

## **KURSUS PENGURUSAN TEKANAN KERJA**

### **Objektif**

Selepas menghadiri program latihan ini, para peserta akan dapat:

- memahami pengertian tekanan kerja;
- mengenal pasti punca tekanan di tempat kerja;
- mengetahui kesan dari tekanan di tempat kerja; dan
- kemahiran mengurus tekanan di tempat kerja.

### **Kandungan**

- Definisi Tekanan Kerja
- Punca Tekanan di Tempat Kerja
- Kesan Tekanan di Tempat Kerja
  - Kesihatan Tubuh Badan
  - Kualiti dan Produktiviti Kerja
  - Hubungan dalam Organisasi dan Persekitaran Kerja
  - Kesan Tekanan ke Atas Pelanggan
- Teknik Mengatasi dan Menangani Tekanan
  - Pengurusan Masa
  - Exercise

### **Metodologi**

- Syarahan
- Perbincangan
- Main Peranan
- Tayangan Video

### **Tempoh**

- 3 hari

### **Kumpulan Sasaran**

- Pegawai Kumpulan Sokongan Gred 27 – 36 yang berkhidmat di Jabatan Penilaian dan Perkhidmatan Harta dan Pihak Berkuasa Tempatan