

e-buletin PUSAT KERJAYA & KAUNSELING

BAHAGIAN HAL EHWAL PELAJAR, UiTM SHAH ALAM

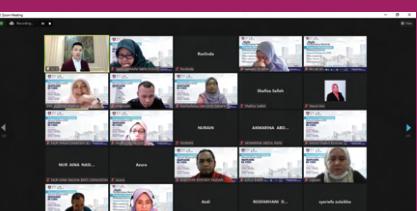
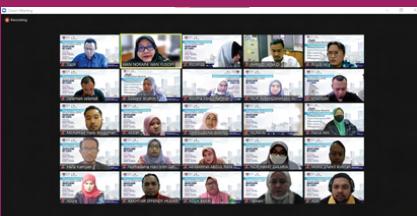
Edisi Jan-Mac 2022

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

Career & Counselling Centre, Universiti Teknologi MARA

@ careercounsellingcentreuitm

MESYUARAT PEGAWAI PSIKOLOGI SELURUH SISTEM UiTM (MePPPs) BIL.1/2022 DAN PROGRAM CPD



Mesyuarat Pegawai Psikologi Seluruh Sistem UiTM (MePPPs) Bil.1/2022 dan Program Continuous Professional Development: Winning Heart Through Counselling & Psychology Towards Globally Renowned University 2025 ini telah diadakan pada 15 dan 17 Februari 2022 secara dalam talian.

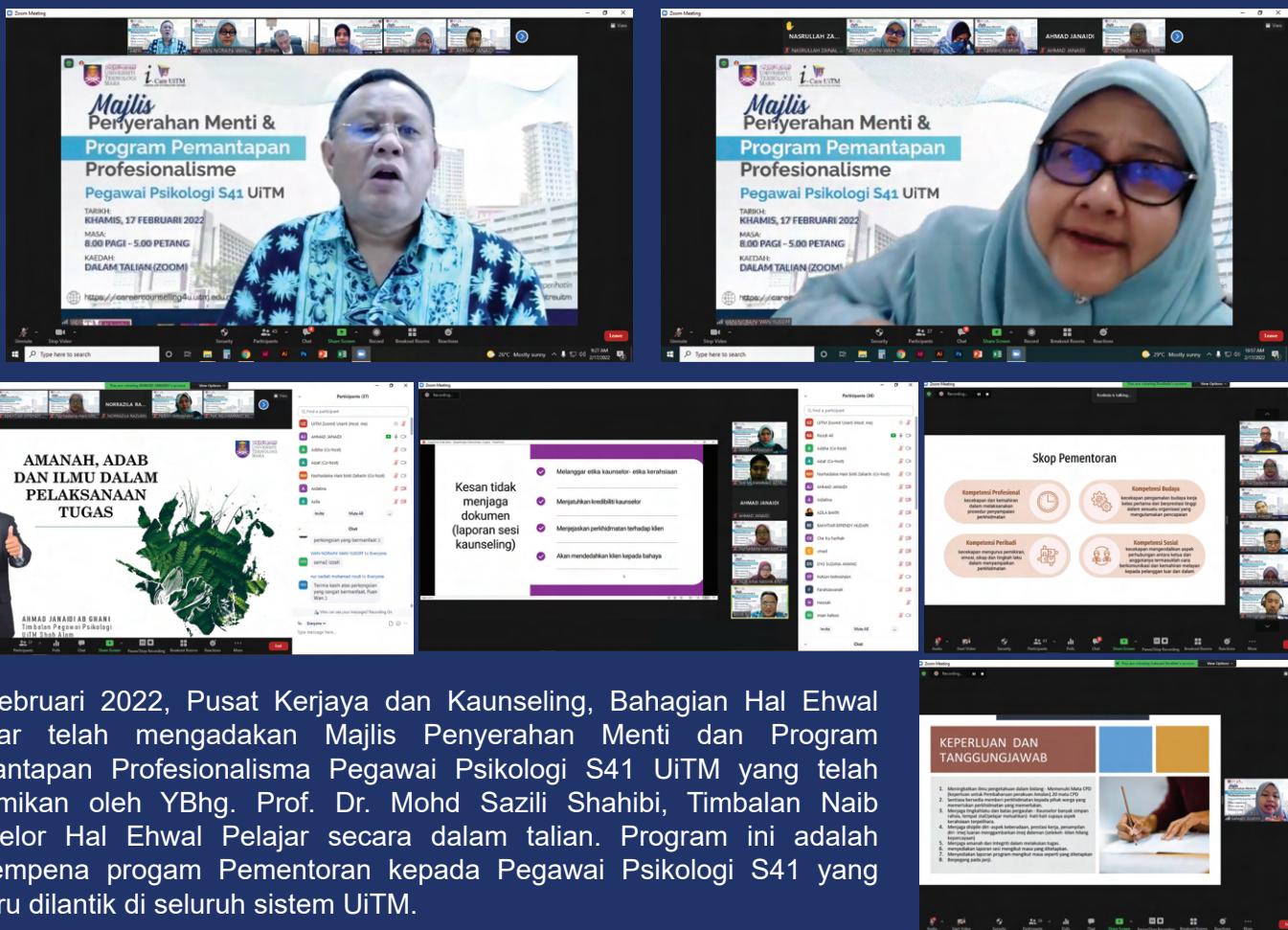
Mesyuarat dan Program ini telah dirasmikan oleh YBhg. Prof Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar dan juga telah dihadiri oleh semua pegawai psikologi dari seluruh sistem UiTM.

BUAL IPT: INTROSPEKSI DIRI

Puan Wan Noraini Wan Yusoff, Ketua Pusat Kerjaya dan Kaunseling Bahagian Hal Ehwal Pelajar Universiti Teknologi MARA telah dijemput oleh RTM ke Program LENSA IPT bagi mengupas topik "Bual IPT: Introspeksi Diri. Program ini di siarkan secara langsung di Facebook Lensa IPT pada 1 Januari 2022, Sabtu jam 3.00 petang yang diacarakan oleh Syairul Islam Basmullah.



MAJLIS PENYERAHAN MENTI DAN PROGRAM PEMANTAPAN PROFESIONALISMA PEGAWAI PSIKOLOGI S41 UiTM



17 Februari 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar telah mengadakan Majlis Penyerahan Menti dan Program Pemantapan Profesionalisme Pegawai Psikologi S41 UiTM yang telah dirasmikan oleh YBhg. Prof. Dr. Mohd Sazili Shahibi, Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar secara dalam talian. Program ini adalah bersempena program Pementoran kepada Pegawai Psikologi S41 yang baru dilantik di seluruh sistem UiTM.

AUDIT DATA PENCAPAIAN 2021



25 Januari 2022, Bahagian Tranformasi Universiti (BTU) telah mengadakan sesi pertama Audit Data Pencapaian Petunjuk Prestasi Utama (KPI) dan Petunjuk Prestasi (PI) Tahun 2021 bersama Pengarah Peneraju Timbalan Naib Canselor Akademik dan Antarabangsa (Hal Ehwal Akademik UiTM) dan Timbalan Naib Canselor Hal Ehwal Pelajar (Bahagian Hal Ehwal Pelajar) Universiti Teknologi MARA Shah Alam.

Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah diwakili oleh En. Ahmad Janaidi Ab Ghani (Pelaporan Aktiviti Kerjaya Pelajar) dan Pn. Masrina Abdul Halim (Pelaporan Aktiviti Pembangunan Emosi Pelajar).



A collage of five circular portraits of speakers, each with their name and title below it. The speakers include Prof. Dr. Mohd Nasirudin, Prof. Dr. Ustazah Noorul Huda, Prof. Dr. Rardian Alia Mohid Jadinan, Dr. Ahmad Rizatyan, and Prof. Dr. Madya Dr. Kartika. Below the portraits are several logos for Universiti Utara Malaysia, Universiti Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Universiti Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Universiti Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, and Universiti Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

INTERVENSI KES BERISIKO TINGGI PELAJAR DI UNIVERSITI : "A CRY FOR HELP"

09:42

SEMINAR KAUNSELING KEBANGSAAN KALI KE-18 “KAUNSELING KE ARAH KESEJAHTERAAN MENTAL: PENERAPAN INTERVENSI, TERAPI DAN PENGUJIAN PSIKOLOGI”

Pada 23 dan 24 Mac 2022, Pegawai Psikologi dari Pusat Kerjaya dan Kaunseling Universiti Teknologi MARA (UiTM) Shah Alam telah menghadiri Seminar Kaunseling Kebangsaan Kali ke-18 yang bertemakan "Kaunseling ke Arah Kesejahteraan Mental: Penerapan Intervensi, Terapi dan Pengujian Psikologi" anjuran Universiti Utara Malaysia (UUM) secara atas talian melalui medium Facebook dan Webex.

Pegawai Psikologi yang terlibat dalam pembentangan adalah Ketua Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Puan Wan Noraini Wan Yusoff dan Encik Muhammad Iman Hafeez Mukhtar manakala Pegawai Psikologi lain yang turut serta ialah Encik Mohd Shahril Boniran, Encik Mohamad Hady Azman, Puan Siti Nuraini Amran dan Puan Nurhadaina Hani Zaharin.

Puan Wan Noraini Wan Yusoff dan Encik Muhammad Iman Hafeez Mukhtar telah membentangkan kertas kerja tentang Intervensi Kes Berisiko Tinggi Pelajar di Universiti: "A Cry for Help" melalui pengalaman-pengalaman yang dilalui oleh pegawai psikologi dalam menguruskan kes-kes berisiko tinggi pelajar universiti.

Puan Wan Noraini Wan Yusoff turut menyatakan kepentingan pegawai psikologi dalam meningkatkan ilmu serta kemahiran psikologi yang terkini bagi mendepani cabaran menguruskan isu-isu yang lebih kompleks. Seminar ini telah dirasmikan oleh Yang Berusaha Professor Dr Ahmad Martadha Mohamed, Timbalan Naib Canselor (Hal Ehwal Pelajar dan Alumni), mewakili Naib Canselor, Universiti Utara Malaysia.



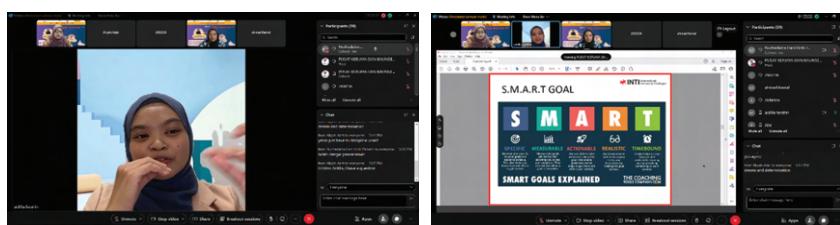
KUNJUNGAN HORMAT EXCO AKADEMIK & KERJAYA
MPP UiTM SHAH ALAM



8 April 2022, Pusat Kerjaya dan Kaunseling, Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM Shah Alam telah menerima kunjungan Exco Akademik & Kerjaya, Majlis Perwakilan Pelajar UiTM Shah Alam untuk memberi perkongsian berkaitan dengan kerjaya untuk pembangunan pelajar dalam bidang kerjaya.

Diharapkan hasil daripada perkongsian oleh Pihak Pusat Kerjaya & Kanseling kepada Pihak MPP dapat saling berkerjasama dalam menjalankan aktiviti pelajar khususnya dalam bidang kerjaya.

PROGRAM KLINIK KAUNSELING SIRI 1/2022: BE S.M.A.R.T.



Program Klinik Kaunseling Siri 1/2022 anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Kolej Kediaman Mawar telah diadakan pada 31 Mac 2022 pada jam 3.00 hingga 5.00 petang secara atas talian melalui Webex by Cisco.

Program ini telah disampaikan oleh Cik Aidilla Farahin Zakaria K.B.,P.A., Kaunselor Pelajar, INTI International University bagi mengupas topik *Be S.M.A.R.T.* iaitu salah satu pendekatan untuk penetapan matlamat.

Tujuan Program ini adalah untuk membantu dan memberi pendedahan kepada pelajar tentang kemahiran kritis dan kemahiran menyelesaikan masalah, membantu meningkatkan nilai-nilai etika dalam diri pelajar, membantu pelajar dalam aspek pembelajaran berterusan dan pengurusan matlamat serta membantu pelajar dalam aspek pengurusan diri pelajar.

Program ini telah dihadiri oleh 69 peserta yang terdiri daripada staf dan pelajar UiTM.

PROGRAM PROMOSI SISTEM JOBSHOP UI TM



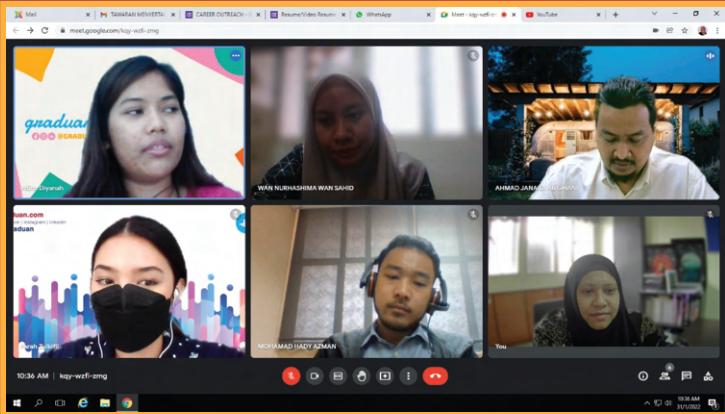
Program Promosi Sistem Jobshop anjuran Pusat Kerjaya dan Kaunseling telah diadakan pada 14-16 Februari 2022 pada jam 10.00 pagi hingga 4.00 petang bertempat di Dewan Agong Tuanku Canselor.

Program ini dianjurkan sempena hari pengambilan jubah bagi Istiadat Konvokesyen UiTM Ke-93. Tujuan program ini adalah untuk mempromosikan sistem Jobshop yang dibangunkan oleh PKK dengan kerjasama Infostruktur bagi membantu kebolehpasaran graduan UiTM.

Sepanjang program ini, pegawai-pegawai terlibat berjaya memberi penerangan dan mempromosikan sistem jobshop kepada hampir 400 graduan

PROGRAM CAREER MEET UP

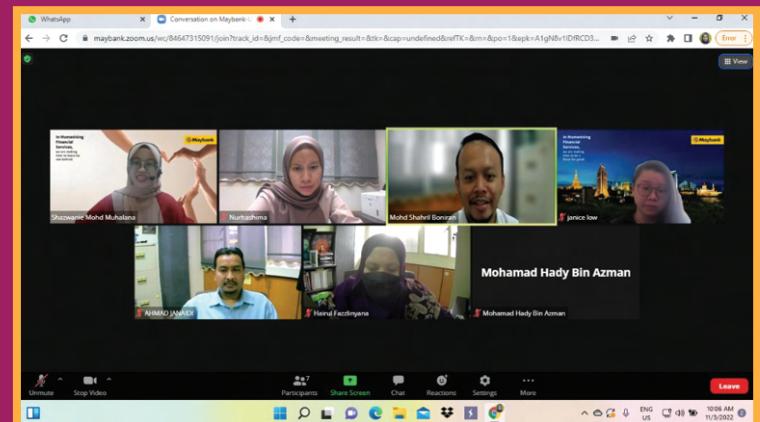
Program Career Meet Up merupakan satu program di bawah Unit Kerjaya, Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Program ini diwujudkan bagi membolehkan kaunselor kerjaya untuk bertemu dan juga berbincang dengan majikan dan pihak industri. Tujuan program ini juga untuk membina rangkaian (networking) bersama majikan dan industri selain dapat bertukar-tukar maklumat tentang kerjaya dan juga untuk berkolaborasi dengan mereka.



Pada 21 Januari 2022, seramai 4 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak **Prosple** telah bertemu secara maya melalui platform Zoom. Hasil perbincangan antara majikan telah menetapkan untuk menjalankan kerjasama dengan Pusat Kerjaya dan Kaunseling dari segi pembangunan kerjaya pelajar.

Pada 31 Januari 2022, seramai 5 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 1 wakil daripada pihak **Graduan** telah bertemu secara maya melalui platform Google Meet. Pihak **Graduan** akan membantu dari segi menghebahkan program berkaitan kerjaya yang bermanfaat buat graduan dan pelajar UiTM.

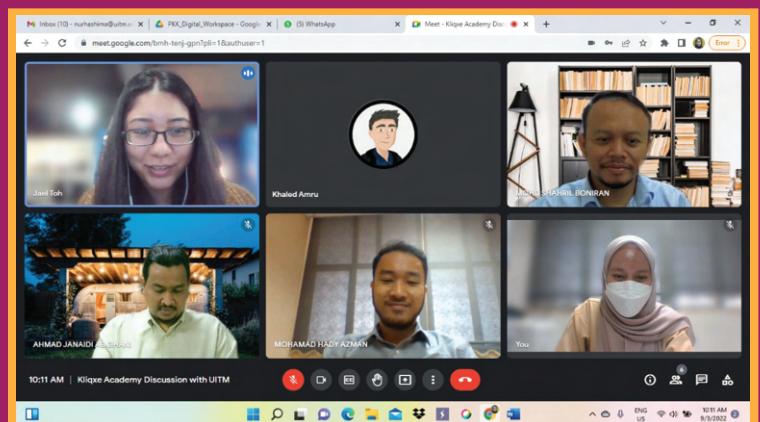
Pada 10 Februari 2022, seramai 3 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak **Qwork** telah bertemu secara maya melalui platform Google Meet. Perbincangan ini meliputi menyediakan peluang kepada para pelajar untuk terlibat dalam *Gig Economy* yang dapat membantu kebolehpasaran graduan terutamanya sewaktu pandemik ini.



Pada 4 Mac 2022, Seramai 3 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak **Levelove** telah bertemu secara fizikal di pejabat Pusat Kerjaya dan Kaunseling.

Pada 9 Mac 2022, Seramai 4 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak **Kliqxe** telah bertemu secara maya melalui platform **Google Meet**.

Pada 11 Mac 2022, Seramai 5 pegawai daripada Pusat Kerjaya dan Kaunseling dan 2 wakil daripada pihak **Maybank** telah bertemu secara maya melalui platform **Zoom**.



Syarikat Terlibat dalam Career Meet Up sepanjang Jan - Mac 2022 :

1. Prosple
2. Graduan
3. Qwork
4. Levelove
5. Kliqxe
6. Maybank



PROGRAM PEMANTAPAN & PENTAUILAHAN RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) 2022



Pada 23 dan 24 Mac 2022, bertempat di Institut Kepimpinan & Pembangunan (ILD), Bandar Enstek, Pusat Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Pejabat Pendaftar dan Institut Kepimpinan & Pembangunan (ILD) telah menganjurkan Program Pemantapan dan Pentaulahan Rakan AKRAB UiTM.

Program yang julung kali diadakan ini telah disertai oleh seramai 61 orang ahli AKRAB seluruh sistem UiTM mengikut SOP Pelan Pelulihan Negara Fasa 4 yang ditetapkan.

Pengisian Program Pemantapan disampaikan oleh Prof Datuk Dr Mizan Hitam Penolong Naib Canselor Institut Kepimpinan & Pembangunan (ILD) UiTM, Dato' Pauzan

Ahmar, Pengarah Bahagian Pengurusan Psikologi Jabatan Perkhidmatan Awam dan Puan Siti Zubaidah Othman Siru, Pegawai Psikologi Kanan, Seksyen Pengurusan Psikologi, Bahagian Sumber Manusia, Jabatan Perdana Menteri.

Majlis Pentaulahan pula telah disempurnakan oleh Y.Bhg Prof Datuk Ts Dr Hjh Roziah Janor yang diwakili oleh Prof Dr Mohd Sazili Shahibi, Timbalan Naib Canselor (Hap Ehwal Pelajar).

Program ini dijalankan untuk memberi peluang kepada ahli AKRAB UiTM mengaplikasikan kemahiran yang telah dipelajari dan untuk meraikan pelantikan mereka secara rasmi sebagai ahli AKRAB UiTM.

BENGKEL MODUL SUPPORT GROUP PROGRAM

1 Mac 2022, Unit Psikologi telah menjalankan Bengkel Modul *Support Group Program* bertempat di Bilik Seminar Pusat Kerjaya & Kaunseling.

Bengkel ini bertujuan untuk membincangkan tajuk dan pengisian yang bersesuaian dalam *support group* yang ditawarkan kepada staf UiTM Shah Alam. Program ini bertujuan untuk menyediakan kelompok sokongan emosi dan psikologi sesama staf UiTM.

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

Terdapat empat tema yang telah dipilih berdasarkan keperluan dan cabaran semasa yang sering dihadapi oleh individu bekerjaya dan berkeluarga. Tema-tema tersebut ialah “My Work vs My Family”, “Long Distance?”, “Small Family, Big Family” dan “Care-Giver Unites!”.



Bengkel Garis Panduan AKRAB UiTM telah diadakan pada 21 Februari 2022 di Bilik Mesyuarat, Pusat Kerjaya dan Kaunseling. Seramai empat orang pegawai psikologi daripada Unit Psikologi terlibat dalam bengkel yang membincangkan semakan pengisian buku garis panduan yang disediakan bagi pelaksanaan AKRAB di UiTM.

Tujuan garis panduan tersebut ialah sebagai panduan kepada ahli AKRAB dalam melaksanakan sesi bimbingan (sukarela/dirujuk), menjadi panduan asas dalam melaksanakan peranan sebagai AKRAB dengan lebih sistematik dan beretika.

BENGKEL GARIS PANDUAN RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) UiTM

Selain itu, ia juga menjadi panduan kepada Ketua PTJ dalam memahami fungsi dan peranan AKRAB serta memahami cara untuk merujuk staf yang memerlukan bimbingan ahli AKRAB di PTJ masing-masing.



BENGKEL PENGURUSAN DAN PENGENDALIAN SISTEM C2U DAN JOBSHOP



Bengkel Pengurusan dan Pengendalian Sistem *Counselling2U* dan *JobShop* telah diadakan pada 27 Januari 2022. Bengkel ini diadakan bagi memberi pendedahan dan perbincangan berkaitan isu atau tatacara pengurusan dan pengendalian sistem bagi melancarkan penyampaian perkhidmatan kepada pelanggan.

Sasaran peserta bengkel ini adalah kepada semua staf pentadbiran yang merupakan barisan hadapan Pusat Kerjaya dan Kaunseling yang mana ditugaskan untuk menjaga kaunter perkhidmatan manakala Pegawai Psikologi S41 yang baru dilantik bagi memberikan pendedahan dan pengenalan berkaitan sistem yang digunakan di Pusat Kerjaya dan Kaunseling.



Kelab PKK telah mengadakan Majlis Apresiasi Staf PKK 2021 pada 14 Januari 2022 sebagai penghargaan kepada warga PKK sepanjang tahun 2021. Selain itu, majlis turut diselitkan dengan pelbagai aktiviti seperti perpisahan staf, Sumbangan kepada mangsa banjir, sumbangan kelahiran anak dan sambutan hari jadi staf. Pada penutup Majlis ini diakhiri dengan aktiviti minum petang di Hotel Concorde Shah Alam.



MAJLIS APRESIASI STAF PKK 2021

3 Tip Persiapan Sebelum Temu Duga

Oleh : Mohamad Hady Bin Azman, Pegawai Psikologi, UiTM Shah Alam

Sediakan pakaian formal

Sediakan kelengkapan pakaian formal untuk dipakai semasa hari temu duga tersebut. Beri tumpuan kepada pemilihan warna yang sesuai

Kaji latar belakang syarikat

Buat carian maklumat tentang latar belakang syarikat yang bakal menemuduga anda seperti jenis industri, visi syarikat, carta organisasi, dan sebagainya

Berlatih

Kumpul soalan-soalan lazim semasa sesi temu duga dan sediakan skrip jawapannya. Buat latih tubi menjawab soalan tersebut supaya anda dapat menjawab dengan lancar. Minta maklumbalas untuk tambah baik

Sumber: Buku *Cari Kerja Ke?* Pusat Kerjaya dan Kaunseling UiTM Shah Alam

Tip Penjagaan Emosi Semasa Bencana

Oleh: Nurhadaina Hani Zaharin K.B.,P.A , Pegawai Psikologi, UiTM Shah Alam

Beri masa untuk menyesuaikan diri dengan perkara yang berlaku



Mendapatkan sokongan daripada keluarga, komuniti atau sukarelawan



Fokus pada perkara sekarang (keselamatan, keperluan asas, makanan, tempat tinggal sementara)



Sentiasa berfikiran positif dan bersyukur dengan apa yang dimiliki sekarang



Mendapatkan maklumat yang tepat daripada sumber yang boleh dipercayai



Perkhidmatan psikososial yang boleh dicari

- ★ Psychological first aid
- ★ Kaunseling



Sumber : <http://www.myhealth.gov.my/pengendalian-trauma-dan-bencana/> ;
<https://www.astroawani.com/berita-malaysia/tips-penjagaan-kesihatan-mental-buat-mangsa-banjir-337726>

SIMPTOM GANGGUAN STRES PASCATRAUMA (PTSD)

Oleh: Faizul Adenan

Gangguan stres pasca trauma (post traumatic stress disorder, PTSD) merujuk kepada keadaan mental di mana anda mengalami episod panik yang dirangsang oleh pengalaman yang lalu.



Tidak boleh berhenti berfikir tentang peristiwa spesifik yang menyebabkan PTSD



Mengelakkan diri dari kehidupan sosial



Lebih mudah marah/ lebih depresi/ melalui perubahan mood lebih kerap



Sukar merasakan atau menunjukkan kasih sayang, atau berasa resah dan mudah terkejut



Mengalami masalah untuk tidur dan sukar fokus



Mengalami simptom-simptom fizikal seperti tekanan darah dan degupan jantung tinggi, pernafasan laju, ketegangan otot, mual dan muntah

Sumber: (1)www.heliodoktor.com (2)Post traumatic Stress Disorder. <http://www.webmd.com/mental-health/post-traumatic-stress-disorder>. Accessed 04 Nov, 2021 (3)Post-traumatic stress disorder (PTSD). <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post-traumatic-stress-disorder/basics/definition/con-20022540>. Accessed 04 Nov, 2021

Editor: Nur Farahzawannah Ali

7 Tip Menangani KESAN TRAUMA

Oleh: Faizul Adenan

- 01 Beri masa untuk menyesuaikan diri
- 02 Mendapatkan bantuan daripada seseorang yang mengambil berat dan memahami situasi yang anda hadapi
- 03 Meluahkan perasaan anda
- 04 Mendapatkan bantuan daripada kumpulan sokongan yang diketuai oleh pakar yang terlatih
- 05 Mengamalkan cara hidup sihat
- 06 Mengelakkan dan menambah baik rutin harian
- 07 Elak daripada membuat keputusan yang besar

Sumber: (1) www.myhealth.gov.my (2) www.heliodoktor.com
Editor: Nur Farahzawannah Ali



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



careercounsellingcentrefuitm