

25
TAHUN
1999-2024
UiTM SEBUAH UNIVERSITI



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA

i-Care UiTM
Career and Counselling Unit, UiTM Campus Pahang



UNIVERSITI
TEKNOLOGI
MARA
CAWANGAN PAHANG

Buletin Aktiviti

**UNIT KERJAYA DAN KAUNSELING
UiTM CAWANGAN PAHANG**

APRIL - JUN 2024

PROGRAM KLINIK KAUNSELING SIRI 4 : SENI KOMUNIKASI RAKAN SEBAYA

02 APRIL 2024 | SELASA | 5.00 PETANG - 6.00 PETANG

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling
Penglibatan: 34 orang (pelajar)

Penceramah:
Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Membantu pelajar memahami dan menguasai kemahiran asas komunikasi dalam perhubungan rakan sebaya
- Meningkatkan kemahiran insaniah (soft-skills) dalam diri pelajar untuk dipraktikkan dalam kehidupan sebagai mahasiswa



“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS : OPEN UP”

02 APRIL 2024 | SELASA | 10.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENGA



Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan: 30 orang (pelajar)

Panel:
Saudari Elise Nariss Khayrin binti Khairul Nizat
Presiden PEERs

Saudari Nik Nur Airyin Natasha binti Amran
Bendahari PEERs

Objektif program:

- Meningkatkan pemahaman peserta mengenai kebaikan dan keburukan memendam perasaan
- Memberi panduan dan tips secara mendalam mengenai pengurusan emosi
- Mempraktiskan hasil pembelajaran dalam setiap urusan pengajian, kerjaya dan kehidupan

“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS : FINANCIAL MANAGEMENT”

15 APRIL 2024 | RABU | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENKKA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan : 30 orang (pelajar)

Panel:

Saudara Mohamad Azim bin Raki
@ Mohamad Zaki
Timbalan Presiden PEERs

Saudari Alia Tasnim Ahmad Sabri
Biro Kebajikan dan Kerohanian

Objektif program:

- Memberi pendedahan kepada peserta mengenai kepentingan menguruskan kewangan
- Meningkatkan kesedaran peserta akan kepentingan membuat simpanan wang kecemasan
- Memberikan pendedahan kepada peserta mengenai kepentingan membuat keputusan kewangan yang bijak bagi menjamin kesejahteraan individu, masyarakat dan negara



MESYUARAT DAN TAKLIMAT RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) UiTM CAWANGAN PAHANG

19 APRIL 2024 | JUMAAT | 3.00 PETANG - 4.30 PETANG

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama AKRAB UiTM Cawangan Pahang
Penglibatan: 10 orang (staf)

Penceramah:

Puan Nurulaini binti Muhiyuddin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Memberi pendedahan mengenai tadbir urus AKRAB UiTM dan AKRAB UiTM Cawangan Pahang
- Meningkatkan kefahaman peserta mengenai Prosedur & Tatacara Penggunaan Borang Sesi Bimbingan AKRAB
- Memberi ruang diskusi mengenai perancangan aktiviti tahunan AKRAB UiTM Cawangan Pahang



**CERAMAH JEMPUTAN: KURSUS KEPIMPINAN ORGANISASI
SLOT BURNOUT DAN STRES**

21 APRIL 2024 | SELASA | 11.00 PAGI - 1.00 PETANG

TEMPAT: KOLEJ TUN TEJA

Anjuran: Majlis Perwakilan Pelajar

Penglibatan: 89 orang (pelajar)

Penceramah:

Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Objektif program:

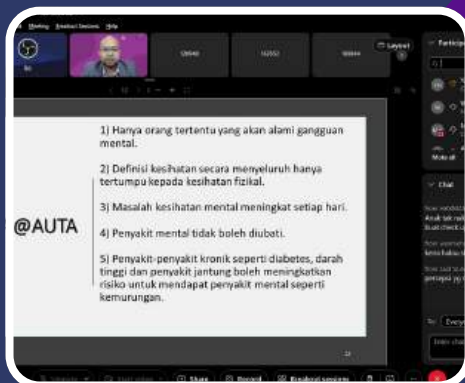
- Memberi pendedahan dan pengetahuan tentang *burnout* dan stres
- Memberi pendedahan tentang konsep memperkasakan diri untuk kesejahteraan mental dan emosi
- Memberi pendedahan dan pengetahuan kepada para peserta mengenai strategi daya tindak dan daya tahan ke arah meningkatkan kemampuan diri dalam mengendalikan hidup yang lebih produktif dan positif
- Memupuk kesedaran dan berkongsi panduan tentang isu-isu kesihatan mental dalam kalangan mahasiswa



WEBINAR KESEJAHTERAAN DIRI: MINDA SIHAT, EMOSI SEJAHTERA

23 APRIL 2024 | SELASA | 9.00 PAGI - 11.00 PAGI

TEMPAT: SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama AKRAB UiTM Cawangan Pahang

Penglibatan: 152 orang

Penceramah:

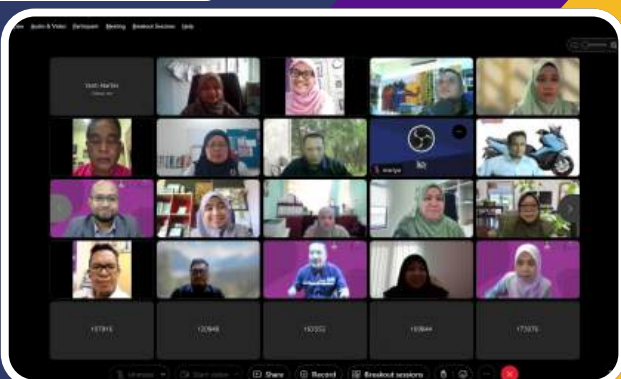
Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Moderator:

Encik Shamsudin bin Haji Ismail
Pegawai Pertanian merangkap ahli AKRAB
UiTM Cawangan Pahang

Objektif program:

- Meningkatkan celik akal peserta dan menambahkan ilmu pengetahuan mengenai pengurusan emosi dan *self-care*
- Memberikan motivasi dan meningkatkan produktiviti pekerja dengan memberikan pendedahan berkaitan kesihatan mental
- Menggalakkan peserta menggunakan kekuatan diri yang dikenal pasti dalam berhadapan dengan cabaran ketika melaksanakan pekerjaan seharian



CERAMAH JEMPUTAN : PROGRAM AMAZING ACADEMIC EXCELLENCE

30 APRIL 2024 | SELASA | 9.00 PAGI - 12.30 TENGAH HARI

TEMPAT: DEWAN AL BIRUNI 1



Anjuran: Bahagian Hal Ehwal Akademik

Penglibatan: 97 orang (pelajar)

Penceramah dan fasilitator:
Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Membantu pelajar dalam meningkatkan tahap pencapaian akademik dan motivasi belajar peserta
- Memberikan panduan mengenai pengurusan masa efektif "Best Strategies for Effective Time Management" serta cara meningkatkan pencapaian prestasi akademik melalui pengurusan masa yang baik
- Memberi pendedahan tentang stres serta cara menangani stres sebagai mahasiswa melalui "Stress Management"



PROGRAM KLINIK KERJAYA SIRI 2 :

"BUILDING YOUR PROFESSIONAL IMAGE KEY STEPS AND TIPS"

30 APRIL 2024 | SELASA | 5.00 PETANG - 6.30 PETANG

TEMPAT: SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling

Penglibatan: 63 orang (pelajar)

Penceramah:
Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Memberikan pendedahan dan panduan asas dalam mempersiapkan diri menempuhi alam kerja
- Membantu pelajar mendapatkan tips mengenai pemakaian profesional terutama dalam sesi temuduga dan menghadiri majlis-majlis rasmi



“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS : HOW TO STOP PORN ADDICTION?”

09 MEI 2024 | RABU | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENKKA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan : 20 orang (pelajar)

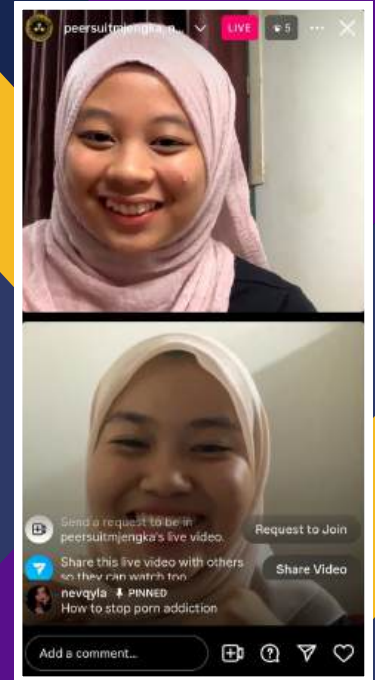
Panel:

Saudari Nur Hani Aqilah binti Mohd Haddy
Exco Modul dan Fasilitator

Saudari Dia Nur Azwa binti Ashaari
Seki Modul dan Fasilitator

Objektif program:

- Meningkatkan kesedaran mengenai isu ketagihan porno serta keburukan dalam kalangan mahasiswa



**CERAMAH JEMPUTAN
CERAMAH KHIDMAT MOTIVASI : PSIKOLOGI KEPIMPINAN**

10 MEI 2024 | JUMAAT | 9.00 MALAM - 10.00 MALAM

TEMPAT: BILIK SERBAGUNA KOLEJ TUN TEJA



Anjuran: Jawatankuasa Perwakilan
Kolej Mat Kilau

Penglibatan: 60 orang (Pelajar Pembimbing Rakan Sebaya (PRS) dari SMK Jenkka 10, SMK Desa Jaya, SMK Jenkka 16 dan SMK Jenkka Pusat 2)

Penceramah:

Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Meningkatkan motivasi kepimpinan dalam diri pelajar
- Meningkatkan kemahiran kepimpinan dan komunikasi dalam pengurusan organisasi
- Membantu membentuk ketrampilan diri yang lebih unggul dan cemerlang dalam kalangan peserta

WEBINAR KESEJAHTERAAN DIRI : KESIHATAN MENTAL, PENTINGNYA MEMAHAMI DAN MENGURUSKAN EMOSI DENGAN BERKESAN

14 MEI 2024 | SELASA | 9.00 PAGI - 11.00 PAGI

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama AKRAB UiTM Cawangan Pahang

Penglibatan: 233 orang (staf)

Penceramah:

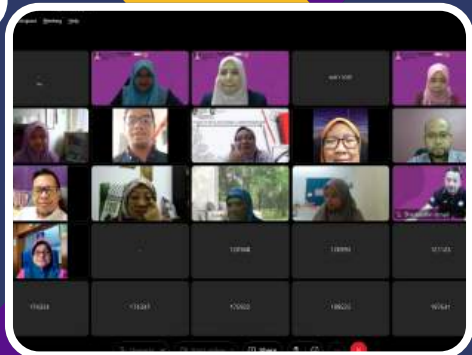
Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Moderator:

Puan Rosfarhani binti Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Meningkatkan celik akal peserta, menambahkan ilmu pengetahuan, memperbaiki kelemahan diri dan mengelakkan peserta dari mengalami masalah jiwa, minda atau emosi sehingga mengganggu fungsi hidup khususnya dalam bekerja
- Memberikan motivasi dan meningkatkan produktiviti pekerja dengan memberikan pendedahan berkaitan pengurusan emosi
- Menggalakkan peserta menggunakan kekuatan emosi yang dikenal pasti dalam berhadapan dengan cabaran



PROGRAM KLINIK KERJAYA SIRI 3 : MENEROKA MINAT MAHASISWA

14 MEI 2024 | SELASA | 5.00 PETANG - 6.00 PETANG

TEMPAT: SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling
Penglibatan: 70 orang (pelajar)

Penceramah:

Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Membantu peserta meneroka potensi diri dan kecenderungan minat menerusi ujian minat kerjaya "Self-Directed Search (SDS) Career Assessment"
- Meningkatkan kebolehpasaran graduan berdasarkan kelebihan dan potensi diri yang dipelajari

“PSYCHOLOGY DAY : REACHING RESILIENCE”

15 DAN 16 MEI 2024 | RABU DAN KHAMIS | 8.30 PAGI - 4.30 PETANG

TEMPAT : BLOK KOMUNEL KOLEJ MAT KILAU 2

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dan Kelab Badan PEERs Kaunselor

Penglibatan: 450 orang (pelajar dan staf)

Staf Terlibat:

Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

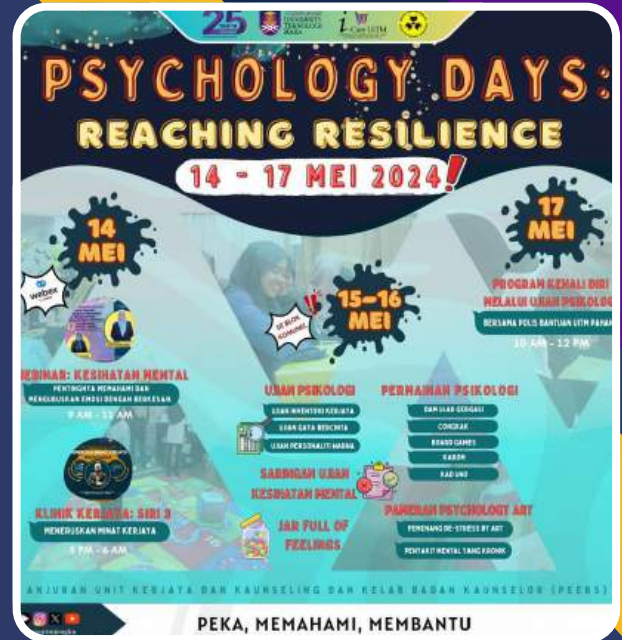
Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Encik Muhamad Najm bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Puan Yanti Hartini bintu Suparno
Kerani Kanan

Objektif program:

- Meningkatkan pemahaman berkenaan penjagaan kesihatan mental melalui konsultasi dan pameran psikologi
- Memberi pendedahan mengenai simptom-simptom, punca dan cara pencegahan mengenai penyakit mental bagi meningkatkan kesejahteraan diri dan emosi
- Melahirkan pelajar yang cakna dengan kesihatan mental melalui aktiviti Saringan Ujian Kesihatan Mental, Ujian Psikologi, Permainan Psikologi, Pameran "Psychology Arts" dan Aktiviti "Jar Full of Feelings"



**KENALI POTENSI DIRI MELALUI UJIAN PSIKOMETRIK
BERSAMA STAF PEJABAT POLIS BANTUAN**

17 MEI 2024 | JUMAAT | 10.00 PAGI - 12.00 TENGAH HARI

TEMPAT : PEJABAT POLIS BANTUAN

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling
Penglibatan: 15 orang (staf Pejabat Polis Bantuan)

Penceramah:
Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Fasilitator:
Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Objektif program:

- Membantu peserta mengenali diri dan menyedari potensi diri, menambah ilmu pengetahuan disamping memperbaiki kelemahan diri
- Menggalakkan peserta menggunakan kekuatan diri yang dikenal pasti dalam berhadapan dengan cabaran ketika melaksanakan pekerjaan seharian



**“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS :
HOW TO MANAGE YOUR EMOTIONS?”**

19 MEI 2024 | KHAMIS | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENGA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan: 71 orang (pelajar)

Panel:

Saudara Khairul Harith Daniel bin Khairul Anuar
Biro Kebajikan & Kerohanian

Saudari Afifah Syazwani binti Azizan
Biro Kebajikan & Kerohanian

Saudari Aisyah Maisarah binti Mohd Zaki
Biro Tugas-tugas Khas

Objektif program:

- Meningkatkan kesedaran para peserta mengenai emosi disamping meningkatkan pengetahuan mengenai cara yang efektif untuk mengekspresikan emosi
- Meningkatkan kesedaran peserta mengenai kebaikan pengurusan emosi dengan cara yang betul
- Meningkatkan kemahiran pengurusan emosi ke arah kesejahteraan dan kesihatan diri



**“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS :
EFFECTS OF DIET ON MENTAL HEALTH?”**

23 MEI 2024 | KHAMIS | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENKKA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan: 88 orang (pelajar)

Panel:

Saudari Azzah Rasyda binti Md Yunus
Exco Korporat & Perhubungan

Saudara Muhammad Ezzatullah bin Jampa
Exco Protocol

Saudari Nurlabibah Natasha binti Mohamad
Hidzir
Seki Hal Ehwal Ahli

Objektif program:

- Meningkatkan kesedaran mengenai diet baik untuk kesihatan mental
- Memberikan pendedahan mengenai kepentingan mengamalkan diet seimbang dalam kesejahteraan mental
- Memberikan tips dalam mengamalkan diet seimbang dalam kehidupan seharian
- Menggalakkan peserta untuk memberikan keutamaan kesihatan mental melalui pilihan diet yang sihat



EKSPLO SELANGKAH KE UiTM (ESKU 2024)

01 DAN 02 JUN 2024 | SABTU DAN AHAD | 8.00 PAGI - 6.00 PETANG

TEMPAT : MYDIN MALL BANDAR JENGA

Anjuran: UiTM Cawangan Pahang
Penglibatan: 100 orang (orang awam)

Staf Terlibat:

Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Memberikan perkhidmatan konsultasi kepada calon lepasan SPM, ibu bapa dan orang awam mengenai kecenderungan minat menerusi ujian minat kerjaya
- Membantu pelanggan mengenali program-program yang ditawarkan oleh UiTM disamping mengenalpasti program yang sesuai dengan kelayakan dan minat melalui ujian yang disediakan



“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS : HOW DO YOU OVERCOME YOUR FAILURE”

03 JUN 2024 | ISNIN | 8.30 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENGA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan : 11 orang (pelajar)

Panel:

Saudari Arina Haziqah binti Rozi
Bendahari II

Saudari Nurul Emily Irene Ismail
Seki Hal Ehwal Ahli

Saudara Ahmad Danish Hakim bin Ahmad Rizal
Biro Tugas-tugas Khas

Objektif program:

- Memberi kesedaran kepada peserta dalam menangani kegagalan dalam kehidupan
- Memberi tips dan panduan menangani kegagalan serta masalah yang dihadapi
- Mendidik peserta tentang kepentingan menjaga mental dan fizikal daripada stres
- Meningkatkan pengetahuan menerusi tips motivasi diri untuk bangkit dari kegagalan



**CERAMAH JEMPUTAN : MENDEPANI LAUTAN EMOSI
"PEMBICARAAN MENGENAI KEMURUNGAN DIGITAL"**

07 JUN 2024 | JUMAAT | 3.00 PETANG - 5.00 PETANG

TEMPAT : SECARA DALAM TALIAN (GOOGLE MEET)

Anjuran: Pelajar Semester 2 AS201B

Penglibatan: 43 orang (pelajar)

Penceramah:

Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Objektif program:

- Memberikan pendedahan kepada peserta mengenai kemurungan digital dalam kalangan mahasiswa
- Meningkatkan pengetahuan peserta dalam menangani isu-isu berkaitan kemurungan digital
- Meningkatkan pengetahuan peserta mengenai panduan pengurusan kesihatan mental dan kesejahteraan diri
- Memberi pendedahan kepada peserta mengenai sokongan kaunseling, psikologi dan intervensi yang bersesuaian



"COUNSELING OUTREACH" SIRI 3 :

SEMPENA KARNIVAL KOLEJ TOK GAJAH 2024

09 JUN 2024 | AHAD | 9.00 PAGI - 12.00 TENGAH HARI

TEMPAT : KOLEJ TOK GAJAH



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dan Kelab Badan PEERs Kaunselor

Penglibatan: 64 orang (pelajar & staf)

Staf terlibat:

Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Mempromosikan perkhidmatan kerjaya dan kaunseling
- Menjalankan ujian saringan kesihatan mental supaya para pelajar prihatin terhadap kesihatan mental diri sendiri
- Memberi pendedahan kepada para pelajar dan staf tentang kepentingan penajagan kesihatan mental

**WEBINAR KESEJAHTERAAN DIRI SIRI 4 :
MINDA POSITIF, TINDAKAN PROAKTIF**
10 JUN 2024 | ISNIN | 9.00 PAGI - 11.00 PAGI
TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama AKRAB UiTM Cawangan Pahang
Penglibatan : 230 orang (staf)

Panel:

Puan Rosfarhani binti Daud
Pegawai Psikologi Kanan

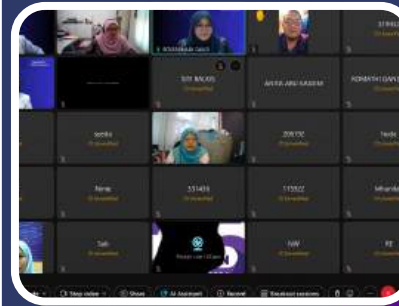
Dr. Wan Nor Ashira binti Wan Ahmad Amran
Pegawai Perubatan

Moderator:

Puan Nurul Afzan binti Najid
Pensyarah Kanan Fakulti Perakaunan merangkap ahli AKRAB UiTM Cawangan Pahang

Objektif program:

- Meningkatkan celik akal peserta, menambahkan ilmu pengetahuan, memperbaiki kelemahan diri dan mengelakkan peserta dari mengalami masalah jiwa, minda atau emosi sehingga mengganggu fungsi hidup khususnya dalam bekerja
- Memberikan motivasi dan meningkatkan produktiviti bekerja menerusi minda dan tindakan positif



**"WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS :
THE IMPACTS OF SOCIAL MEDIA ON SOCIAL HEALTH"**
10 JUN 2024 | ISNIN | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENGA



Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan : 20 orang (pelajar)

Panel:

Saudari Dhiya Humairah binti Supian
Seki Modul & Fasilitator

Saudari Nur Anis Nadiyah binti Mohd Rosli
Setiausaha I

Saudari Nur Naqibah Syafiah binti Mohd Fauzi
Seki Protokol

Objektif program:

- Memberi kesedaran kepada peserta mengenai kesan penggunaan media sosial yang berlebihan dari segi kesihatan mental
- Memberi pendedahan mengenai kelebihan media sosial jika digunakan dengan cara yang betul
- Memberikan panduan dan tips mengawal penggunaan media sosial secara berlebihan

**CERAMAH JEMPUTAN DAN LATIHAN DALAM KUMPULAN (LDK) TEAMBUILDING
BENGKEL PEMANTAPAN OPERASI BAHAGIAN HAL EHWAL AKADEMIK**

11 JUN 2024 | RABU | 2.30 PETANG - 5.00 PETANG

TEMPAT : ONE STOP CENTER

Anjuran: Bahagian Hal Ehwal Akademik
Penglibatan: 23 orang (Staf Bahagian Hal Ehwal Pelajar UiTM Cawangan Pahang)

Penceramah dan fasilitator:
Cik Wan Noradila binti Wan Mohd Zain
Timbalan Pegawai Psikologi

Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Memahami langkah membudayakan kerja berpasukan bagi mencapai matlamat organisasi
- Memupuk semangat kerjasama yang kukuh dan berpanjangan antara ahli dalam sesebuah organisasi
- Membangunkan individu ke arah kecemerlangan diri, kerjaya dan organisasi



PANEL FORUM JEMPUTAN

“FORUM ON MENTAL WELLNESS : THE KEY TO A HEALTHIER LIFE”

20 JUN 2024 | KHAMIS | 5.00 PETANG - 6.00 PETANG

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (GOOGLE MEET)



Anjuran: Pelajar semester 2 AS2012A (projek CTU552) dengan kerjasama Unit Kerjaya dan Kaunseling UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka

Penglibatan: 35 orang (pelajar)

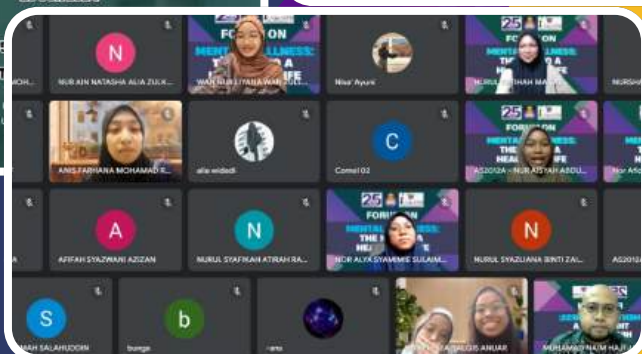
Panel 1:
Encik Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Pegawai Psikologi Kanan

Panel 2:
Saudari Wan Nur Liyana binti Wan Zullkefli
Pelajar semester 2, AS2012A

Moderator:
Saudari Nurul Fatimah binti Mat Ali
Pelajar Semester 2, AS2012A

Objektif program:

- Memberi pendedahan mengenai kepentingan menjaga kesihatan mental
- Memberi pendedahan mengenai solusi kepada masalah tekanan dan kebimbangan



**“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS :
BOOST CONFIDENCE”**

20 JUN 2024 | KHAMIS | 9.00 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN - INSTAGRAM @PEERSUITMJENGA

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan: 20 orang (pelajar)

Panel:

Saudari Nur Athirah Aina binti Arman
Biro Protokol

Saudara Zuhaimi Haqim bin Ruduan
Biro Hal Ehwal Ahli

Saudari Nurhana Athirah binti Mohd Sukry
Seki Tugas-tugas Khas

Objektif program:

- Meningkatkan pengetahuan peserta dalam menambah rasa keyakinan dalam kehidupan seharian
- Memberi pendedahan mengenai cara untuk lebih memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri
- Meningkatkan pengetahuan dan strategi untuk mengatasi rasa takut atau cemas
- Memberi pendedahan mengenai kepentingan keyakinan diri dalam kehidupan harian dan masa depan



CERAMAH JEMPUTAN

MENEMUKAN SIAPA AKU : MEMAHAMI PERSONALITI DIRI REMAJA

21 JUN 2024 | JUMAAT | 10.30 PAGI - 12.00 TENGAH HARI

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)



Anjuran: Pelajar semester 2 dari kelas AS2012A (projek CTU552) dengan kerjasama Unit Kerjaya dan Kaunseling UiTM Cawangan Pahang Kampus Jenka
Sasaran : 25 orang (pelajar)

Penceramah :

Puan Anita binti Abu Kassim
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif program:

- Membantu peserta untuk mengenali personaliti diri serta memahami diri dan persahabatan
- Memberi pendedahan mengenai pembentukan personaliti seseorang manusia
- Membimbing peserta meneroka personaliti dan menggunakan potensi diri supaya kejayaan yang optimum dapat dicapai



“WEEKLY LIVE INSTAGRAM WITH PEERS : ME MAPPING”

26 JUN 2024 | RABU | 9.00 MALAM

SECARA ATAS TALIAN : “IG LIVE @PEERSUITMJENGA”

Anjuran: Kelab Badan PEERs Kaunselor
Penglibatan : 25 orang (pelajar)

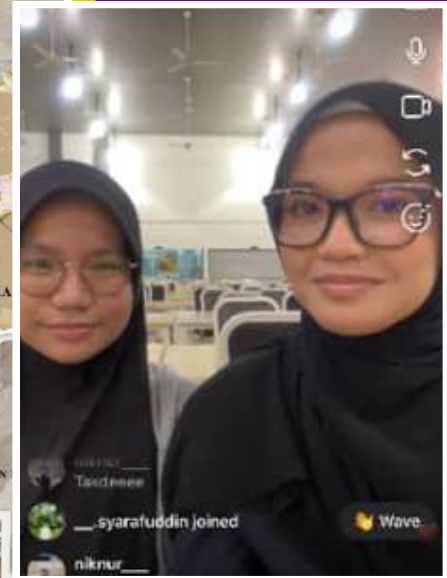
Panel:

Saudari Aleeya Emelyn binti Mohd Masdi
Seki Korporat & Perhubungan

Saudari Nur Auni binti Abdul Sukor
Biro Korporat & Perhubungan

Objektif program:

- Meningkatkan kesedaran tentang kepentingan mempunyai keseimbangan dalam memikirkan masa lalu, masa kini, dan masa hadapan untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosi
- Membantu peserta memperbaiki diri berdasarkan konsep “me mapping” dan pendedahan tentang bagaimana “me mapping” boleh membantu dalam membuat keputusan



PROGRAM MOTIVASI : BICARA ALUMNI UiTM KAMPUS RAUB SIRI 1

20 APRIL 2024 | SABTU | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP
UiTM Kampus Raub

Penglibatan: Seramai 677 peserta terbuka
kepada semua mahasiswa UiTM Kampus Raub
dan UiTM Seluruh Sistem

Penceramah:

Saudara Amir Nur Rashid Bin Lizam
Mantan NYDP MPP UiTM Raub
Muhammad Aiman Bin Ali
Mantan Presiden JPK UiTM Raub

Moderator:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi suntikan motivasi kepada peserta agar mereka bergiat aktif dalam kelab dan persatuan
- Memberi pendedahan kepada peserta berkaitan dengan kemahiran-kemahiran insaniah yang diperolehi hasil penglibatan dalam kelab dan persatuan



CERAMAH JEMPUTAN : KURSUS MOTIVASI PEMIMPIN MUDA PELAJAR

23 APRIL 2024 | SELASA | 8.30 PAGI - 10.30 PAGI

TEMPAT : SK BANDAR RAUB



Anjuran: SK Bandar Raub
Penglibatan: Seramai 70 orang peserta yang terdiri daripada pemimpin muda pelajar

Penceramah:
Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada peserta berkaitan dengan ciri-ciri pemimpin yang baik
- Memberi motivasi kepada para pelajar agar mereka berusaha untuk mencapai kejayaan terutama dalam akademik dan kokurikulum
- Membantu pihak sekolah melatih pemimpin muda dalam berkomunikasi



JURI FINAL PERTANDINGAN PUBLIC SPEAKING UiTM KAMPUS RAUB

30 APRIL 2024 | SELASA | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

TEMPAT : DEWAN TITIWANGSA UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Fakulti Pengurusan Perniagaan (FPP)
dan Kelab Pengacaraan Majlis (KPM)

Penglibatan: 10 orang peserta akhir
Pertandingan Public Speaking peringkat UiTM
Kampus Raub

Juri Jemputan:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi peluang kepada para peserta untuk mengembangkan bakat komunikasi melalui pertandingan
- Meningkatkan kemahiran berkomunikasi dalam diri peserta melalui bengkel dan komen daripada juri



PROGRAM MINGGU KESEJAHTERAAN DIRI MAHASISWA
7 HINGGA 9 MEI 2024 | SELASA-KHAMIS | 9.00 PAGI - 4.30 PETANG
TEMPAT : MEDAN SELERA UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Unit Kesihatan, AADK, Jabatan Psikiatri, Kelab PEERS dan MPP

Penglibatan: Seramai 511 orang pengunjung ke pameran-pameran yang disediakan

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada para pelajar tentang kepentingan kesihatan mental dan fizikal
- Memberi pendidikan mengenai simptom-symptom, punca-punca dan cara pencegahan mengenai penyakit mental dan fizikal
- Menjalankan ujian saringan kesihatan mental supaya para pelajar prihatin terhadap kesihatan mental diri sendiri



CERAMAH KESEDARAN KESIHATAN MENTAL
8 MEI 2024 | RABU | 10.00 PAGI - 12.30 T/HARI
TEMPAT : MEDAN SELERA UiTM KAMPUS RAUB



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama Unit Kesihatan, Kelab PEERS, MPP

Penglibatan: 59 orang peserta yang terdiri daripada mahasiswa UiTM Kampus Raub

Penceramah:

Dr. Wan Nor Ashira Wan Amran
Pegawai Perubatan

Puan Sharifah Norhayati Syed Abdul Halim
Pegawai Sains Pemakanan

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada para peserta berkaitan dengan gaya hidup sihat dan kesannya kepada kesihatan mental
- Memberi pendedahan kepada para peserta berkaitan dengan gaya pemakanan yang sihat untuk menjaga kesejahteraan emosi diri



**PROGRAM KENALI POTENSI DIRI MELALUI ART DRAWING HOUSE
TREE PERSON (ADHTP) BERSAMA MPP**
18 MEI 2024 | SABTU | 8.30 PAGI - 12.00 T/HARI
TEMPAT : DK 200 UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling,
HEP UiTM Kampus Raub

Penglibatan: 18 Peserta yang terdiri
daripada MPP dan SMPP

Penceramah:
Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Mengenal tentang personaliti, potensi diri dan bakat yang wujud dalam diri peserta
- Mengenalpasti permasalahan seperti kebimbangan, kemurungan, ketidakstabilan emosi dan pengalaman lampau yang berlaku dalam diri seseorang individu
- Meningkatkan motivasi dan keyakinan diri dalam kalangan peserta



PROGRAM PENEROKAAN EMOSI MELALUI EKSPRESIF TERAPI SENI
18 MEI 2024 | SABTU | 2.30 PETANG - 4.30 PETANG
TEMPAT : DK200 UiTM KAMPUS RAUB



Anjuran: Kelab PEERs dengan kerjasama Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP

Penglibatan: 132 orang peserta yang terdiri daripada ahli PEERs dan terbuka kepada semua mahasiswa

Penceramah:
Encik Nur Hidayat Jamaludin
Kaunselor UTP

Objektif Program:

- Mmemberi pendedahan kepada peserta berkaitan dengan teknik yang boleh dilakukan apabila mengalami stres
- Meningkatkan kamahiran pengurusan stres dan pengurusan diri melalui teknik terapi seni



CERAMAH JEMPUTAN : PROGRAM AMAZING ACADEMIC EXCELLENCE

24 MEI 2024 | JUMAAT | 8.00 PAGI - 10.00 PAGI

TEMPAT : PTAR UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Bahagian Hal Ehwal Akademik (BHEA)
UiTM Kampus Raub

Penglibatan: 70 orang peserta yang terdiri
daripada pelajar yang mendapat CGPA 2.50
dan ke bawah

Penceramah:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi motivasi kepada para peserta untuk terus berusaha bagi mencapai kejayaan dalam diri mereka
- Memberi pendedahan kepada para peserta kaedah atau teknik untuk menetapkan matlamat diri dengan betul
- Memperkasakan semangat untuk terus belajar dalam diri peserta



PROGRAM MOTIVASI : BICARA ALUMNI UiTM KAMPUS RAUB SIRI 2

28 MEI 2024 | SELASA | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP
kerjasama SMPP UiTM Kampus Raub

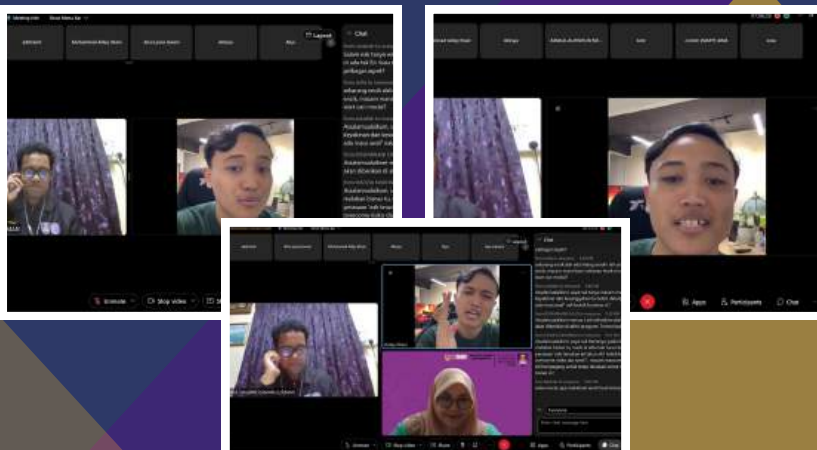
Penglibatan: 158 orang peserta yang terdiri
mahasiswa UiTM Raub dan terbuka kepada
mahasiswa seluruh sistem

Penceramah:

Saudara Muhammad Aidey Bin Ilham
Alumni UiTM Kampus Raub
Pengarah Syarikat Secret Empire

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada para peserta berkaitan peluang-peluang keusahawanan semasa belajar
- Memperkasakan peserta berkaitan dengan cara mencari pendapatan semasa belajar dengan pengurusan masa yang betul



PROGRAM EKSPLO SELANGKAH KE UiTM

1 & 2 JUN 2024 | SABTU & AHAD | 8.00 PAGI - 5.00 PETANG

TEMPAT : SMK CLIFORD, KUALA LIPIS

Anjuran: Bahagian Hal Ehwal Akademik (BHEA)

Penglibatan: Sebanyak 90 orang pengunjung yang menjawab Inventori SDS dan mendapat konsultasi bersama Kaunselor

Staf Terlibat:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Puan Arnisah Muhamed
Kerani UKK

Objektif Program:

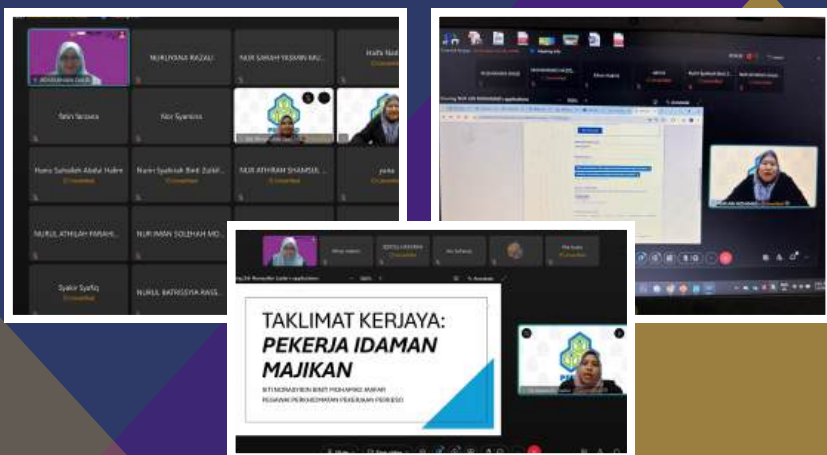
- Membantu pelajar lepasan SPM untuk membuat keputusan dan pilihan bagi menyambung pengajian ke peringkat seterusnya
- Membantu pengunjung mengenalpasti minat yang ada pada diri dengan bidang yang sesuai dengan diri mereka untuk meneruskan pengajian seterusnya



**PROGRAM CERAMAH KERJAYA BERSAMA PERKESO :
GRADUAN IDAMAN MAJIKAN**

7 JUN 2024 | JUMAAT | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

SECARA ATAS TALIAN :WEBEX



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP dengan Kerjasama PERKESO Bentong

Penglibatan: Seramai 369 orang peserta yang terdiri daripada pelajar semester akhir (5) UiTM Kampus Raub

Staf Terlibat:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Puan Arnisah Muhamed
Kerani UKK

Objektif Program:

- Membantu peserta memahami kehendak/jangkaan majikan atau pihak industri terhadap graduan dan pasaran kerja semasa
- Membantu peserta mengenalpasti pasaran kerja semasa dalam semua sektor

LATIHAN DALAM KUMPULAN (LDK) MODUL PEMBANGUNAN KERJAYA (MPK)

8 JUN 2024 | SABTU | 8.30 PAGI - 4.30 PETANG

TEMPAT : BILIK KULIAH UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP dengan Kerjasama PERKESO Bentong

Penglibatan: Seramai 354 orang peserta yang terdiri daripada pelajar semester akhir (5) UiTM Kampus Raub

Staf Terlibat:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kaman

Puan Arnisah Muhamed
Kerani UKK

Objektif Program:

- Membantu peserta Memberi pendedahan kepada peserta berkaitan penyediaan dokumen, dan permohonan kerja mengikut kehendak semasa
- Membantu peserta meningkatkan kompetensi dan kemahiran diri dalam proses mendapatkan pekerjaan



CERAMAH JEMPUTAN : PROGRAM KEPIMPINAN DEWAN EKSEKUTIF MAHASISWA

9 JUN 2024 | A HAD | 11.00 PAGI - 1.00 PETANG

TEMPAT : DK 200 UiTM KAMPUS RAUB



Anjuran: Unit Kepimpinan Pelajar (UKP), HEP

Penglibatan: Seramai 80 orang peserta yang terdiri daripada ahli DEM UiTM Kampus Raub

Penceramah:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada para peserta berkaitan dengan ciri-ciri pemimpin hebat dari aspek menguruskan kesihatan mental diri
- Memperkasakan teknik dan kemahiran kendalikan stres dalam kalangan pemimpin pelajar

PROGRAM KEMAHIRAN MENOLONG : PSYCHOLOGY FIRST AIDS FOR PEERS

22 JUN 2024 | SABTU | 8.00 PAGI - 5.00 PETANG

TEMPAT : DK200 UiTM KAMPUS RAUB

Anjuran: Kelab PEERS dengan Kerjasama Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP

Penglibatan: Seramai 76 orang peserta Ahli Kelab PEERS UiTM Kampus Raub yang hadir

Penceramah:
Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Encik Nik Muhammad Asyraf 'Atullah
Pegawai Psikologi

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada peserta berkaitan dengan kemahiran-kemahiran membantu dan menolong
- Membantu peserta meningkatkan kompetensi dan kemahiran menolong dalam diri melalui simulasi kes yang diberikan oleh penceramah



PROGRAM OPEN MIC : INTELEKTUAL DISKUSI KESIHATAN MENTAL ANAK MUDA

24 & 25 JUN 2024 | ISNIN - SELASA | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

TEMPAT : PTAR, UiTM KAMPUS RAUB



Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling dengan kerjasama PTAR, Kelab PEERS dan Kelab MUSE

Penglibatan: Seramai 13 orang peserta yang menyertai dan layak ke peringkat akhir

Staf Terlibat:
Staf UKK, Staf PTAR dan Pelajar Kelab PEERS dan Kelab MUSE

Objektif Program:

- Menyuntik semangat positif dan motivasi dalam diri mahasiswa supaya terus menjadi mahasiswa yang sihat dari segi fizikal dan mental
- Memberi pendedahan kepada mahasiswa terhadap ilmu psikologi dan motivasi disamping dapat menonjolkan bakat mahasiswa dalam memberikan ceramah



PROGRAM MOTIVASI : BICARA ALUMNI UiTM KAMPUS RAUB SIRI 3

28 JUN 2024 | JUMAAT | 8.30 MALAM - 10.30 MALAM

TEMPAT : SECARA ATAS TALIAN (WEBEX)

Anjuran: Unit Kerjaya dan Kaunseling, HEP dengan Kerjasama SMPP UiTM Kampus Raub

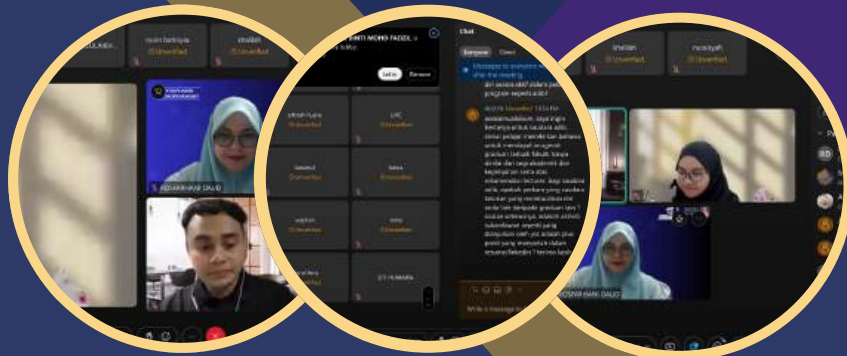
Penglibatan: Seramai 770 orang peserta yang terdiri daripada pelajar UiTM Kampus Raub dan UiTM seluruh sistem

Penceramah:

Saudara Muhammad Adib Luqman Bin Mohd Hamizan
Mantan NYDP MPP UiTM Kampus Raub

Objektif Program:

- Membantu peserta mencari kekuatan diri sebagai usaha untuk meraih kejayaan dalam akademik.
- Memberi suntikan motivasi untuk lebih mengenali personaliti diri agar terus berkeyakinan dalam usaha mencapai kejayaan diri.



CERAMAH JEMPUTAN : PROGRAM BENGKEL KOMUNIKASI BERKESAN

30 JUN 2024 | AHAD | 9.00 PAGI - 12.00 T/HARI

TEMPAT : BILIK UiTM KAMPUS RAUB



Anjuran: Unit Kokurikulum, HEP

Penglibatan:

Seramai 40 orang peserta yang terdiri daripada ahli DEM UiTM Kampus Raub

Penceramah:

Puan Rosfarhani Daud
Pegawai Psikologi Kanan

Objektif Program:

- Memberi pendedahan kepada para peserta berkaitan dengan teknik komunikasi yang baik antara ahli persatuan mereka dengan pengurusan
- Memperkasakan dan meningkatkan kesedaran tentang pentingnya kemahiran komunikasi dan interpersonal yang baik untuk memajukan organisasi kelab dan persatuan



MAKLUMAT PEGAWAI PSIKOLOGI



PUAN WAN NORADILA BINTI WAN MOHD ZAIN
K.B.,P.A

Timbalan Pegawai Psikologi (S48)
UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka
E-mel: wanno301@uitm.edu.my
Telefon/ whatsapp: 09 - 460 2439



PUAN ANITA BINTI ABU KASSIM
K.B.,P.A

Pegawai Psikologi Kanan (S44)
UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka
E-mel: anitakassim@uitm.edu.my
Telefon/ whatsapp: 09 - 460 2440



ENCIK MUHAMAD NAIM BIN HAJI JAMALUDIN
K.B.,P.A

Pegawai Psikologi Kanan (S44)
UiTM Cawangan Pahang Kampus Jengka
E-mel: mdnaim@uitm.edu.my
Telefon/ whatsapp: 09 - 460 2458



PUAN ROSFARHANI BINTI DAUD
K.B.,P.A

Pegawai Psikologi Kanan (S44)
UiTM Cawangan Pahang Kampus Raub
E-mel: rosfarhani@uitm.edu.my
Telefon/ whatsapp: 09 - 351 5277

SIDANG REDAKSI BULETIN UNIT KERJAYA DAN KAUNSELING UiTM CAWANGAN PAHANG

Penasihat

Dr. Haji Mohd Kamal Azman bin Jusoh

Editor

Wan Noradila binti Wan Mohd Zain

Penolong Editor

Rosfarhani binti Daud

Penulis

Yanti Hartini binti Suparno
Rosfarhani binti Daud

Sumber Maklumat

Anita binti Abu Kassim
Muhamad Naim bin Haji Jamaludin
Rosfarhani binti Daud

