



UNIVERSITI  
TEKNOLOGI  
MARA

Pusat  
Kerjaya dan  
Kaunseling

# @-buletin PUSAT KERJAYA & KAUNSELING

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR  
UiTM SHAH ALAM

EDISI **JAN - JUN**

20

24

**25**  
TAHUN  
1999-2024  
UiTM SEBUAH UNIVERSITI

اوسها تقوى موليا  
**UiTM** *di hatiku*

## PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR SIRI 1 2024 : LETS TALK ABOUT LOVE

Live With Counsellor 2024 Siri 1: Lets Talk About Love telah diadakan pada 7 Mei 2024 bertempat di Dewan Platinum Melati, Kolej Kediaman Melati, UiTM Shah Alam.

Program ini membincangkan topik panduan yang lebih mendalam tentang makna cinta dan mencari cinta ketika masih mempunyai tugas yang perlu diutamakan.

Program ini adalah kerjasama antara Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan Jawatankuasa Perwakilan Kolej Melati. Penceramah jemputan bagi program ini ialah Puan Sarah Zainal, Kaunselor. Seramai 1,116 orang peserta telah menghadiri program ini.



## PROGRAM LIVE WITH COUNSELLOR SIRI 2 2024 : I THINK I WANT TO MARRY

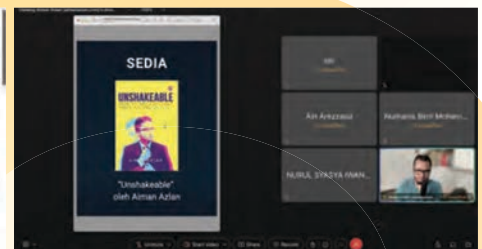
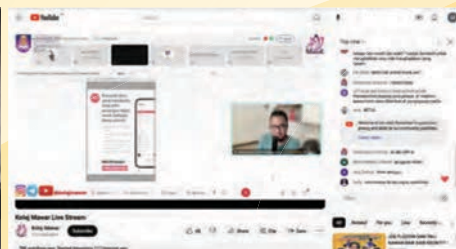


Live With Counsellor 2024 SIRI 2 - I Think I Want To Marry telah diadakan pada 12 Jun 2024 Jam 8.00 malam hingga 10.30 malam.

Program ini merupakan kerjasama antara Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan Kolej Kediaman Mawar.

Encik Aiman Azlan, kaunselor dan Coach Taaruf telah dijemput sebagai penceramah.

Program ini bertujuan untuk perkongsian ilmu mengenai kaunseling dan sealiran dengannya. Seramai 4,456 orang peserta telah menyertai program ini.





## PROGRAM COUNSELLING OUTREACH & PSYCHOLOGY CLINIC SIRI 1



Program Counselling Outreach & Psychology Clinic Siri 1/2024 telah diadakan pada 25 April 2024, Khamis bermula dari pukul 10.00 pagi hingga 3.00 petang bertempat di Dataran Cendekia, UiTM Shah Alam.

Program ini diadakan dengan kerjasama Badan Peer Kaunselor (PEERs) UiTM Shah Alam untuk mempromosikan aktiviti, sistem dan perkhidmatan yang disediakan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling, UiTM Shah Alam kepada para pelajar.

Seramai 143 orang pelajar yang terdiri dari pelbagai Kolej Pengajian dan fakulti telah menyertai program ini.



## PROGRAM COUNSELLING OUTREACH & PSYCHOLOGY CLINIC SIRI 2

Program Counselling Outreach & Psychology Clinic siri 2/2024 telah diadakan pada 9 Mei 2024 di Foyer Fakulti Sains Gunaan, UiTM Shah Alam.

Program ini dilaksanakan bertujuan untuk mempromosikan aktiviti, sistem dan perkhidmatan yang disediakan oleh Pusat Kerjaya dan Kaunseling kepada pelajar-pelajar UiTM Shah Alam.

Program ini adalah kolaborasi bersama Fakulti Sains Gunaan. Seramai 55 orang peserta menyertai program ini.



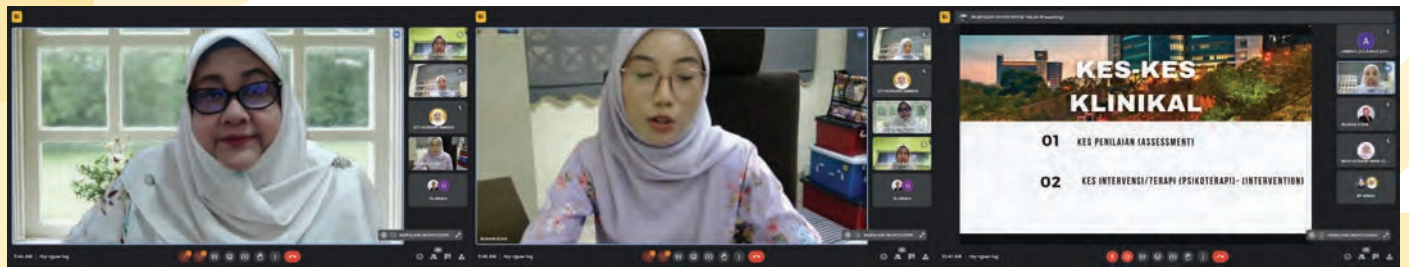


## PROGRAM KONFERENSI KES KAUNSELING/PERKONGSIAN ILMU SIRI 1/2024: PROSEDUR PERKHIDMATAN & PENGENDALIAN KES PSIKOLOGI KLINIKAL

Program Konferensi Kes dan Perkongsian Ilmu Siri 1: Prosedur Perkhidmatan & Pengendalian Kes Psikologi Klinikal telah diadakan pada 25 Mac 2024 secara dalam talian. Program ini melibatkan 99 orang peserta yang terdiri daripada PPSi UiTM dan Kaunselor Pelatih.

Program Konferensi Kes Kaunseling dan Perkongsian Ilmu (KKPI) diadakan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kompetensi dan profesionalisme para Pegawai Psikologi UiTM.

Objektif penganjuran KKPI kali ini adalah untuk meningkatkan tahap pengetahuan tentang Prosedur Perkhidmatan Kes Psikologi Klinikal. Meningkatkan tahap kompetensi dalam menyediakan surat/laporan rujukan kepada Pegawai Psikologi Klinikal/ Pakar Psikiatri. Meningkatkan tahap pengetahuan dalam membantu klien yang mempunyai isu kesihatan mental klinikal



## PROGRAM TEMU MESRA PEERS



Program Temu Mesra PEERs telah diadakan pada 6 Jun 2024 bertempat di Kolej Pengajian Kejuruteraan, UiTM Shah Alam.

Program ini bersempena dengan Bulan Pembimbing Rakan Siswa Kebangsaan (PRSK) yang disambut pada setiap bulan Mei. Seramai 92 orang peserta telah menyertai program ini.





## PROGRAM ANNUAL GRAND MEETING (AGM) BADAN PEER KAUNSELOR (PEERs) UiTM SHAH ALAM 2023/2024



Annual Grand Meeting (AGM) Badan Peer Kaunselor (PEERs) UiTM Shah Alam 2023/2024 telah diadakan pada 20 April 2024 bertempat di Pusat Kerjaya dan Kaunseling, UiTM Shah Alam.

Program ini bertujuan untuk membuat pembubaran bagi ahli Majlis Tertinggi dan Exco PEERs 2022/2023 dan melantik Majlis Tertinggi dan Exco PEERs bagi tahun 2023/2024.

Seramai 34 orang ahli PEERs menghadiri program ini.



## PROGRAM EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 1: STRESS, ANXIETY & DEPRESSION

Program Emotional Well-Being Siri 1: Stress, Anxiety & Depression telah diadakan pada 24 April 2024 bertempat di Dewan Kuliah Delta Fakulti Sains Gunaan. Program ini adalah dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar Fakulti Sains Gunaan UiTM Shah Alam

Penceramah program kali ini adalah Pn. Farah Farhanah Abdul Aziz, Pegawai Psikologi (Sungai Buloh), Unit Kerjaya & Kaunseling, UiTM Cawangan Selangor dan Moderator ialah Saudara Aldrich Leroy Empading Anak Jingut, Sekretariat Mahasiswa Fakulti Sains Gunaan, UiTM Shah Alam.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi. Meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif. Memupuk kesedaran dan berkongsi panduan tentang isu-isu kesihatan mental. Membantu pelajar memahami keperibadian diri dengan jelas dan belajar memahami orang lain.

Jumlah peserta adalah seramai 102 orang pelajar dan 7 orang staf.





## PROGRAM EMOTIONAL WELL-BEING SIRI 2: STRESS & RESILIENCE

Program Emotional Well-Being Siri 2: Stress & Resilience telah diadakan pada 7 Jun 2024 bertempat di Auditorium Akademi Pengajian Bahasa. Program ini adalah dengan kerjasama Bahagian Hal Ehwal Pelajar Akademi Pengajian Bahasa UiTM Shah Alam

Penceramah program kali ini adalah En. Nasrullah bin Zainal Abidin, Pegawai Psikologi Kanan, UiTM Cawangan Negeri Sembilan dan Moderator ialah Saudari Khairunnisda Binti Zulraidiee, Pelajar Akademi Pengajian Bahasa, UiTM Shah Alam.

Program ini memberi pendedahan dan pengetahuan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi. Meningkatkan keyakinan pelajar akan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif. Memupuk kesedaran dan berkongsi panduan tentang isu-isu kesihatan mental. Membantu pelajar memahami keperibadian diri dengan jelas dan belajar memahami orang lain.

Jumlah peserta adalah seramai 122 orang pelajar dan 6 orang staf.



## PROGRAM PEERs YOUNG LEADER



Program ini berlangsung selama 2 hari iaitu pada 18 & 19 Mei 2024 (Sabtu & Ahad)

Program ini memberi pendedahan kepada peserta tentang peranan dan fungsi sebagai pembimbing kepada rakan sebaya. Memberi nilai tambah secara praktikal kepada para peserta dari sudut profesionalisme pengendalian program serta menambah baik kemahiran-kemahiran yang ada dalam diri setiap peserta – (character building & communication skill).

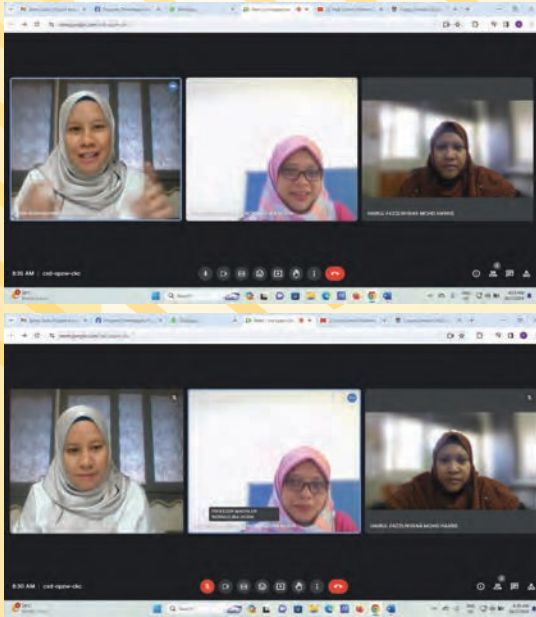
Memberi ruang kepada peserta berkongsi pendapat dan pandangan dari kalangan peserta pelbagai bidang. Menekankan aspek pembinaan modal insan pada pimpinan diri peserta melalui aktiviti kepimpinan bagi mewujudkan sinergi yang mantap ke arah melahirkan pimpinan mahasiswa yang berdaya saing dan berkarismatik. Membentuk persefahaman antara peserta dan penerapan nilai etika dalam PEERs.

Jumlah peserta adalah seramai 27 orang pelajar dan 6 orang staf.





## PERBINCANGAN PENTERJEMAH MODUL CAREER GROUP CONSULTATION



Perbincangan ini telah diadakan pada 28 Februari 2024 dengan dihadiri 3 orang wakil iaitu Profesor Madya Dr. Norhazlina Hussain dari Akademi Pengajian Bahasa, Pn. Hairul Fazzlinyana Mohd Haris dan Pn. Wan Nurhashima Wan Sahid.

## PROGRAM KESUMA GREEN SKILLS FAIR 2024

Penganjuran program ini adalah untuk melibatkan pelbagai golongan, menyokong inisiatif KESUMA dalam termasuklah pelajar, graduan baharu, merangsang pertumbuhan pekerjaan dan masyarakat umum. hijau negara sejajar dengan pembangunan ekonomi yang inklusif dan mampan di rantau ini.

Program ini telah disertai seramai 34 orang pelajar.

Pameran ini akan memaparkan pelbagai pandangan mengenai permintaan bakat hijau, sektor-sektor yang sedang berkembang dalam ekonomi hijau, serta kemahiran yang diperlukan oleh industri, akademia, dan agensi kerajaan. Selain pameran, terdapat juga sesi ceramah ringkas dan aktiviti lain yang bertujuan untuk





## JOBSHOP UiTM TRAINING HUB

Program Jobshop UiTM Training Hub mahasiswa UiTM. adalah sebuah program ilmiah yang melibatkan semua ahli Career Ambassador Pusat Kerjaya Kaunseling (PKK) Bahagian Hal Ehwal Pelajar yang telah diadakan pada 18 Mei 2024.

Jumlah peserta adalah seramai 23 ahli Career Ambassador Pusat Kerjaya & Kaunseling

Program ini memfokuskan kepada pendedahan mengenai Sistem Jobshop UiTM secara lebih terperinci kepada ahli Career Ambassador. Latihan yang disampaikan oleh para kaunselor dari PKK ini memberikan kefahaman yang mendalam mengenai peranan sistem kepada Career Ambassador untuk disampaikan kepada seluruh



## PROGRAM TRAINING OF TRAINERS: MYNEXT MASTERY PROGRAMME



Training of Trainers: Mynext Mastery Selain itu, latihan ini juga bakal Programme adalah sebuah program memantapkan kefahaman Career latihan melibatkan ahli Career Ambassador terhadap Profil Kerjaya Ambassador Pusat Kerjaya Kaunseling Mynext agar dapat dijadikan rujukan kepada semua mahasiswa UiTM untuk mendapatkan maklumat tentang penggunaan profil berkenaan.

Program ini telah diadakan pada 27 Mei 2024.

Program ini adalah untuk meluaskan pengetahuan Career Ambassador tentang manfaat yang akan diperolehi apabila menggunakan Profil Kerjaya Mynext dalam konteks pembangunan kerjaya.

Jumlah peserta adalah seramai 15 ahli Career Ambassador





## PROGRAM LAWATAN PENANDAARASAN : CAREER AMBASSADOR @ UPNM

Program ini telah diadakan pada 14 Jun 2024 dengan penyertaan seramai 13 Ahli Career Ambassador.

Tujuan program ini dijalankan adalah untuk menggalakkan perkongsian idea dan kepakaran berkaitan pembangunan kerjaya mahasiswa daripada Persatuan G.E Avengers UPNM kepada Career Ambassador Pusat Kerjaya & Kaunseling.

Lawatan ini juga adalah bertujuan memberikan motivasi kepada ahli CDC dalam merancang dan menguruskan aktiviti pembangunan kerjaya di UiTM dengan menjadikan kejayaan aktiviti pembangunan kerjaya G.E Avengers UPNM sebagai panduan. Program ini berlangsung di Pusat Kaunseling, Kerjaya & Alumni UPNM melibatkan 13 orang ahli Career Ambassador PKK dan penasihat daripada kedua-dua persatuan.



## JOM BUAT MYNEXT SIRI 1 DAN 2

Jom buat MyNEXT Siri 1 telah diadakan pada 24 April 2024 bertempat di Dataran Cendikia UiTM Shah Alam. Program ini melibatkan Pegawai Psikologi Unit Pembangunan Kerjaya Pelajar dan 3 orang Career Ambassador. Program ini mendapat penyertaan pelajar seramai 143 orang.

Jom buat MyNEXT Siri 2 telah diadakan pada 9 Mei 2024 bertempat di Foyer Fakulti Sains Gunaan UiTM Shah Alam. Program ini melibatkan Pegawai Psikologi Unit Pembangunan Kerjaya Pelajar, 2 orang Career Ambassador dan 2 orang wakil dari Talentcorp. Program ini mendapat penyertaan pelajar seramai 55 orang.





## TEMU BUAL PEMILIHAN RAKAN KAUNSELOR

Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar telah menganjurkan Temu Bual Pemilihan Rakan Kaunselor pada 18 Mei 2024 bertempat di Aras 5 Kompleks Budisiswa UiTM Shah Alam.

Program ini dijalankan untuk menyampaikan Pengenalan dan Kemahiran Asas Kaunseling kepada sekumpulan pelajar UiTM supaya mereka dapat bertindak sebagai penolong (Helper) kepada pelajar-pelajar yang memerlukan pertolongan selaras dengan tema UiTM iaitu 'Globally Renowned, Locally Rooted'.



## PROGRAM CAREER OUTREACH SIRI 1/2024

Career Outreach Siri 1/2024 diadakan di Dataran Cendekia. Program ini bertujuan untuk menyampaikan maklumat kerjaya melalui permainan interaktif bersama pelajar. Seramai 163 orang pelajar telah menyertai program ini.





## PROGRAM UNIVERSITY MOTIVATOR COMPETITION (UMAC) PERINGKAT UiTM SHAH ALAM 2024

Program ini telah dijalankan pada 13 - 14 Mei 2024 bertempat di Bilik Seminar Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Program ini adalah anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Persatuan PEERs.

Tujuan program ini dijalankan adalah untuk melahirkan pelapis-pelapis motivator yang boleh menjadi pembimbing kepada pelajar. Selain itu melatih mahasiswa dalam membentuk personaliti yang menarik, berkeyakinan dan memupuk sifat berani serta berkebolehan dalam melontarkan idea.

Melahirkan ikon di kalangan belia dalam bidang motivasi melalui pertandingan pengucapan awam.

Pemenang pertandingan ini akan mewakili UiTM Shah Alam ke Program University Motivator Competition (UMAC) Peringkat UiTM Seluruh Sistem.

Keputusan pertandingan adalah seperti berikut:

Tempat Pertama:  
Muhammad Zuhair Hazman Zohari,  
Fakulti Undang-Undang.

Tempat Kedua :  
Muhammad Hakeem Solehen,  
Akademi Pengajian Bahasa.

Tempat Ketiga:  
Muhammad Haziq Hedzril Norhairol,  
Fakulti Undang-Undang.

Majlis penyampaian hadiah telah disempurnakan oleh Prof. Madya Dr Hj Mohammad Noor Ja'ilil Pengarah Akademi Kepolisan UiTM-PDRM Menjalankan Tugas-Tugas Pengarah Pembangunan Pelajar.

Penyertaan pelajar dalam program ini adalah seramai 46 orang peserta (19 Lelaki dan 27 Perempuan).

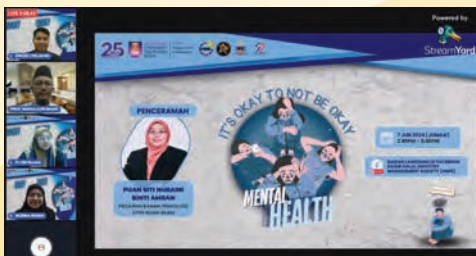
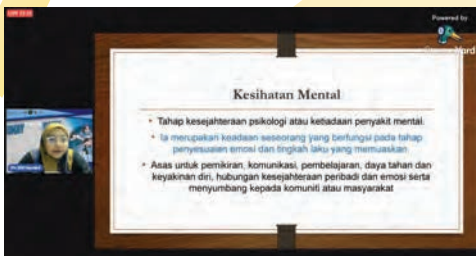


## KHIDMAT KEPAKARAN DAN KOMUNITI

### Jemputan Ceramah: Mental Health Talk: It's Okay to Not be Okay.

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima jemputan Khidmat Kepakaran sebagai penceramah Mental Health Talk pada 7 Jun 2024 secara dalam talian.

Program ini adalah anjuran Akademi Pengajian Islam Kontemporari UiTM dan penyertaan peserta seramai 186 orang.





## PELANCARAN BUKU PANDUAN PERKHIDMATAN KAUNSELING DAN PSIKOLOGI PELAJAR 2024

Majlis Pelancaran Buku Panduan Perkhidmatan Kaunseling dan Psikologi Pelajar telah diadakan pada 23 April 2024 semasa Majlis Sambutan Aidilfitri Warga HEP.

Justifikasi penyediaan buku panduan ini adalah bagi memenuhi keperluan jabatan dan universiti dalam memberi maklumat kepada fakulti dan kampus cawangan.

Pelancaran Buku ini telah disempurnakan oleh Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar.



## KHIDMAT KEPAKARAN DAN KOMUNITI

### Jemputan Panel Podcast bersama GAAMATV : Cabaran Mahasiswa serta Strategi Menghadapi Cabaran Sebagai Mahasiswa FSG

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima jemputan Khidmat Kepakaran sebagai penceramah Mental Health Talk pada 8 Jun 2024 secara dalam talian.

Program ini adalah Sesi podcast bersama penasihat akademik daripada FSG serta kaunselor bersama seorang pelajar bagi membincangkan cabaran dan strategi untuk menjaga kesihatan mental sebagai seorang mahasiswa.



## PROGRAM CAREER OUTREACH SIRI 2/2024

Career Outreach Siri 2/2024 diadakan di Foyer FSG. Program ini bertujuan untuk menyampaikan maklumat kerjaya melalui permainan interaktif bersama pelajar. Seramai 187 orang pelajar telah menyertai program ini.





## PROGRAM SPARK SIRI 1/2024: TOT MODUL KOMUNIKASI DI TEMPAT KERJA

Komunikasi Berkesan di Tempat Kerja berfokuskan tentang perkongsian kemahiran komunikasi efektif dan cara mengurangkan konflik dalam membantu kesejahteraan diri seterusnya meningkatkan prestasi di tempat kerja.

TOT ini diadakan bagi melatih Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling modul Komunikasi Berkesan di Tempat Kerja. Selain itu, ia bertujuan memberi pengetahuan dan kemahiran berkomunikasi kepada staf pentadbiran Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Program TOT ini telah diadakan pada 15 Mac 2024 dan telah disertai seramai 21 orang.



## PROGRAM SPARK SIRI 2/2024: KOMUNIKASI EFEKTIF DI TEMPAT KERJA

Pada 17 Mei 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah melaksanakan Program Santai Pagi Bersama Kaunselor (SPARK) secara dalam talian bersama Staf Pejabat Bendahari Seluruh Sistem UiTM.

Program ini dapat sambutan yang amat baik dengan penyertaan peserta seramai 329 orang.

SPARK adalah program turun padang yang bertujuan mendekati staf di jabatan masing-masing.

Modul Komunikasi Berkesan di Tempat Kerja berfokuskan tentang perkongsian kemahiran komunikasi efektif dan cara mengurangkan konflik dalam membantu kesejahteraan diri seterusnya meningkatkan prestasi di tempat kerja.



## PROGRAM TAKLIMAT AKRAB UiTM 2024

Pada 26 Mac 2024 telah berlangsung taklimat kepada Ahli AKRAB UiTM secara dalam talian. Taklimat AKRAB UiTM 2024 berfokuskan tentang pelaporan 2023 serta perancangan pelaksanaan AKRAB UiTM bagi tahun 2024.

Taklimat ini diadakan kepada Penyelaras AKRAB Cawangan dan Ahli AKRAB seluruh sistem UiTM seramai 72 orang.





## PROGRAM AKRAB SESSION SIRI 1/2024

Pada 10 Mei 2024 telah berlangsung Program AKRAB Session 2024 yang mana program ini memberi perkongsian ilmu dan maklumat terkini berkaitan AKRAB yang merupakan inisiatif Pusat Kerjaya & Kaunseling selaku penyelaras di peringkat UiTM.



Ia bertujuan bagi menyediakan satu platform kepada ahli AKRAB di UiTM Shah Alam untuk membina kejelekitan, berkongsi pengalaman, mendapatkan pandangan serta membuat perancangan aktiviti di peringkat PTJ, UiTM Shah Alam dan seluruh sistem UiTM.



## BENKEL CONTINUOUS PROFESSIONAL DEVELOPMENT (CPD) 2024: PENULISAN LAPORAN SESI KAUNSELING

Pada 11 dan 12 Jun 2024, telah berlangsung Bengkel CPD: Penulisan Laporan Sesi Kaunseling di Bilik Seminar Kolej Kediaman Mawar UiTM Shah Alam.



Program ini telah dihadiri seramai 61 orang pegawai psikologi yang dilaksanakan secara hibrid.

Program ini bertujuan Memberi panduan dan penerangan dalam menyediakan dokumentasi dan pelaporan kaunseling.

Selain itu, Membimbing cara dan teknik yang betul dalam penulisan laporan sesi kaunseling dalam sistem counselling2u serta Mengaplikasi kemahiran penulisan laporan sesi kaunseling yang komprehensif dalam tugas harian.



## PROGRAM OH! MY WELLBEING SIRI 1/2024: BANTUAN AWAL PSIKOLOGI (PFA)

Pada 30 Mei 2024 telah berlangsung Program Oh! My Wellbeing Siri 1/2024: Bantuan Awal Psikologi (PFA) kepada Staf Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM Shah Alam.

Program Bantuan Awal Psikologi kepada staf HEP untuk melatih staf dengan kemahiran bantuan awal psikologi dan dapat diaplikasikan semasa mengendalikan krisis





## PROGRAM RAKAN KAUNSELOR 2024

Pada 29 Jun 2024 telah berlangsung Program Rakan Kaunselor. Program ini merupakan sekumpulan pelajar di UiTM yang dipilih secara sukarela dan bertindak sebagai penolong (Helper) kepada pelajar-pelajar yang memerlukan bantuan.

Menyediakan satu kumpulan (Rakan Kaunselor) yang menjadi penghubung antara pelajar dengan kaunselor.

Menyuburkan budaya menolong pelajar UiTM.

Tujuan program ini dilaksanakan adalah untuk menyediakan satu bentuk khidmat pertolongan secara advising, motivating dan supporting di kalangan pelajar.

Program ini telah disertai seramai 22 orang pelajar.



## MAJLIS PERASMIAN PENUTUP BULAN PEMBIMBING RAKAN SISWA (PRS) KEBANGSAAN 2024

Pada 13 Jun 2024, Badan PEERs UiTM Shah Alam telah memenuhi jemputan bagi mewakili PEERs UiTM menghadiri Majlis Penutup Bulan Pembimbing Rakan Siswa (PRS) sebagai tanda sokongan PEERs UiTM di samping membina perhubungan kekeluargaan yang erat diantara PEERs UiTM, PRSK & MAKUMA.

Menyebarkan kesedaran kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa/ Institut Pengajian Tinggi di Malaysia.

Memperkukuhkan kerjasama antara universiti dalam program PRS melalui latihan kemahiran PRS, psychological first aid dan curahan idea efektif.

Memupuk mahasiswa/i untuk menjadi agen pengubah dalam mengurangkan stigma kesihatan mental dalam kampus dan komuniti.

Merealisasikan aspirasi KPT dalam menghasilkan mahasiswa holistic yang mampu menyampaikan pengetahuan dan kemahiran kepada PRS sekolah serta dalam proses membantu rakan yang lain.



## KURSUS CRISIS SUPPORT SQUAD

Pada 8 - 10 Mac 2024, 2 orang wakili PEERs UiTM Shah Alam telah memenuhi jemputan bagi menghadiri Kursus Crisis Support Squad anjuran Majlis Perwakilan PRSK & Majlis Kaunseling Universiti Awam Malaysia (MAKUMA).

MAKUMA telah menubuhkan Crisi Support Squad (CSS) yang telah dilancarkan pada 31 Oktober 2023 Sempena Seminar Psikologi Kaunseling IPT Peringkat Kebangsaan Oleh Ketua Pengarah Pendidikan Tinggi bertujuan memperkasakan peranan PRS Universiti kepada Komuniti.





## AUDIT PENSIJILAN MS ISO 9001:2015 BAHAGIAH HAL EHWAL PELAJAR

Pada 23 Februari 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah dihadiri pasukan audit dari LRQA untuk membuat audit berkaitan Pembangunan dan Kepimpinan pelajar, Fasilitas dan Perkhidmatan.



## EKSPLO SELANGKAH KE UiTM

Pada 1 hingga 2 Jun 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah terlibat dalam pembukaan reruai di Ekspo Selangkah Ke UiTM yang telah diadakan di Dewan Agung Tuanku Canselor dengan memberikan perkhidmatan ujian minat kerjaya serta konsultasi berkaitan pemilihan program.



## LAWATAN MENJALANKAN TUGAS TIMBALAN NAIB CANSOLOR HEP

Pada 20 Jun 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima kunjungan YBrs. Prof. TPr. Dr. Jamalunlaili Abdullah, Timbalan Naib Canselor Jaringan Industri, Komuniti dan Alumni yang menjalankan tugas Timbalan Naib Canselor HEP.





## LAWATAN PENANDA ARAS PUSAT PERKHIDMATAN PSIKOLOGI DAN KAUNSELING UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA (UTM)

Pada 9 Mei 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima lawatan Penanda Aras dari Pusat Perkhidmatan Psikologi dan Kaunseling Universiti Teknologi Malaysia (UTM) bagi melihat proses perkhidmatan kaunseling pelajar dan sistem Counselling2U.



## MESYUARAT PEGAWAI PSIKOLOGI DAN BENGKEL KOMPETENSI PROFESIONAL PEGAWAI PSIKOLOGI SELURUH SISTEM UiTM BIL.1/2024

Pada 19 hingga 21 Februari 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM Shah Alam dengan Kerjasama Unit Kerjaya dan kaunseling UiTM Cawangan Pulau Pinang telah mengadakan Mesyuarat Pegawai Psikologi dan Bengkel Kompetensi Profesional Pegawai Psikologi Seluruh Sistem UiTM Bil.1/2024 yang telah diadakan di Pulau Pinang.



## PENYELIAAN PELATIH PRAKTIKAL BIDANG KAUNSELING

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah menerima dan menyelia 4 orang pelatih praktikal bidang kaunseling yang mana 3 daripadanya dari Universiti Sultan Azlan Shah (USAS) dari 26 Februari hingga 31 Mei 2024 dan 1 orang dari Universiti Malaysia Sarawak (UNIMAS) dari 4 Mac hingga 19 Julai 2024.





# SIRI PERBINCANGAN DAN LAWATAN BERKAITAN PERPINDAHAN PEJABAT PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING

Pada 29 Februari 2024, Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah mengadakan perbincangan bersama PNC Pembangunan YBrS. Prof. Ts. Sr. Dr. Md Yusof Hamid berkaitan hasrat berpindah pejabat.



## KHIDMAT KEPAKARAN DAN KOMUNITI

- Temubual Stesen TV
- Jemputan Penceramah





## EMPLOYEE OF THE MONTH (EOM) BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR

Bulan Mac - Pn. Aidatina Sidek

Bulan Mei - Pn. Umey Zaiton Mohd Arshad

Bulan Jun - En. Suhaimie Sidek



## PENERIMA ANUGERAH PERKHIDMATAN CEMERLANG 2023

En. Rosdi Ali, Timbalan Pegawai Psikologi

En. Shahril Aizat Yusop, Pegawai Eksekutif





## 4 PANDUAN MENINGKATKAN PRODUKTIVITI KERJA

Oleh: Nurain Atan K.B., P.A.

1

### Fokus satu tugas pada satu masa

Fokus kepada satu tugas yang lebih mustahak. Apabila kita membuat beberapa tugas dalam sesuatu tempoh masa, lebih banyak masa dan tenaga akan digunakan apabila perlu membuat transisi tugas yang berbeza.

2

### Tetapkan objektif kecil

Tetapkan objektif kecil yang ingin dicapai dahulu seperti perlu membalas emel, menyediakan bahan-bahan untuk membuat kertas kerja ataupun kerja-kerja yang dapat disiapkan dalam tempoh masa yang pendek.

3

### Gunakan strategi 'Pomodoro'

Ia merupakan strategi penetapan masa untuk membuat sesuatu tugas. Contohnya tetapkan masa selama 20-30 minit untuk melakukan tugas tanpa henti dan elakkan gangguan. Ambil masa rehat selama 5 minit sebelum menyambung atau melakukan tugas lain.

4

### Hadkan gangguan

Hadkan masa untuk gangguan-gangguan yang boleh berlaku seperti berbual-bual dengan rakan sekerja atau menggunakan telefon. Anda juga boleh menutup pintu dan memakai 'headphone' sebagai satu tanda anda tidak mahu diganggu dan sedang fokus terhadap sesuatu.



# Self BEHAVIOUR: harm

Perbuatan mencederakan atau membahayakan diri sendiri dengan sengaja. Individu yang mencederakan diri sendiri dengan bertindak melakukan perkara seperti memotong/mengelar diri sendiri tetapi tidak berniat menyebabkan kematian juga dipanggil *Non-Suicidal Self-Injury (NSSI)*

## Tingkahtlaku Mencederakan Diri Sendiri

**Self-Harm  $\neq$  Suicide**

Manifestasi kepada keadaan kebimbangan atau kesengsaraan emosi yang teruk

### MELALUI:

Memotong, menggaru, menggigit, atau membakar kulit

Pengambilan dadah atau alkohol atau bersenam secara berlebihan

Memukul atau menumbuk diri sendiri atau dinding

Menghentak kepala dan badan ke dinding

Menusuk kulit dengan objek tajam

Melakukan hubungan seks yang tidak selamat

Merobek luka dan kudis

Memasukkan objek ke dalam badan

<https://www.nhs.uk/mental-health/feelings-symptoms-behaviours/behaviours/self-harm/why-people-self-harm/>





**PUSAT KERJAYA DAN KAUNSELING**

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

 03 - 5544 2630/2379/3211/3496

 pkk@uitm.edu.my

