



I ❤️ PERDA

BULETIN AKRAB PERDA

2021

AKTIVITI AKRAB (2021)

Edisi 2021

Edisi : Jan-April

VISI

“Menjadikan AKRAB Sebagai Penggerak Pembangunan Modal Insan Dalam Pengurusan Sumber Manusia”.

MISI

Menyediakan Perkhidmatan Membimbing Bagi Membantu Rakan Sekerja Meningkatkan Potensi Dan Kecemerlangan Diri.

MESYUARAT JAWATANKUASA BIL 1/2021 SECARA ATAS TALIAN – 25 JANUARI 2021.

AKRAB PERDA telah mengadakan Mesyuarat Jawatankuasa Bil. 1/2021 secara atas talian sesuai dengan normal baharu yang disebabkan oleh Pandemik Covid19. Mesyuarat yang berjalan dengan lancar telah membincang pencapaian tahun 2020 dan cadangan aktiviti pada tahun 2021.



SEBAGAI RENUNGAN

CIRI-CIRI KEBIMBANGAN

- 1 Jantung berdegup kencang
- 2 Mengalami ketegangan
- 3 Berpeluh
- 4 Tidak dapat bertenang dan mengigil

Apabila ia berlaku, ia adalah tanda bahawa anda sedang mengalami ketegangan atau stres. Jika anda mengalami ketegangan atau stres yang berterusan, ia boleh memberi kesan kepada kesihatan anda. Oleh itu, penting untuk mengenalpastinya dan berunding dengan doktor anda.

JENIS-JENIS KEBIMBANGAN (ANXIETY)

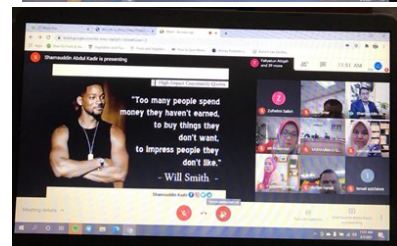
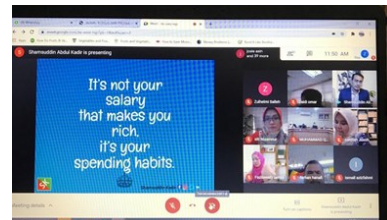
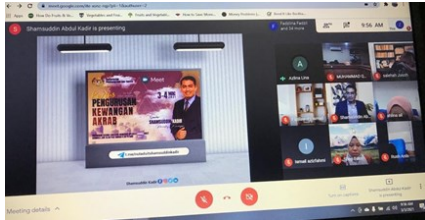
ANSIETAS Ketidaktentuan beranda di tempat-tempat atau di kawasan yang sibuk.	ANSIETAS PANIK Rasa takut yang tidak dapat dijauhi dan datang secara tiba-tiba.
ANSIETAS KHUSUS Fobia kepada sesuatu yang khusus seperti binatang, pesawat, dan sebagainya.	ANSIETAS SOSIAL Perasaan yang teruja apabila berada dalam situasi yang melibatkan persembahan.
ANSIETAS GEMASAP/KEBIMBANGAN Rasa takut berkaitan dengan kecenderungan, bayangan dan fikiran yang tidak logik dengan perubahan yang berlaku yang sering.	ANSIETAS UMUM Perasaan yang malar-malar tentang perkara-perkara yang tidak dapat dijangka.
	ANSIETAS TEKNIKAL/ACUUT DAN TUKARAN POST-TUKARAN Rasa takut yang teruja apabila menghadapi situasi yang mengancam dan menantang yang sering berlaku dalam situasi yang terancam.

6 CARA MENCEGAH KEBIMBANGAN

- Hindari orang yang toksik
- Rancang awal jika akan berdepan dengan situasi yang stress
- Tetapkan waktu untuk diri sendiri
- Senaman dengan kerap
- Elakkan kopi dan minuman bertenaga
- Berbual dengan rakan

KURSUS “TRAINING OF TRAINERS” - PENGURUSAN KEWANGAN AKRAB KPLB

Kursus “Training Of Trainers” - Pengurusan Kewangan AKRAB KPLB telah diadakan pada 3-4 April 2021. Kursus ini telah memberi bagaimana Ahli AKRAB boleh menyediakan kaedah dan cara-cara untuk menguruskan kewangan peribadi. Dengan kaedah-kaedah tersebut Ahli AKRAB dapat membantu klien menguruskan kewangan mereka.



TIMBALAN PENERUSI AKRAB PERDA DALAM KENANGAN

Pada 8 April 2021 Timbalan Pengerusi AKRAB PERDA iaitu Allahyarhamah Puan Noraida binti Zainin telah kembali ke Rahmatullah. Semoga roh Allahyarhamah dimasukkan dalam kalangan orang-orang yang solehah.



“APPRECIATION DAY” 2021

Program “Appreciation Day” 2021 telah dilaksanakan pada 12 April 2021 sempena dengan Majlis Anugerah Perkhidmatan Cemerlang (APC) 2020. Program ini akan dilaksanakan setiap tahun di mana tujuan utama adalah untuk menggalakkan staf memberi penghargaan kepada rakan-rakan staf yang lain.



TAHNIAH KEPADA AHLI AKRAB PERDA YANG MENERIMA APC 2020



**SIDANG
REDAKSI**

Penaung: Dato' Haji Rosman Bin Haji Hashim
Ketua Editor: En. Mohd Asri Bin Baharum
Editor: Zainab Bt Puteh
Shaharizat Bt Che Rose
Penolong Editor: Roslina Bt Muhammad
Grafik: Suryana Bt Mohd Shariff

I ❤️ PERDA

*Prihatin
Empati
Responsif
Dedikasi
Amanah*

**AKRAB
PRIHATIN**

**SELAMAT HARI LAHIR KEPADA AHLI
AKRAB JANUARI—APRIL**

Mazliyaton binti Samsudin—16 Feb
Shaharizat binti Che Ros—25 Feb
Rosniza binti Ahmad—14 Mac
Zainab binti Puteh—11 April

PROGRAM “FASTING TALK” SEMPENA RAMADAN

Program “Fasting Talk” merupakan program tazkirah mengenai Ramadan sebanyak 4 slot di mana setiap slot berdurasi 2-3 minit. “Fasting Talk” disampaikan oleh Ustaz Azhar bin Abd Hamid yang merupakan Ahli Jawatankuasa AKRAB PERDA.

“Fasting Talk” ini disiarkan di Facebook PERDA dan semua platform media AKRAB Kementerian Pembangunan Luar Bandar (KPLB).



BINGKISAN AKRAB DAN INFO PSIKOLOGI AKRAB

Bingkisan dan Info Psikologi AKRAB diemalkan kepada semua staf PERDA sebagai kata-kata motivasi.

Kata-kata motivasi dan Info Psikologi diemalkan setiap bulan.



FEBRUARI 2021



MAC 2021



APRIL 2021

AKRAB PERDA
LEMBAGA KEMAJUAN WILAYAH PULAU PINANG
NO 1 LORONG KG GAJAH 2 JALAN KG GAJAH
12200 BUTTERWORTH
TEL : 04 3141100
FAKS : 04 3321676
www.perda.gov.my