



I ♥ PERDA



BULETIN AKRAB PERDA

BIL: 1/2023

Edisi: Januari - Jun 2023

VISI AKRAB PERDA

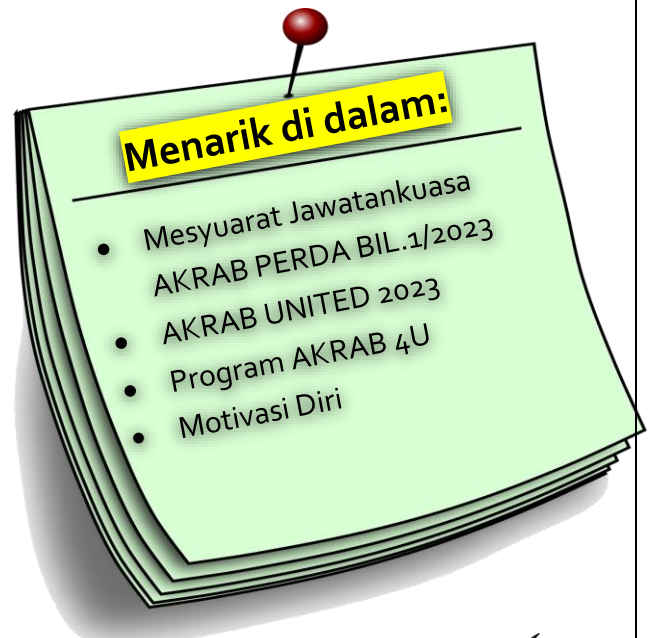
Menjadikan AKRAB Sebagai Penggerak Pembangunan Modal Insan Dalam Pengurusan Sumber Manusia.

MISI AKRAB PERDA

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

OBJEKTIF AKRAB PERDA

1. Menyediakan khidmat bimbingan kepada warga organisasi PERDA yang memerlukan;
2. Meningkatkan potensi warga organisasi melalui tindakan sebagai perantara dengan pihak pengurusan PERDA;
3. Mewujudkan hubungan baik dengan pihak pengurusan di organisasi bagi memudahkan pelaksanaan aktiviti AKRAB; dan
4. Membantu meningkatkan keharmonian warga organisasi PERDA dalam menjalankan tugas harian.



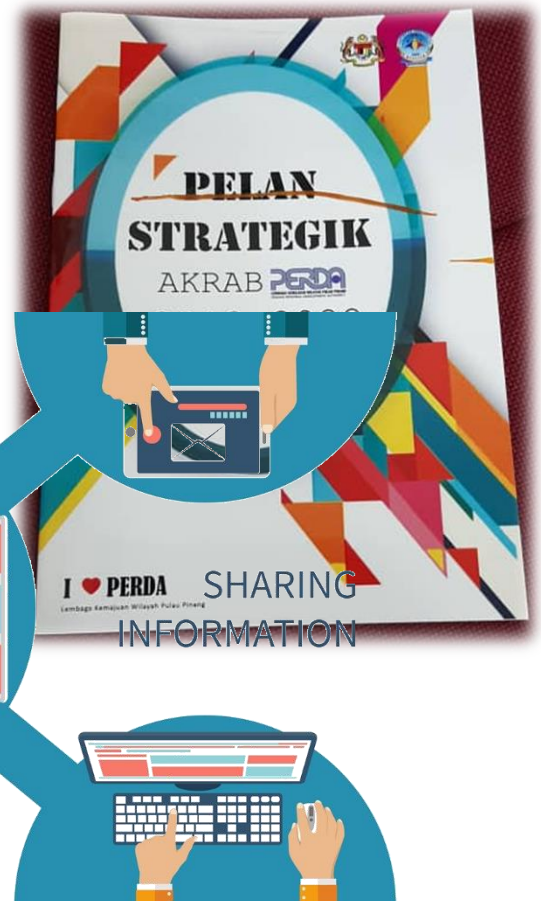
BIASAKAN BERFIKIRAN POSITIF, SIKAP POSITIF DAN TINDAKAN POSITIF.

DENGAN DEMIKIAN KITA AKAN MENJALANI KEHIDUPAN INI DENGAN PENUH SYUKUR, SEMANGAT DAN BERJAYA!

MESYUARAT AKRAB PERDA BIL.1/2023

Mesyuarat Jawatankuasa AKRAB PERDA Bil 1 Tahun 2023 telah dilaksanakan pada 2 Februari 2023 yang telah dipengerusikan oleh Tuan Haji Mohd Asri Bin Baharum selaku Pengerusi AKRAB PERDA. Seramai 15 orang ahli AKRAB telah menyertai mesyuarat ini. Pelbagai aktiviti dan program-program telah dibincangkan menjurus kepada Pelan Strategik AKRAB PERDA iaitu:

- meningkatkan kesedaran kewujudan dan fungsi AKRAB PERDA di bawah skim perkhidmatan awam,
- menerapkan nilai bersama I LOVE PERDA (Prihatin, Empati, Responsif, Dedikasi, Amanah)
- membantu meningkatkan budaya kerja yang cemerlang di kalangan warga PERDA bagi memantapkan hubungan AKRAB PERDA bersama anggota kerja PERDA.



PROGRAM AKRAB UNITED

Pada 2 Jun 2023, AKRAB PERDA telah meraikan seorang ahli AKRAB iaitu Puan Suryana Binti Mohd Shariff yang akan berangkat ke tahun suci Mekah pada 15 Jun 2023 untuk menunaikan Ibadah Haji 1444H. Penyampaian sumbangan dan hadiah oleh Pengerusi AKRAB dan rakan-rakan AKRAB merupakan aktiviti bagi program AKRAB UNITED pada sesi tahun ini.



Sekitar aktiviti AKRAB UNITED PERDA





PROGRAM AKRAB₄U

AKRAB PERDA telah menganjurkan satu program perkongsian ilmu melalui Program AKRAB₄U pada 20 Jun 2023 bersama 200 orang anggota kerja PERDA dalam perhimpunan bulanan. Sesi perkongsian ilmu ini telah disampaikan oleh Mohd Hazrul Faiz bin Rahiam. Kandungan Program AKRAB₄U adalah untuk mengenalpasti dan menguruskan tekanan perasaan. Ujian Saringan Minda Sihat DASS (*Depression Anxiety Stress Scales*) telah dijalankan untuk mengetahui tahap emosi peserta. Ia melibatkan 3 elemen utama iaitu kemurungan, kebimbangan dan tekanan/stress manakala ujian *Beck Depression Inventory* (BDI) pula untuk mengukur tahap kemurungan peserta.

TIPS MOTIVASI DIRI UNTUK BERJAYA



AKRAB PERDA
Jangan Takut Berjalan Lambat, Takutlah Jika Hanya Berdiri Diam."

MOTIVASI

"HIDUP TAK AKAN MENJADI BEBAN JIKA ANDA **BOLEH** MENJALANINYA DENGAN **IKHLAS**"

AKRAB PERDA
"Do More of What Makes You Happy"

APRIL **INFO AKRAB**

DAYA TAHAN – RESILIENCE

- ✓ Kemampuan seseorang individu menghadapi pelbagai rintangan dalam hidup (covey, 1989)
- ✓ Kemampuan seseorang melawan perkara yang boleh menghalang diri dari menerima kegagalan (grotberg, 1995)

9 Cara Meningkatkan Ketahanan Diri

1. **TIDAK MUDAH PUTUS ASA**
2. **BERFIKIRAN POSITIF**
3. **BERHADAPAN DENGAN MASALAH YANG DIHADAPI**
4. **MENUKAR PERSEPSI**
5. **MENERIMA TAKDIR DENGAN REDHA**
6. **BELAJAR DARI KESILAPAN**
7. **PERCAYA KEPADA KEMAMPUAN DIRI SENDIRI**
8. **MENGAWAL EMOSI**
9. **MENETAPKAN MATLAMAT YANG REALISTIK UNTUK DICAPAI**

INFO PSIKOLOGI
 Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

FEBRUARI **INFO AKRAB**

CARA UNTUK TIDUR DENGAN PANTAS

Tidur yang baik dan berkualiti dapat membantu dalam mengurangkan kadar tekanan, meningkatkan produktiviti dan menambah baik sistem pertahanan badan.

BERNAFAS DENGAN TENANG
 Nafas yang perlahan dapat menenangkan. Teknik pernafasan juga memainkan peranan yang penting

RUANG TIDUR YANG SESUAI DAN SELESA
 Cipta ruang tidur yang selesa mengikut kesesuaian kedudukan, tubuh badan dan usia.

TIDUR DALAM KEADAAN YANG GELAP
 Redupkan lampu 30 minit sebelum tidur untuk memberitahu badan anda waktu tidur

BERADA DALAM SUHU YANG LEBIH RENDAH
 Para penyelidik mendapati suhu yang rendah dapat membantu memperoleh tidur yang lebih cepat dan nyenyak

MENGELAMUN DENGAN TUJUAN
 Lamunan mengenai pemandangan santai membantu menenangkan fikiran. Amalkan visualisasi @ gambaran yang berfokus.

MAKAN KARBOHIDRAT PADA WAKTU MALAM
 Makan karbohidrat sederhana empat jam sebelum tidur dapat membantu tidur yang lebih cepat dan lena.

INFO PSIKOLOGI
 Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

JUN **INFO AKRAB**

5 Manfaat SENAMAN Menurut Sains

1. JANTUNG
 Mengurangkan risiko serangan jantung & strok

2. KEMURUNGAN
 Mengurangkan risiko dan membantu merawat kemurungan

3. DEMENTIA
 Mengurangkan risiko dementia

4. TIDUR
 Kualiti tidur yang lebih baik

5. PENUAAN
 Melambatkan Penuaan

INFO PSIKOLOGI
 Untuk keterangan lanjut, hubungi Jawatan kuasa Pembimbing Akrab PERDA

KAMI SEDIA MEMBANTU



PERANAN AKRAB DALAM ORGANISASI:

- Membantu mewujudkan perkhidmatan prihatin ke arah meningkatkan elemen kebajikan dalam perkhidmatan;
- Membantu mempelopori 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.

8 Exercises for self-love

1. WAKE UP WITH A SELF-COMPLIMENT
2. PREPARE YOUR BREAKFAST
3. CELEBRATE YOUR VICTORIES
4. BE A LEGAL ADVISOR
5. GO OUT FOR AN ADVENTURE
6. BURNING LOVE LETTERS
7. VOLUNTEER FOR SOCIAL WORK
8. BUY YOURSELF A CHOCOLATE

SIDANG REDAKSI

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