



I ♥ PERDA



BULETIN AKRAB PERDA

BIL: 1 /2022

Edisi: Januari – Jun 2022

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.

Menarik di dalam:

- Bengkel Tazkiyah Al-Nafs (3 Tahap Penyucian Jiwa)
- *Workcamp Unit Bimbingan & Kaunseling PERDA-TECH (Reflect & Recharge).*
- **“APPRECIATION DAY” 2022**
- TADARUS AL- QUR’AN
- **MESYUARAT AKRAB PERDA BIL: 1/2022**
- Bengkel *Certified Choice Theory Reality Therapy (CTRT) Practitioner Malaysia*
- *Workcamp Pencapaian KPI Tahun 2021 dan Cadangan Program AKRAB PERDA Tahun 2022*



BENKEL TAZKIYAH AL-NAFS (3 TAHAP PENYUCIAN JIWA)

Ahli AKRAB PERDA perlu sentiasa dibekalkan dengan ilmu pengetahuan dalam pelbagai bidang untuk membina kecemerlangan diri serta dapat menjalankan tugas dengan lebih bertanggungjawab dan professional. Seramai 15 orang peserta termasuk 2 orang ahli AKRAB PERDA telah menyertai Bengkel Tazkiyah Al-Nafs (3 Tahap Penyucian Jiwa) yang telah diadakan pada 8 Januari 2022 secara atas talian. Tujuan program ialah untuk:

- i. Melahirkan kaunselor yang dapat memberi perkhidmatan intervensi kaunseling integrasi konvensional secara Islam.
- ii. Melahirkan kaunselor yang dapat memberi perkhidmatan kaunseling melalui latihan-latihan kerohanian.
- iii. Melahirkan insan pelbagai peringkat yang sejahtera di dunia dan akhirat.



WORKCAMP UNIT BIMBINGAN & KAUNSELING PERDA-TECH (REFLECT & RECHARGE)

AKRAB PERDA bersama Unit Bimbingan Kaunseling PERDA-TECH telah menghadiri Workcamp Program Reflect & Recharge pada 21-23 Februari 2022 bertempat di Hotel Adya, Langkawi. Seramai 15 orang telah terlibat di dalam Workcamp ini. Matlamat program adalah untuk memperkenalkan Unit Bimbingan dan Kaunseling PERDA-TECH kepada pelajar baharu, membantu pelajar mengenali serta meningkatkan potensi diri serta memberi pendedahaan kepada aktiviti-aktiviti yang memerlukan kecerdasan intelektual, daya fokus dan ketahanan mental.





“APPRECIATION DAY” 2022



Program “*Appreciation Day*” 2022 telah dilaksanakan pada 22 Mac 2022 bersempena dengan Majlis Anugerah Perkhidmatan Cemerlang (APC) PERDA 2021. Jualan *Goodies* serendah RM3.00 sehingga RM20.00 telah disediakan kepada warga kerja yang berhajat untuk meraikan rakan sekerja sebagai tanda kasih sayang dan terima kasih. Program ini merupakan acara tahunan AKRAB PERDA untuk menjalinkan ukhwah dalam organisasi.



TADARUS AL-QUR’AN

Sepanjang bulan Ramadhan 1442H ahli AKRAB PERDA telah menyertai Program Tadarus Al-Qur’an yang telah diadakan pada 3 April 2022 sehingga 29 April 2022. Objektif program ialah untuk melatih diri membaca, memahami makna ayat-ayat Al-Qur’an, memperkenalkan beberapa sunnah yang diamalkan oleh Rasulullah S.A.W. dan menghayati peristiwa Nuzul Al-Qur’an serta menggandakan ibadah kepada Allah. Seramai 22 orang anggota kerja HEP & HEA dan pelajar-pelajar telah menyertai program ini yang diketuai oleh Ustaz yang bertugas, manakala di penghujung Ramadhan pula akan diadakan Program Khatam Al-Qur’an setelah selesai Tadarus Al-Qur’an sebanyak 30 juzuk.

Al-Qur’an bukan sekadar untuk dibaca, tapi ianya untuk dihayati & diamalkan.



BENGKEL CERTIFIED CHOICE THEORY REALITY THERAPY (CTRT) PRACTITIONER MALAYSIA

Bengkel ini telah diadakan pada 24-25 Mei 2022 bertempat di Hotel Cititel Express, Ipoh Perak. Seramai 25 orang peserta telah menyertai bengkel ini. Objektif Program adalah:

- i. Melahirkan kaunselor yang mahir menggunakan *Choice Theory Reality Therapy* (CTRT) untuk membantu klien dalam sesi kaunseling.
- ii. Membantu klien membezakan antara *quality world*, *perceived world* dan *real world* dan
- iii. Membantu klien dengan menggunakan kaedah *Basic Needs* serta memantau perkembangan klien melalui kaedah *want, doing & direction, evaluation, plan* (WDEP).

MESYUARAT AKRAB PERDA BIL: 1/2022

Mesyuarat Jawatankuasa AKRAB PERDA Bil 1 Tahun 2022 telah dilaksanakan secara Aplikasi Google meet pada 28 April 2022. Mesyuarat ini telah dipengerusiakan oleh Tuan Haji Mohd. Asri bin Baharom@Harun selaku Pengerusi AKRAB PERDA bersama 13 orang ahli AKRAB. Mesyuarat ini bertujuan untuk menyusun dan melaksanakan pelbagai aktiviti/program secara bersemuka setelah tamatnya fasa Pandemik dan beralih ke fasa Endemik pada 1 April 2022. Mesyuarat turut membincangkan aktiviti *Workcamp* bagi memantapkan hubungan AKRAB PERDA.

WORKCAMP PENCAPAIAN KPI TAHUN 2021 DAN CADANGAN PROGRAM AKRAB PERDA TAHUN 2022

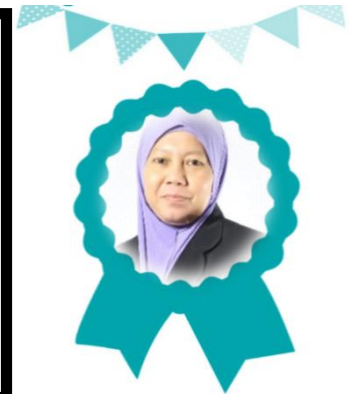
Pada 9 - 11 Jun 2022, seramai 9 orang AKRAB PERDA telah menghadiri *Workcamp* Pencapaian KPI Tahun 2021 dan Cadangan Program AKRAB PERDA Tahun 2022 bertempat di Hotel Mardhiyyah & Suites, Shah Alam. Pelbagai aktiviti/program telah dirancang bagi merencanakan semula peranan AKRAB yang tertunda sepanjang tempoh Pandemik Covid-19. Turut dibincangkan adalah pemilihan dan pelantikan Ahli Jawatankuasa AKRAB PERDA yang baharu serta bidang tugas Jawatankuasa sedia ada.



Anugerah AKRAB Dinamik Kategori Organisasi



Anugerah AKRAB Proaktif Kategori Individu Perkhidmatan Awam



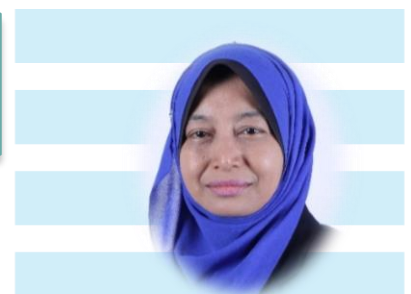
AKRAB PERDA telah menyertai "Kategori Organisasi Perkhidmatan Awam Sempena Persidangan Psikologi Perkhidmatan Awam Ke-25 bagi Kategori Anugerah AKRAB Dinamik Kategori Organisasi yang telah diadakan pada 26-27 Oktober 2021.

Puan Zainab Bin Puteh adalah ahli AKRAB PERDA telah menyertai Kategori Individu Perkhidmatan Awam Sempena Persidangan Psikologi Perkhidmatan Awam Ke-25.

PENTAULIAHAN AKRAB PERDA

Pentauliahan AKRAB PERDA baharu telah dilaksanakan pada 28 Jun 2022 di dalam Majlis Perhimpunan Bulan Jun 2022 bertempat di Dewan Mutiara Wawasan, PERDA. Pentauliahan ini telah disampaikan oleh Tuan Haji Mohd Asri bin Baharum, Timbalan Pengurus Besar (Pembangunan) Menanggung Tugas Pengurus Besar PERDA. Seramai 2 orang peserta telah memenuhi syarat dan ditauliahkan sebagai ahli AKRAB, Tahniah diucapkan kepada:

- i. Cik Massuria Bin Mat Husin; dan
- ii. Encik Rozmi Bin Ramli.



Massuria binti Mat Husin



Encik Rozmi Bin Ramli

KAUNSELOR BERDAFTAR

Tahniah!



Mazliyaton Binti Samsudin telah diperakukan sebagai Kaunselor Berdaftar dan diberikuasa untuk menjalankan amalan sebagai Kaunselor di Lembaga Kemajuan Wilayah Pulau Pinang (PERDA)



WAKTU KITA SUSAH
Kawan Yang Datang Menolong
ITULAH KAWAN KITA YANG SEBENARNYA
Jangan Sesekali Lupa Pertolongannya

AKRAB PRIHATIN



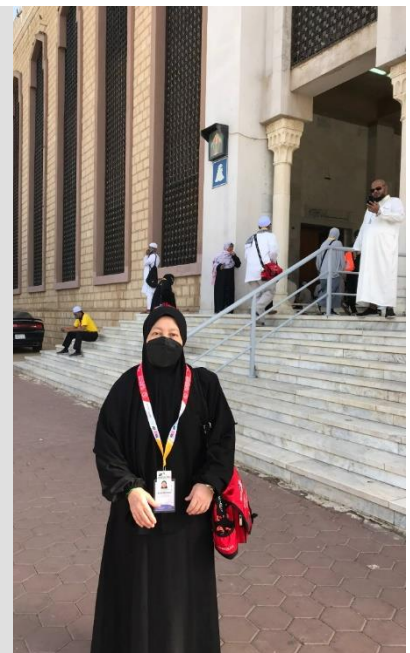
Terima Kasih ... di atas Sumbangan Jhllas Anda....sumbangan ini akan Disalurkan Kepada Mereka Yang Memerlukan.



Selamat menunaikan fardhu Haji kepada Puan Zainab Binti Puteh



لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ
لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ
إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ



INFO PSIKOLOGI JAN-JUN 2022

MOTIVASI DIRI SEMASA BEKERJA

Tanda-tanda Hidup Dan Kerja Tidak Seimbang

- Letih, Jaga Diri
- Cepat Stres, Mudah Marah Dan Gelisah
- Kurang Merauh Tidak Kompeten
- Sering Merasa Kecewa
- Tidak Ada Batasan Jelas Antara Waktu Pekerjaan Dan Rumah

10 I LOVE MY JOB

- Dapatkan teman pemberi semangat
- Terbuka menerima pandangan
- Sesuaikan diri dengan situasi (fleksibel)
- Sentiasa bersyukur
- Berhenti seketika untuk kekal fokus
- Bezakan antara tugas hakiki dan tugas peribadi

INFO PSIKOLOGI! *Untuk keterangan lanjut, hubungi: Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA

AKRAB PERDA

“One Small POSITIVE THOUGHT In The Morning Can Change Your Whole Day”

MENANGANI KEBIMBANGAN

KENALI GEJALA KEBIMBANGAN

- Depresi yang lagi
- Sukar bernafas
- Dasar terasa tegang
- Pusing memulas
- Sakit dada
- Pening kepala

TIP MENANGANI KEBIMBANGAN

STOP - Berhenti seketika apabila rasa tidak baik

STANDBY - Berhenti sebentar, kembalilah ke situasi yang tenang

GO - Berpantas lakukan Teknik Urus Kebimbangan

KEGUNAAN TEKNIK PERNAFASAN INI

- Membantu Situasi Yang Memerlukan Bantuan Segera Untuk Relaks
- Mengeluarkan Emosi Negatif Yang Baru Sahaja Dialami Dengan Cepat (Marah, Sedih, Gerasam, Putus Asa Dan Kecewa)
- Membantu Situasi Panik, Resak, Cemas, Takut Dan Bingung
- Mengurangkan Takut, Stres, Keresahan Dan Kemurungan
- Meningkatkan Kesejahteraan Minda, Emosi Dan Tubuh

JOM RELAKS!

LAKUKAN SENJAMAN SECARA TERATUR

1. Teknik nafas Kwaan 4

2. Teknik Pernafasan Ringkas (Box Breathing)

3. Teknik nafas Kwaan 4

INFO PSIKOLOGI! *Untuk keterangan lanjut, hubungi: Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA



PETANDA KESIHATAN MENTAL DITEMPAT KERJA

Adakah rakan kerja anda sedang mengalami tanda-tanda berikut? Adakah suasana kerja membingungkan anda? Kenali tanda-tanda ini!

- 1. Kognitif**
 - Konfusi dalam tugas harian
 - Mudah hilang perhatian
 - Masalah membuat keputusan
 - Prestasi kerja merosot
- 2. Tingkah Laku**
 - Perubahan tingkah laku yang mendadak
 - Letih ke pejabat
 - Tidak berminat pada waktu rehat
 - Tidak berbeza diri dalam aktiviti sosial
- 3. Emosi**
 - Mudah berasa kesal/terganggu
 - Wajid kesal/terganggu
 - Tidak yakin dengan diri
- 4. Fizikal**
 - Mudah letih/lemas
 - Pening kepala @ penurutan berat badan
 - Berasa letih di tempat kerja
 - Pemalangan diri yang selalunya dan berterusan
- 5. Organisasi**
 - Ketidakhadiran pekerja harian
 - Dumalah/jam bekerja secara rasmi
 - Keputusan rasmi/terbuka
 - Produktiviti dan motivasi anggota kerja adalah rendah

INFO PSIKOLOGI! *Untuk keterangan lanjut, hubungi: Jawatankuasa Pembimbing Akrab PERDA

MOTIVASI

PERBUATAN ADALAH CERMINAN III HATI, JIKA HATI DIPENUHI KEBAIKAN, MAKA LIPAT DAN TINDAKAN AKAN BAIK ATAU PUN IEBALIKNYA...



KAMI SEDIA MEMBANTU ANDA



PERANAN AKRAB DALAM ORGANISASI:

- Membantu mewujudkan perkhidmatan prihatin ke arah meningkatkan elemen kebajikan dalam perkhidmatan;
- Membantu memelopori program-program ke arah pembentukan budaya ke arah pembentukan budaya kerja yang beretika dan berdisiplin;
- Membantu menggalakkan dan meningkatkan semangat kekitaan;
- Mewujudkan budaya sikap sopan santun dan hormat menghormati; dan
- Membantu menyokong dan mewujudkan suasana kerja yang ceria dan harmoni.

TIPS UNTUK MEMPUNYAI MENTAL YANG KUAT

1. Jangan lari dari tanggungjawab

2. Jangan takut ketika bersendirian

3. Jangan tinggal di masa lalu

4. Jangan cemburu dengan kejayaan orang lain

5. Jangan terburu-buru mengharapkan hasil

6. Jangan terlampau fikir untuk senang orang lain



SIDANG REDAKSI

Penaung	: Dato' Haji Rosman Bin Haji Hashim
Penasihat	: Tuan Haji Mohd Asri Bin Baharum
Ketua Editor	: Puan Zainab Binti Puteh
Editor	: Puan Anizana Binti Ahmad
Grafik	: Puan Suryana Binti Mohd Shariff

Hubungi Kami

AKRAB PERDA
LEMBAGA KEMAJUAN WILAYAH PULAU PINANG (PERDA)
NO.1 LORONG KAMPUNG GAJAH 2,
JALAN KAMPUNG GAJAH
12200 BUTTERWORTH
TEL:04-3141100
FAKS: 04-3321676