resume yang tepat dan berkualiti serta telah disampaikan oleh Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Encik Mohamad Hady bin Azman.

Program ini sedikit sebanyak dapat membantu meningkatkan kebolehpasaran graduan hasil dari topik-topik yang sesuai dengan pembangunan kerjaya pelajar. Seramai 62 penonton diperoleh sewaktu program ini berlangsung.

## PROGRAM LALUAN KERJAYA: JOM BUAT PROFIL MYNEXT SIRI 1/2022



Program Laluan Kerjaya: Jom Buat Profil Mynext Siri 1/2022 ini diadakan pada 24 Jun 2022 (Jumaat) jam 2.45 petang - 5.00 petang melalui platform Zoom.

Penceramah program iaitu Encik Ardi Gunsuh yang merupakan Lead, Campus Engagement Graduate & Emerging Talent (GET) dari Talent Corporation Malaysia Berhad (TalentCorp) telah membuat pengisian untuk program berkenaan.

Moderator pula adalah pelajar semester 1 Fakulti Undang-Undang iaitu Cik Nur Zafira Farhanah Roslan.

Seramai 43 peserta yang terdiri daripada Pelajar Fakulti Undang-Undang telah menghadiri program ini. Antara objektif program ini dijalankan adalah bertujuan untuk membantu para pelajar mencapai kesedaran berkenaan hala tuju kerjaya sejak diperingkat awal pengajian melalui Profil Mynext yang dibangunkan oleh TalentCorp.

Program ini dijangka dapat membantu Universiti Teknologi MARA mencapai matlamat strategik GRU 2025 melalui salah satu tema strategik iaitu dengan mencapai sasaran 90% kebolehpasaran graduan pada tahun 2025.

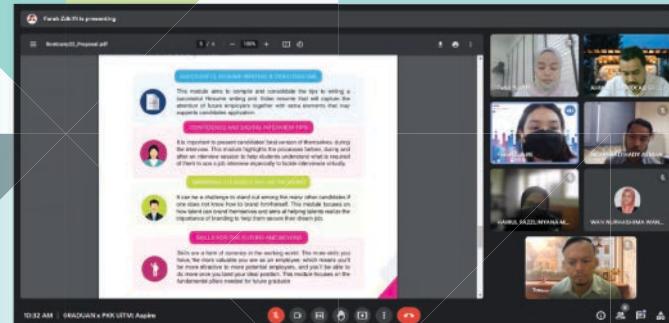
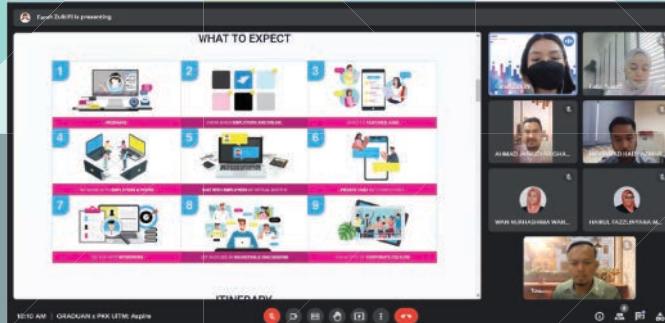




## CAREER MEET UP: GRADUAN

Program Career Meet Up bersama pihak GRADUAN telah diadakan pada 28 Jun 2022. Seramai 5 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak GRADUAN telah bertemu secara maya melalui platform Google Meet.

Perbincangan adalah tentang kerjasama Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan pihak GRADUAN bagi membantu kebolehpasaran graduan melalui karnival kerjaya yang dianjurkan oleh pihak GRADUAN.



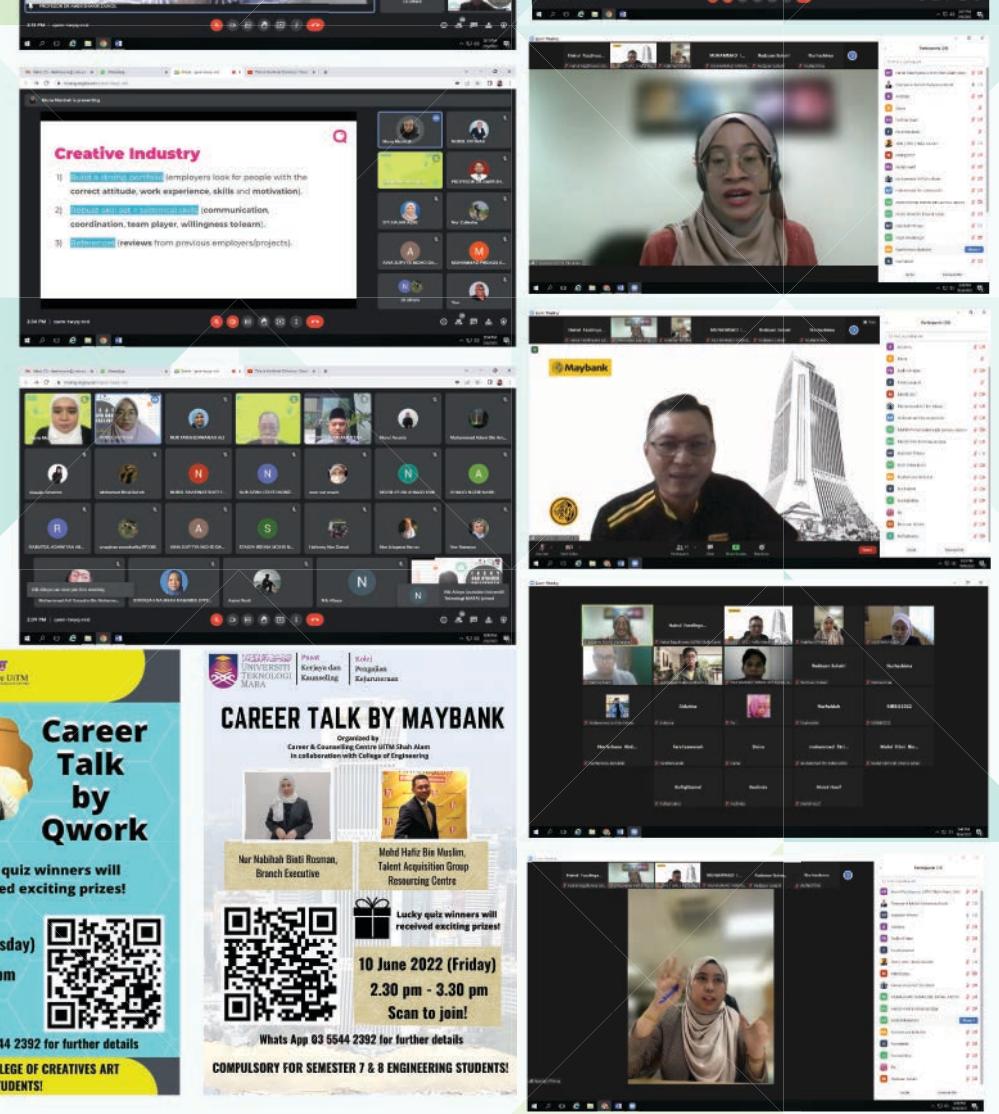
## PROGRAM CAREER TALK BERSAMA MAYBANK DAN QWORK

Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Kolej Pengajian Seni Kreatif dan syarikat Qwork telah mengadakan program Career Talk by Qwork pada 2 Jun 2022. Seramai 30 orang pelajar dari Kolej Pengajian Seni Kreatif telah menyertai program ini.

Pada 10 Jun 2022, program diteruskan lagi bersama Maybank. Seramai 22 orang pelajar telah menyertai program ini secara maya melalui platform Zoom.

Program ini juga dapat menghubungkan pelajar dengan syarikat sekaligus mendapat maklumat tambahan yang terkini berkaitan kerjaya serta dapat memberikan bimbingan secara atas talian antara majikan dan pelajar supaya pelajar mendapat gambaran yang lebih jelas tentang persediaan kerjaya.

Program ini juga membantu universiti untuk mencapai PI 30 iaitu jumlah syarikat yang terlibat dalam aktiviti kerjaya.



## PROGRAM JOB CREATOR & CAREER OUTREACH

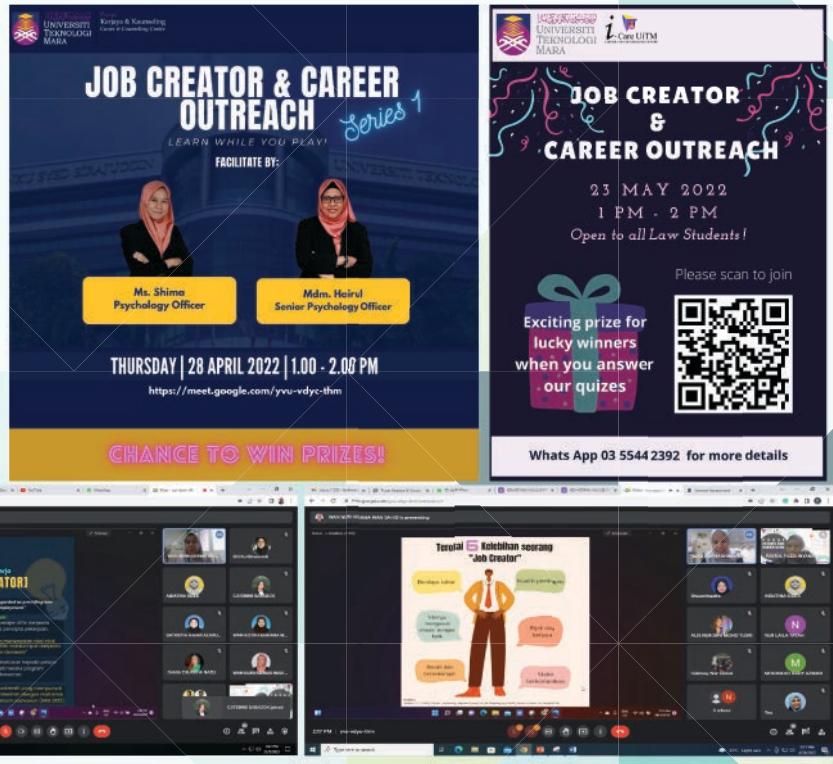
### SIRI 1 : KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF

### SIRI 2 : FAKULTI UNDANG-UNDANG

Program Job Creator & Career Outreach yang merupakan satu inisiatif dalam menyampaikan maklumat kerjaya dalam bentuk permainan interaktif dan juga untuk memupuk pelajar dengan kesedaran tentang keusahawanan sebagai salah satu cabang dari kerjaya yang boleh dipilih.

*Job Creator & Career Outreach* Siri 1 telah diadakan pada 28 April bersama 10 orang pelajar dari Kolej Pengajian Seni Kreatif melalui platform Google Meet.

*Job Creator & Career Outreach* Siri 2 pula telah diadakan pada 23 Mei 2022 bersama 16 orang pelajar dari Fakulti Undang-undang melalui platform Google Meet.



## PROGRAM KONVENSYEN PEMBIMBING RAKAN SISWA KEBANGSAAN (PRSK) IPT-MAKUMA 2022

Pada 27 Mei hingga 29 Mei 2022, 5 orang wakil Majlis Tertinggi PEERs dari UiTM telah menyertai Konvensyen Pembimbing Rakan Siswa Kebangsaan (PRSK) IPT-MAKUMA 2022 bertempat di Institut Sosial Malaysia (ISM).

Peserta terdiri daripada saudara Irfan Syahmi Rusyaidi Amirudin, saudari Afifah Azizan, saudari Nurul Amirah Afiqah Alive, saudari Nurul Najwa Kamal Fairuz dan saudari Milsha Najwa Saharudin.

Konvensyen ini telah dianjurkan oleh Universiti Pertahanan Nasional Malaysia (UPNM) dengan kerjasama Bahagian Mahasiswa Holistik, Kementerian Pengajian Tinggi (KPT) dan MAKUMA.

Tema konvensyen pada tahun ini adalah "Emosi Sejahtera Warga Kampus Bahagia". Konvensyen ini membantu meningkatkan kesedaran dan kefahaman peranan dan tanggungjawab PRS dalam memperkasa kesejahteraan mahasiswa.



# PROGRAM RAKAN KAUNSELOR (RAKAN) SIRI 1 HINGGA 3/2022:

- KOLEJ PENGAJIAN KEJURUTERAAN
- KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF
- FAKULTI SAINS KOMPUTER DAN MATEMATIK



## RAKAN KAUNSELOR

KOLEJ PENGAJIAN KEJURUTERAAN



21 Mei 2022 (Sabtu)

8.00 Pagi - 5.00 Petang  
Dewan Kuliah C



Penceramah 1 :  
En Rosdi Ali KB, PA  
Timbalan Pegawai Psikologi  
UITM Shah Alam



Penceramah 2 :  
Pn Marina Abdul Halim KB, PA  
Pegawai Psikologi Kanan  
UITM Shah Alam

Sebarang Pertanyaan: WhatsApp/Hubungi Pn Siti Nuraini Amran: 03-65521 1481

## PROGRAM RAKAN KAUNSELOR

ANJURAN PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING  
DENGAN KERJASAMA KOLEJ PENGAJIAN SENI KREATIF

11 Jun 2022 (Sabtu)

8.00 Pagi - 5.00 Petang  
Auditorium Utama Kolej Pengajian Seni Kreatif  
Kompleks Ilham, UiTM Shah Alam

Penceramah 1 :  
Cik Norrashila Razman KB, PA  
Pegawai Psikologi Kanan  
UITM Cawangan Selangor  
Kampus Puncak Perdana

Untuk Pertanyaan : Hubungi Pn Siti Nuraini Amran 03-5521 1481

## PROGRAM RAKAN KAUNSELOR

ANJURAN PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING  
DENGAN KERJASAMA FAKULTI SAINS KOMPUTER DAN MATEMATIK

25 Jun 2022 (Sabtu)

8.00 Pagi - 5.00 Petang  
Bilik Kuliah 36, Bangunan CS 2  
Fakulti Sains Komputer & Matematik

Penceramah 2 :  
Pn Marizawati Mohamad KB, PA  
Pegawai Psikologi Kanan  
UITM Cawangan Selangor  
Kampus Dengkil

Penceramah 1 :  
Cik Nurfarithah Aziz KB, PA  
Pegawai Psikologi Kanan  
Pusat Kerjaya dan Kaunseling  
UITM Shah Alam

Untuk Pertanyaan : WhatsApp Pn Siti Nuraini Amran 019-3352644



Program Rakan Kaunselor (RAKAN) Siri 1/2022 telah diadakan pada 21 Mei 2022 di Kolej Pengajian Kejuruteraan.

Pada Siri 1 ini, seramai 20 orang pelajar dari Kolej Pengajian Kejuruteraan (KPK) telah ditauliahkan sebagai RAKAN Kaunselor. Program ini telah dirasmikan oleh Dr Zaiton Nasir, Pengarah Pusat Kesihatan sebagai wakil YBhg. Prof. Dr. Sazili Shahibi, Timbalan Naib Canselor (HEP).

Pada Siri 2/2022 Program Rakan Kaunselor (RAKAN) ini diteruskan di Kolej Pengajian Seni Kreatif yang telah dihadiri seramai 11 orang pelajar

Program Siri 3/2022 pula telah diadakan pada 25 Jun 2022 anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling BHEP dengan kerjasama Kelab Pembimbing Rakan Sebaya Fakulti Sains Komputer dan Matematik dengan penglibatan seramai 11 orang pelajar.

Program RAKAN diadakan bertujuan untuk menyediakan satu bentuk khidmat pertolongan secara *advising*, *motivating* dan *supporting* di kalangan pelajar dan menyediakan satu kumpulan (Rakan Kaunselor) yang menjadi penghubung antara pelajar dengan kaunselor. Di samping itu, program ini juga menyuburkan budaya menolong antara pelajar UiTM.



# PROGRAM KLINIK KAUNSELING

## SIRI 2/2022: "HOW DO YOU COPE WITH YOUR PROBLEM?"

## SIRI 3/2022: "WAKTU IBARAT PEDANG"

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menganjurkan Program Klinik Kaunseling Siri 2/2022: "How Do You Cope With Your Problem?" dengan kerjasama Kolej Kediaman Perindu pada 19 Mei 2022 Jam 3.00 petang hingga 5.00 petang melalui medium Webex.

Sesi perkongsian ini telah disampaikan oleh Puan Syeriefa Zulaikha Asni, Pegawai Psikologi UiTM Cawangan Selangor Kampus Sungai Buloh.

Moderator pula adalah Saudara Muhammad Syazwan Hakimi Lee bin Muhammad Fuad Lee, JPK Perindu.

Siri kedua program ini mengupas topik mengenai Kemahiran daya tindak iaitu kemahiran yang digunakan untuk mengurus perasaan, pemikiran dan tindakan apabila berhadapan dengan situasi yang mencabar.

Seramai 23 peserta yang terdiri daripada warga UiTM telah menyertai program ini. Topik bagi siri ini membincangkan kepentingan pengurusan masa oleh para pelajar dan cara menguruskan masa dengan lebih baik. Program ini telah mendapat sambutan seramai 92 orang peserta.

Program Klinik Kaunseling Siri 3/2022 dengan topik Waktu Ibarat Pedang telah diadakan pada 16 Jun 2022 melalui medium atas talian Webex pada pukul 3.00 petang hingga 5.00 petang.

Program ini dianjurkan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan Kerjasama Kolej Kediaman Anggerik dan ceramah telah disampaikan oleh Puan Farah Farhanah Abdul Aziz, Pegawai Psikologi UiTM Cawangan Selangor Kampus Sungai Buloh.

# SIRI WEBINAR MENTAL & EMOTIONAL WELL-BEING

SIRI 1/2022: "60 MINUTES SELF CARE"

SIRI 2/2022: "UNDERSTAND MYSELF"

SIRI 3/2022: "LET'S TALK WITH COUNSELLOR"

SIRI 4/2022: DIALOG PELAJAR BERSAMA KAUNSELOR

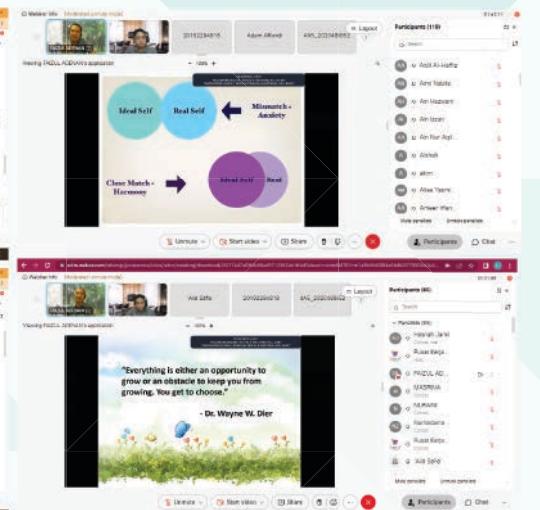
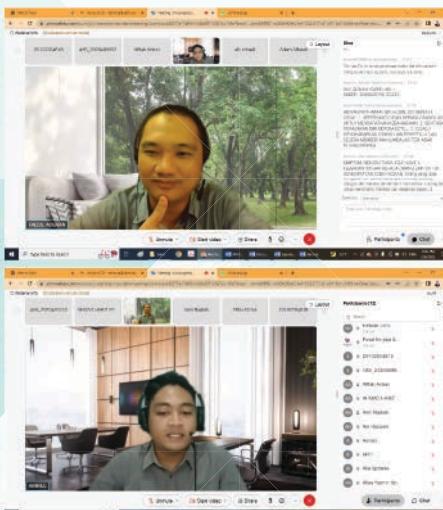


Siri Webinar 1/2022 Mental & Emotional Well-Being Program Pengurusan Diri Pelajar telah diadakan dengan kerjasama Fakulti Undang-Undang UiTM Shah Alam pada 20 Mei 2022.

Pengisian program ini telah disampaikan oleh Cik Wan Nurhashima Wan Sahid, Pegawai Psikologi UiTM Shah Alam dan telah disertai seramai 54 peserta dari UiTM.

Penasihat Student Community Law Club (SCLC) YBrs. Dr Ikmal Md Tah dari Fakulti Undang-Undang turut menyampaikan ucapan aluan beliau di awal program.

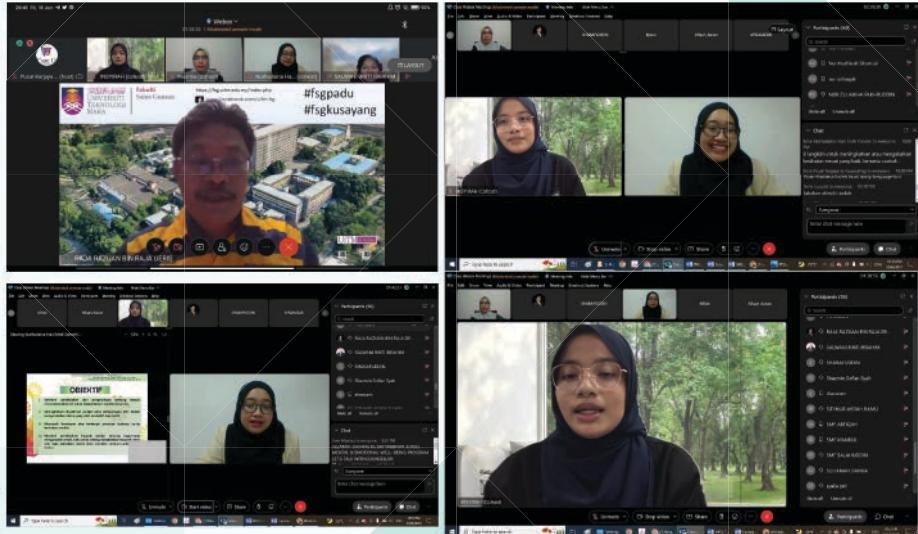
Program ini bertujuan memberi pendedahan kepada pelajar tentang pengurusan diri serta mempelajari kemahiran Self-Care Therapy di samping berkongsi pandangan bersama kaunselor melalui komunikasi dua hala dalam talian.



Siri Webinar 2/2022 Mental & Emotional Well-Being Program dengan topik Understand Myself telah dijalankan pada 3 Jun 2022 yang lalu dengan Kerjasama Kolej Pengajian Kejuruteraan UiTM Shah Alam.

Encik Faizul Adenan, Pegawai Psikologi Kanan dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah dijemput sebagai penceramah pada siri kali ini. Seramai 162 orang pelajar telah menyertainya.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi pelajar serta meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif.



Manakala, Webinar 3/2022 Mental & Emotional Well-Being Program Let's Talk With Counsellor telah diadakan pada 10 Jun 2022.

Penceramah Siri webinar kali ini ialah Puan Nurhadaina Hani Zaharin, Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Moderator pula adalah saudari Nur Insyirah binti Nordin, merangkap Ketua Jabatan Kebajikan Mahasiswa, Sekretariat Mahasiswa Fakulti FSG UiTM Shah Alam. Seramai 62 orang pelajar telah menyertai siri webinar 3/2022 ini.



Pada 24 Jun 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan Kerjasama Kolej Pengajian Seni Kreatif, UiTM Shah Alam telah menganjurkan Siri Webinar 4/2022 Mental & Emotional Well-Being Program Dialog Kaunselor Bersama Pelajar.

Program ini telah disertai oleh 63 orang peserta dan ceramah telah disampaikan oleh Puan Nur Farahzawannah Ali K.B.,P.A., Pegawai Psikologi Kanan PKK dan dibantu oleh moderator Saudari Cik Wan Noor Syafiqah Binti Adek Wan Md Yusoff, MPP KPSK UiTM Shah Alam.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi serta meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif.

# PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR : SIRI 1/2022: "OVERTHINGKING...BEREHAT SEKETIKA" SIRI 2/2022: TRAUMA: MENCARI PENAWAR



Program Live With Counsellor 2022 Siri 1: "Overthinking..Berehat Seketika" telah diadakan pada 20 Mei 2022 melalui medium Facebook dan YouTube Career & Counselling Centre, UiTM yang telah disertai oleh sejumlah 817 peserta.

Program ini bertujuan untuk mendapat maklumat dan meningkatkan kesederhan mengenai kaunseling, kesihatan mental dan ilmu tentang emosi dalam kalangan warga UiTM.

Di samping itu, program ini juga meningkatkan hubungan kerjasama dua hala serta perkongsian kepakaran di antara Kaunselor PKK dengan pakar serta ilmuan yang telah dijemput. Panel yang telah dijemput ke siri pertama program ini adalah Encik Surenthiran Pillai A/L Venayagam Pillai, Pegawai Psikologi JPA, dan saudara Muhammad Iman Norhizam, Pelajar Fakulti Undang-undang UiTM.



Pada 17 Jun 2022 yang lalu, Pusat Kerjaya dan Kaunseling BHEP dengan kerjasama Hospital Shah Alam dan Jabatan Penjara Sungai Buloh telah menganjurkan program Live with Counsellor Siri 2/2022 dengan topik Trauma: Mencari Penawar melalui medium Youtube dan Facebook Live.

Panel-panel yang telah dijemput bagi membincangkan topik ini adalah Dr Rozaidah Jaafar, Ketua Jabatan Psikiatri Hospital Shah Alam dan Encik Muhammad Faizal, Pegawai Psikologi Penjara Sungai Buloh. Seramai 682 orang peserta telah mengikuti program Live with Counsellor ini.



# MESYUARAT AGUNG PERSATUAN PEERS



Pusat Kerjaya dan Kaunseling (PKK) dan Badan Peer Kaunselor (PEERs) UiTM Shah Alam telah mengadakan *Annual Grand Meeting (AGM)* Badan Peer Kaunselor (PEERs) UiTM Shah Alam 2021/2022 pada hari Sabtu, 02 April 2022 yang lepas dan telah dirasmikan oleh Puan Roslinda Mohd Subbian, Timbalan Pegawai Psikologi Kanan PKK.

Mesyuarat agung tahunan ini telah berlangsung secara hibrid bertempat di Bilik Seminar PKK dan secara dalam talian (Google Meet). Program ini turut dihadiri oleh Encik Rosdi Ali, Timbalan Pegawai Psikologi bagi Unit Kaunseling dan Encik Norhisham Ya'cob, Pegawai Psikologi Kanan Merangkap Penasihat PEERs sesi 2020/2021.

Semangat kerjasama antara mantan Badan PEERs sesi 2021/2022 serta ahli jawatankuasa sesi 2022/2023 dapat diwujudkan bagi menerajui Badan PEERs menjadi sebuah persatuan yang disegani.

Di samping itu, Puan Masrina Abdul Halim dan Puan Nurhadaina Hani Zaharin telah dilantik sebagai Penasihat 1 dan Penasihat 2 Badan PEERs bagi sesi 2022/2023.

## KURSUS KEPIMPINAN PEERS SIRI 1/2022

Kursus Kepimpinan Peers Siri 1/2022 telah diadakan pada 18 Jun 2022 bersama 17 orang pelajar PEERs bertempat di Bilik Mesyuarat HEP, Kompleks Budisiswa.

Kursus ini memberi latihan dan menerapkan nilai murni serta kemahiran mendengar, membantu, kemahiran asas kaunseling, dan asas komunikasi.

Di samping itu, kursus ini juga melatih diri peserta memahami kekuatan dan juga kelemahan diri sendiri dalam membentuk sikap positif dan sifat kepimpinan dalam diri peserta.

Ceramah dan aktiviti telah dikendalikan oleh empat orang pegawai psikologi Pusat Kerjaya dan Kaunseling iaitu Puan Masrina Abdul Halim selaku Penasihat 1 PEERs, Puan Siti Nuraini Amran, Puan Nurain Atan dan Cik Wan Nurhashima Wan Sahid.



# PROGRAM KONFERENSI KES DAN PERKONGSIAN ILMU

## BIL.1/2022 : RESILIEN DAN KEMAHIRAN DAYA TINDAK

## BIL.2/2022 : KAUNSELING PERKAHWINAN DAN KEKELUARGAAN



Program Konferensi Kes dan Perkongsian Ilmu Bil.1/2022 yang dijalankan pada 6 April 2022 yang berlangsung secara dalam talian dengan menggunakan medium Zoom Meeting.

Program ini telah disertai seramai 86 orang peserta yang terdiri daripada 59 orang pegawai psikologi seluruh sistem UiTM dan 27 orang kaunselor pelatih.

Program ini merupakan perkongsian pakar luar iaitu Dr Amalia Madihie, Pensyarah Kanan, Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) kepada pegawai psikologi seluruh sistem UiTM yang memberikan penekanan berkaitan tajuk Resilien dan Kemahiran Daya Tindak.



Program KKPI siri dua pula telah diadakan secara hibrid pada 23 Julai 2022 dengan tema Kaunseling Perkahwinan dan Kekeluargaan. Antara objektif bagi program kali ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, kemahiran pengendalian kes dan meningkatkan tahap kesediaan Pegawai Psikologi untuk mengendalikan kes kaunseling yang melibatkan isu perkahwinan dan kekeluargaan.

Seramai 44 orang Pegawai Psikologi seluruh sistem UiTM telah menyertai program ini dan pengisian program oleh Ustaz Wan Aminuddin Bin Wan Abdullah, Kaunselor Kanan Bahagian Kaunseling dan Pembangunan Insan, Majlis Agama Islam Negeri Sembilan (MAINS).

## BENGKEL BUSINESS PROCESS SISTEM COUNSELLING2U STAF

Unit Psikologi telah mengadakan Bengkel Business Process Sistem Counselling2u Staf pada 7 April 2022 dan 12 Mei 2022 bertempat di Bilik Seminar, Pusat Kerjaya & Kaunseling.

Bengkel ini dijalankan bagi membincangkan berkenaan carta alir proses penyimpanan dan penjanaan laporan untuk perkhidmatan psikologi dan kaunseling staf dalam sistem counselling2u.



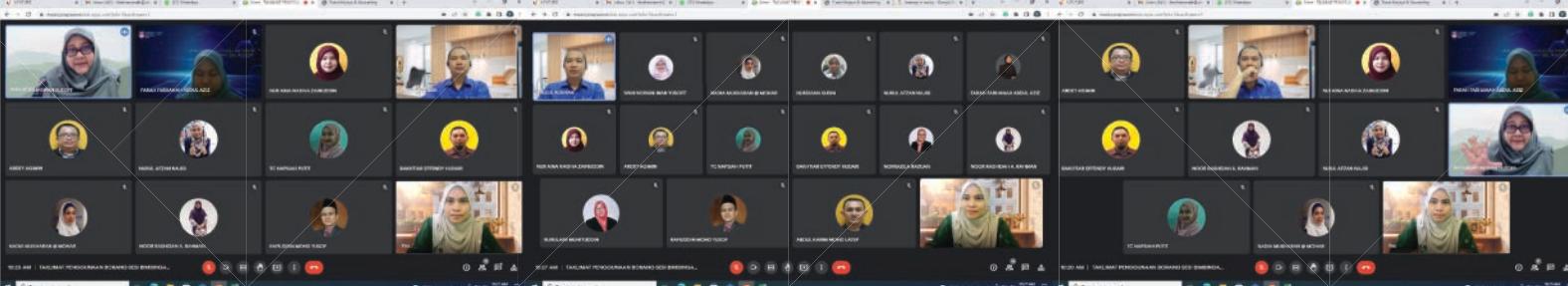
## TAKLIMAT PENGGUNAAN BORANG SESI BIMBINGAN AKRAB UiTM

Pada 7 Jun 2022, Unit Psikologi telah mengadakan satu taklimat bagi menerangkan tentang penggunaan borang-borang yang perlu diisi oleh setiap ahli AKRAB selepas sesi bimbingan dijalankan.

Borang-borang tersebut ialah borang laporan ringkasan temu bual pertama, borang laporan penamatan, borang biodata staf dan borang maklum balas perkhidmatan sesi bimbingan bersama AKRAB UiTM.

Maklumat pelaporan tersebut akan digunakan bagi pengumpulan data bagi tujuan penamaian pihak penyelaras AKRAB UiTM Shah Alam.

Maklumat tersebut juga akan dianalisis dan laporan tersebut dihantar secara tahunan kepada pihak JPA. Seramai 20 orang peserta telah hadir yang terdiri daripada wakil ahli AKRAB dan penyelaras AKRAB daripada kampus cawangan UiTM.



## BENGKEL SEMAKAN GARIS PANDUAN PELAKSANAAN AKRAB UiTM



Bengkel Semakan Garis Panduan Pelaksanaan AKRAB UiTM telah diadakan pada 2 Jun 2022. Bengkel ini melibatkan 4 orang Pegawai Psikologi daripada Unit Psikologi.

Semakan garis panduan pelaksanaan AKRAB UiTM diadakan untuk meneliti bahagian yang perlu ditambahbaik sebelum disemak dan diluluskan di peringkat Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Garis panduan ini seterusnya akan dibawa ke Mesyuarat Sumber Manusia (MSM) universiti untuk kelulusan kelulusan penggunaannya di Universiti Teknologi MARA seluruh sistem.

## SUPPORT GROUP PROGRAM SIRI 1/2022: MY WORK VS MY FAMILY

Pada 2 Jun 2022, program Support Group Project (SGP) 2022 telah dijalankan di Bilik Sumber Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Program ini bertujuan untuk menyediakan kelompok sokongan emosi dan psikologi sesama staf UiTM. Kelompok sokongan ini telah disertai oleh 8 orang yang terdiri daripada staf pentadbiran dan staf akademik dan dikendalikan oleh 2 orang Pegawai Psikologi.

Melalui aktiviti dalam kumpulan sokongan, warga UiTM juga dapat berkongsi pengalaman, pengetahuan dan kemahiran untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari ada di tempat kerja atau di rumah.

Sesi pertemuan SGP bagi Tema 1 bertajuk 'My Work VS My Family' yang telah dijalankan membincangkan mengenai cabaran dan konflik yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari untuk memberi keseimbangan antara urusan kerja dan keluarga.

Melalui perkongsian sesama ahli kumpulan, pelbagai input dan kemahiran dapat diperolehi untuk diperaktikkan bagi meningkatkan prestasi kerja serta kebahagiaan keluarga



## AKTIVITI KELAB PKK SEPANJANG APRIL - JUN 2022



Kelab PKK telah menganjurkan beberapa aktiviti sepanjang bulan April hingga Jun 2022. Antara program yang dilaksanakan adalah seperti Majlis Doa Selamat Sambut Bulan Ramadhan pada 25 Mac 2022, Tazkirah Jumaat diadakan setiap minggu, Program Tadarus Al-Quran dan Program membuat juadah berbuka puasa diadakan sepanjang bulan ramadan.

Kelab PKK meneruskan aktiviti dengan mengadakan Majlis Sambutan Hari Raya Aidilfitri serta Majlis Perpisahan Staf dan Hari Jadi Staf Jan-Mei 2022 yang telah diadakan pada 20 Mei 2022.

# 3 CARA

## MENINGKATKAN KEMAHIRAN KOMUNIKASI

Disediakan oleh: Mohamad Hady Bin Azman

01

### TAMBAH PENGETAHUAN

Dengan menambah pengetahuan, anda akan mempunyai lebih banyak idea dan fakta untuk dikongsikan. Ianya juga akan memberi keyakinan kepada anda



02

### ELAKKAN BERKOMUNIKASI SEMASA EMOSI TIDAK STABIL

Jika emosi anda tidak stabil, cuba elakkan daripada berkomunikasi kerana ianya boleh mengeruhkan lagi suasana. Anda tentunya sukar untuk berfikir secara rasional



03

### MENDENGAR, MENDENGAR DAN MENDENGAR

Komunikasi yang baik ialah komunikasi secara dua hala di mana komunikasi ini dapat memberi peluang kepada pihak lain untuk memberi maklum balas.



Sumber: Buku *Cari Kerja Ke?* oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling

# PANDUAN MENGHADAPI KEHILANGAN ORANG TERSAYANG

Oleh: Siti Nuraini Amran K.B.,P.A., Pegawai Psikologi Kanan, UiTM Shah Alam

## SEDAR DAN BERI MASA



Sedar bahawa kehilangan adalah satu proses normal dan beri masa kepada diri sendiri untuk menerima perasaan sedih yang dialami

## SOKONGAN MORAL DAN EMOSI



Elakkan duduk bersendirian dan dapatkan sokongan dengan meluahkan perasaan serta berkongsi pengalaman manis tentang orang yang telah pergi.

## SEDAR DAN MENGESEHKAN EMOSI YANG DIALAMI



Menyedari dan merasai emosi diri. Nyatakan emosi anda contohnya "saya sedih sebab saya sayang dia"

## SIBUKKAN DIRI DENGAN RUTIN HARIAN



Jalani rutin harian seperti bekerja dan belajar seperti biasa. Banyakkan interaksi dengan orang sekeliling anda.

## MENJAGA KESIHATAN MENTAL DAN FIZIKAL



Jaga kesihatan mental dan fizikal melalui senaman, pemakanan seimbang dan rehat yang mencukupi.

## TERIMA KEMATIAN SEBAGAI SUATU KETENTUAN HIDUP DARI TUHAN



Menerima bahawa kematian adalah fitrah kehidupan dan setiap orang akan melaluinya

## MEMBERI SOKONGAN EMOSI KEPADA MEREKA YANG MENGALAMI SITUASI YANG SAMA



Membantu memberi sokongan emosi kepada orang lain turut meningkatkan motivasi diri sendiri dan kekuatan dalam menghadapi kehilangan tersebut.

Sumber: [https://twitter.com/UPSI\\_Malaysia/status/1418479982377013251/photo/1](https://twitter.com/UPSI_Malaysia/status/1418479982377013251/photo/1)

# 7 Tingkah Laku Toksik Yang Perlu Dihindari Di Tempat Kerja

Oleh: Nur Farahzawanah Ali, Pegawai Psikologi Kanan

- Tidak hadir bekerja tanpa memaklumkan kepada ketua
- Agresif (Contohnya membuli secara lisan atau menghina serta merendah-rendahkan individu lain)
- Bergosip
- Narsistik (Sikap kurang bersimpati, ego tinggi dan mementingkan diri)
- Bertangguh kerja
- Pasif (Tidak bertindak untuk memajukan diri dan hanya bersetuju dengan apa sahaja)
- Gangguan seksual

Rujukan:

<https://biz30.timedoctor.com/toxic-workplace-behaviors/>  
<https://www.cose.org/en/Mind-Your-Business/HR/9-Toxic-Workplace-Behaviors-and-What-to-Do-About-Them>



### PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Bahagian Hal Ehwal Pelajar  
Aras 5, Kompleks Budisiswa  
Universiti Teknologi MARA  
Shah Alam

03 - 5544 2630/2379/3211/3496

pkk@uitm.edu.my



<https://careercounselling4u.uitm.edu.my/>



Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA



careercounsellingcentreuitm