



KEMENTERIAN PEMBANGUNAN
USAHAWAN DAN KOPERASI

E- BULETIN PSIKOLOGI KUSKOP

TAHUN 2024



Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan
Usahawan dan Koperasi



psikologi@kuskop.gov.my

KANDUNGAN

01

**Pencapaian Perkhidmatan
UPPsi 2024**

Muka surat - 01

02

Artikel 1- Manusia: "Unik"

Muka surat : 02 - 03

03

**Artikel 2- Adakah Saya Seorang Berdaya
Tahan (*Resilience*)?**

Muka surat - 04

04

Aktiviti Unit Januari - Disember 2024

Muka surat : 05 - 14

05

Aktiviti AKRAB

Muka surat : 15 - 16

06

Diari Inspirasi Januari - Disember 2024

Muka surat : 17 - 22

07

E-Transhare Januari - Disember 2024

Muka surat : 23 - 24

08

Poster AKRAB KUSKOP

Muka surat - 25

09

Poster Unit



169 Sesi Individu & Konsultasi

Kategori	Bilangan Sesi	Isu
Kaunseling Individu	6	Prestasi & Kerjaya
	15	Psikososial
	3	Peribadi, Sikap & Disiplin
	2	Kesihatan Mental (Kemurungan)
	35	Kesihatan Mental (Lain-lain)
E-Kaunseling	3	Psikososial
Telefon	1	Peribadi, Sikap & Disiplin
	1	Psikososial
Konsultasi	2	Prestasi & Kerjaya
	89	Psikososial
	4	Pembangunan & Kemahiran
	8	Kesihatan Mental (Lain-lain)

28 Bimbingan AKRAB

Kategori	Bilangan Sesi	Isu
Bimbingan AKRAB	6	Keluarga & Perkahwinan
	4	Prestasi & Kerjaya
	12	Peribadi, Sikap & Disiplin
	4	Psikososial
	1	Kesihatan Fizikal
	1	Kesihatan Mental

22 AKRAB Caring

AKRAB Caring	Jumlah Warga	Ucapan
	11	Takziah
	11	Tahniah

19 Sesi Kelompok

Kategori	Bilangan Sesi	Isu
Kelompok	1	Pembangunan & Kemahiran
	8	Prestasi & Kerjaya
	3	Peribadi, Sikap & Disiplin
	7	Psikososial



Personality Plus	23 orang
Depression Anxiety Stress Scale (DASS)	72 orang
Indikator Perwatakan Unggul	29 orang
Personaliti	68 orang
Daya Tindak	68 orang
Inventori Tingkah Laku	122 orang
Inventori Skala Perubahan	7 orang
Inventori Diagnostik Personaliti (IDP)	1 orang
Personaliti Warna	14 orang

•Kajian Kesejahteraan Psikologi Malaysia (IKPM)

Orang **1675**



•Kajian Impak Keberkesanan Pelaksanaan Program Kesejahteraan Psikologi Tahun 2024

1093 Orang



•Sistem Profiling Digital Kesihatan Psikologi Perkhidmatan Awam (MyPsyD)

1872 Orang

1850 Orang

BIL	NAMA PROGRAM	TARIKH	TEMPAT	JUMLAH
1	Bicara Psikologi Siri 1: Azam Tahun Baharu 2024	10 Januari	Atas Talian	501
2	Program Tanggungjawab Sosial Korporat (CSR) Gotong Royong Madani KPM 2.0 Tahun 2024	26 Januari 2024	SMK Putrajaya Presint 9 (1)	16
3	Program Pemantapan AKRABKUSKOP Tahun 2024	5-6 Mac 2024	Villea Morib, Banting, Selangor	27
4	Mesyuarat AKRAB Bil 1 Tahun 2024	5 Mac 2024	Villea Morib, Banting, Selangor	27
5	Program Pementoran KUSKOP Tahun 2024	24 April 2024	Bilik Mesyuarat Utama, Aras 5	16
6	Program Refleksi Kendiri Pementoran Siri I	21 Mei 2024	Bilik Bincang, BPSM	8
7	Himpunan Aspirasi Madani Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) Bersama YAB Perdana Menteri Tahun 2024	14 Jun 2024	Putrajaya International Convention Centre (PICC)	21
8	Let's Recharge with Dr. Ismail Thambi	24 Jun 2024	Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Putrajaya	6
9	Program Kesejahteraan Kewangan: Beringat Sebelum Kena	26 Jun 2024	Dalam Talian	466
10	Mesyuarat Pembangunan Modul Kesejahteraan Kendiri KUSKOP	4 Julai 2024	Bilik Mesyuarat Utama, INSKEN	6
11	Program Jerayawara 1 (Zon Tengah)	5 Julai 2024	Auditorium Kompleks E	20
12	Program Pengurusan Tekanan di Organisasi (Zon Utara)	22 Julai 2024	Perpustakaan Awam Kedah	40
13	Program Refleksi Kendiri Pementoran Siri II-IV	25 Julai 2024	Bilik Mesyuarat Utama, Insken	12
14	Program Pengurusan Tekanan di Organisasi (Zon Selatan)	1 Ogos 2024	Sirim, Melaka	33
15	Kursus Forward Thinkers Vibrant Officers (FTVO)	3-5 September 2024	Hotel Grand Lexis, Port Dickson	19
16	Kuiz Online Kesejahteraan Psikologi Siri I	2 Oktober 2024	Dalam Talian	83
17	Kuiz Online Kesejahteraan Psikologi Siri II	9 Oktober 2024	Dalam Talian	62
18	Kuiz Online Kesejahteraan Psikologi Siri III	16 Oktober 2024	Dalam Talian	57
19	Bicara Psikologi Siri 2: Gangguan Jenayah: Gurauan vs Jenayah	7 Oktober 2024	Dalam Talian	310
20	Program Pembangunan Kendiri Power Up!	16-18 Oktober 2024	Putrajaya International Convention Centre (PICC)	8
21	Majlis Perasmian Penutup Bulan Kecemerlangan Modal Insan, Kementerian Pembangunan Usahawan Dan Koperasi Tahun 2024	24 Oktober 2024	Lobi, KUSKOP	102
22	Program Seminar Awam: Emosi yang Memimpin Prestasi Berganda	25 November 2024	Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara (LPPKN), Putrajaya	10
Jumlah Besar				1850

MANUSIA: “UNIK”

Setiap manusia diciptakan dengan keunikan tersendiri. Keunikan ini terletak pada **latar belakang, pemikiran, pengalaman hidup, dan cara berinteraksi dengan dunia sekeliling**. Di organisasi, kepelbagaian ini menjadi aset yang bernilai jika dihargai, tetapi ia juga boleh menjadi punca konflik jika tidak diurus dengan baik. Meraikan perbezaan antara individu bukan sahaja menunjukkan penghormatan terhadap keunikan manusia, tetapi juga menjadi **kunci kepada pengurusan konflik dan emosi yang lebih efektif**.

Manusia Itu Unik: Perspektif yang Lebih Luas

Keunikan manusia terbentuk daripada pelbagai faktor seperti budaya, pendidikan, personaliti, dan pengalaman. Di organisasi, perbezaan ini melahirkan perspektif yang pelbagai, yang boleh memperkayakan proses pemikiran dan penyelesaian masalah. Sebagai contoh, seorang pekerja dengan latar belakang analitik mungkin melihat sesuatu dari sudut data, manakala seorang lagi dengan kemahiran kreatif mungkin menawarkan idea inovatif. Gabungan perspektif ini memberi peluang kepada organisasi untuk mencapai keputusan yang lebih holistik.

Namun begitu, perbezaan ini juga berpotensi mencetuskan salah faham, konflik, atau ketegangan emosi, terutamanya jika pekerja tidak memahami atau menghormati pandangan yang berbeza. Di sinilah kepentingan meraikan perbezaan memainkan peranan utama.

Meraikan Perbezaan untuk Pengurusan Konflik yang Lebih Baik

Pengurusan konflik di tempat kerja adalah cabaran yang sering dihadapi oleh organisasi. Salah faham atau pertentangan pendapat boleh berlaku apabila pekerja gagal mengenali atau menerima perbezaan antara satu sama lain. Dengan meraikan perbezaan, organisasi dapat:

i. Mengurangkan Salah Faham:

Apabila pekerja dilatih untuk memahami dan menghormati keunikan individu lain, mereka lebih cenderung untuk melihat perbezaan sebagai peluang dan bukan ancaman. Sebagai contoh, sesi latihan kesedaran budaya boleh membantu pekerja memahami nilai dan amalan yang berbeza, sekaligus **mengurangkan konflik** yang berpunca daripada stereotaip.

ii. Meningkatkan Penyelesaian Konflik:

Persekitaran yang meraikan perbezaan memupuk sikap keterbukaan dan dialog yang sihat. Pekerja lebih mudah berbincang dan mencari penyelesaian bersama apabila mereka **merasa dihargai dan didengari**.

iii. Mewujudkan Toleransi dan Empati:

Dengan menghargai perbezaan, pekerja lebih bersedia untuk melihat sesuatu dari perspektif orang lain. Sikap empati ini membantu **mengurangkan ketegangan dan meningkatkan hubungan antara individu**.

MANUSIA: “UNIK”

Meraikan Perbezaan untuk Pengurusan Emosi yang Lebih Baik

Pengurusan emosi adalah elemen penting dalam kesejahteraan pekerja dan prestasi organisasi. Meraikan keunikan manusia membantu dalam aspek berikut:

i. Meningkatkan Rasa Dihargai:

Apabila individu merasa bahawa keunikan mereka dihormati, mereka lebih cenderung untuk memiliki emosi positif seperti kebanggaan, kepuasan dan motivasi. Ini memberi **kesan langsung kepada produktiviti dan kesejahteraan** mereka di tempat kerja.

ii. Mengurangkan Tekanan Emosi:

Konflik yang tidak diurus boleh menyebabkan tekanan emosi yang tinggi. Dengan meraikan perbezaan, organisasi dapat **mewujudkan suasana kerja yang lebih harmoni** sekaligus mengurangkan tekanan yang mungkin dialami pekerja.

iii. Memupuk Ketahanan Emosi:

Keupayaan untuk **menerima dan menghormati pandangan yang berbeza** melatih pekerja untuk lebih fleksibel dan tahan terhadap cabaran emosi. Ini membantu mereka mengurus perubahan dan tekanan dengan lebih baik.

Manusia itu unik dan keunikan ini adalah aset yang perlu dihargai di tempat kerja. Dengan meraikan perbezaan, organisasi bukan sahaja dapat mengurus konflik dengan lebih baik, tetapi juga membantu pekerja mengawal emosi mereka. **Persekitaran yang inklusif dan harmoni membolehkan setiap individu merasa dihormati dan dihargai, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologi dan produktiviti keseluruhan organisasi.** Melalui langkah-langkah yang sistematik, organisasi dapat mencipta budaya kerja yang saling menghormati dan berkembang bersama.



Adakah Saya Seorang Berdaya Tahan (*Resilience*)?



Adakah Saya Seorang Berdaya Tahan (*Resilience*)?

Resilience, atau bahasa mudahnya berdaya tahan, bukan bermaksud kita tiada tekanan atau sentiasa positif.

Daya tahan ialah kebolehan untuk 'bangun semula' selepas menghadapi peristiwa yang sukar seperti tekanan, tragedi, ancaman atau sesuatu peristiwa traumatik.

'*Being resilience*' bermaksud seseorang itu dapat bangkit dari cabaran, melihat sisi positif dari sebarang ujian dan belajar sesuatu dari tribulasi yang menimpa diri.

Setiap individu mempunyai daya tahan masing-masing.

Apakah tanda kita ada resilience?

- Boleh meminta bantuan apabila memerlukan.
- Kenal kekuatan diri sendiri dan apa yang diperlukan untuk menghadapi krisis tersebut.
- Boleh belajar sesuatu dari apa jua keadaan yang dilalui (dapat melihat hikmah dari sesuatu kejadian).
- Sentiasa percaya yang seteruk mana pun keadaan, masih boleh mempunyai ruang dan peluang untuk diperbaiki atau berubah.
- Boleh meletakkan jangkaan yang realistik dari sesuatu keadaan.
- Berani untuk kembali kepada masalah yang ada dan mencuba lagi dengan strategi baru.

Daya tahan ini melibatkan tingkah laku, pemikiran dan tindakan yang boleh dipelajari dan dikembangkan dalam diri sesiapa sahaja.

Ia berkait rapat dengan kesediaan kita untuk terus belajar (*learn*), ulang belajar



(*relearn*) dan nyah-belajar? (*unlearn*) - apa yang betul dan terbukti, apa yang telah diwarisi tetapi mungkin kurang tepat dan boleh diperbaiki dan dimurnikan, membiasakan yang betul dan membetulkan yang biasa.

Ingat, membina resilience adalah proses yang berterusan. Setiap individu mungkin bertindak balas secara berbeza. Membina daya tahan diri (*resilience*) adalah penting untuk menghadapi tekanan, cabaran dan perubahan dalam kehidupan.

Disediakan oleh: Puan Mashithoh binti Ismail - Penolong Pegawai Psikologi

Rujukan:

• Dr. Diane Roberts Stoler, Ed.D (2015). Resilience :To bounce back, build your resilience.<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-resilient-brain/201510/resilience>

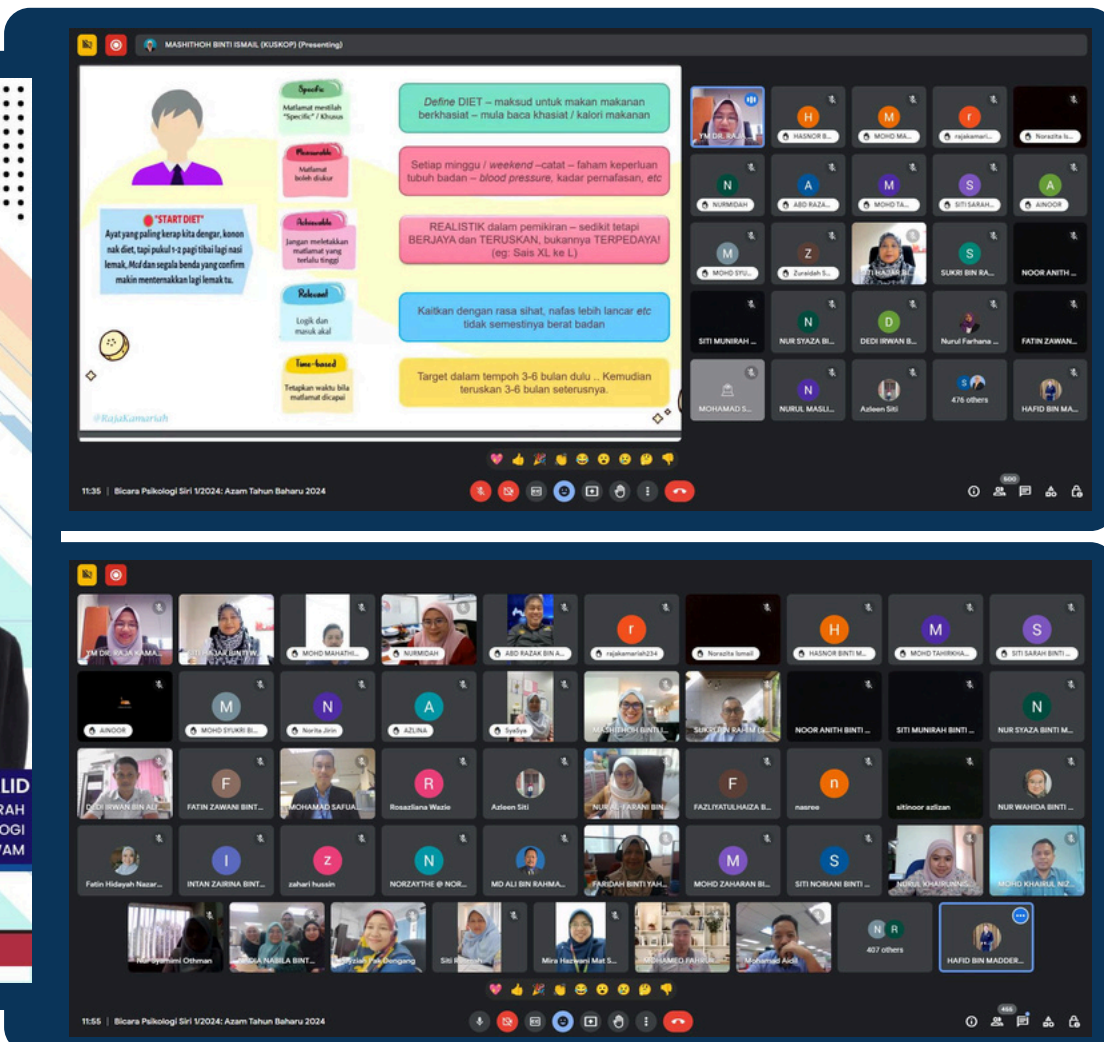
• Stephen Sideroff Ph.D. (2023). 4 Keys to Resilience and Success in 2024. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/path-of-optimal-living/202312/4-keys-to-resilience-and-success-in-2024>.

• 6 signs your child is resilient. <https://www.understood.org/en/articles/6-signs-your-child-is-resilient>

JANUARI 2024

10 JANUARI 2024 DALAM TALIAN

BICARA PSIKOLOGI: AZAM TAHUN BAHARU 2024



Program Bicara Psikologi : Azam Tahun Baru telah diadakan secara dalam talian dengan kehadiran lebih 500 orang warga Kementerian dan Agensi. Program ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan imej sendiri dan motivasi warga dalam mendepani cabaran bagi tahun 2024 sama ada dalam kerjaya dan kehidupan.

Slot ini telah disampaikan oleh YBrs. Dr. Raja Kamariah binti Raja Mohd Khalid dari Bahagian Pengurusan Psikologi, Jabatan Perkhidmatan Awam (JPA).

SMK PUTRAJAYA PRESINT 9 (1) 26 JANUARI 2024

PROGRAM TANGGUNGJAWAB SOSIAL KORPORAT GOTONG ROYONG MADANI KPM 2.0 TAHUN 2024



Pada 26 Januari 2024, AKRAB KUSKOP telah menjalankan aktiviti dengan kalobarasi bersaa PIBG SMK Putrajaya Presint 9(1) dalam Program Tanggungjawab Sosial Korporat (CSR).

Program ini melibatkan seramai 15 orang ahli AKRAB KUSKOP dan 10 orang JK PIBG SMKPP9(1).



seumpama ini merupakan salah satu aktiviti yang telah disenaraikan dalam perancangan AKRAB tahun 2024 untuk dilaksanakan bagi meningkatkan kebolehpayaan AKRAB dalam kerja kesukarelawanan.

antara aktiviti yang diadakan adalah mencuci persekitaran sekolah, mengemas bilik PIBG dan sumbangan peralatan mengemas kepada pihak sekolah.

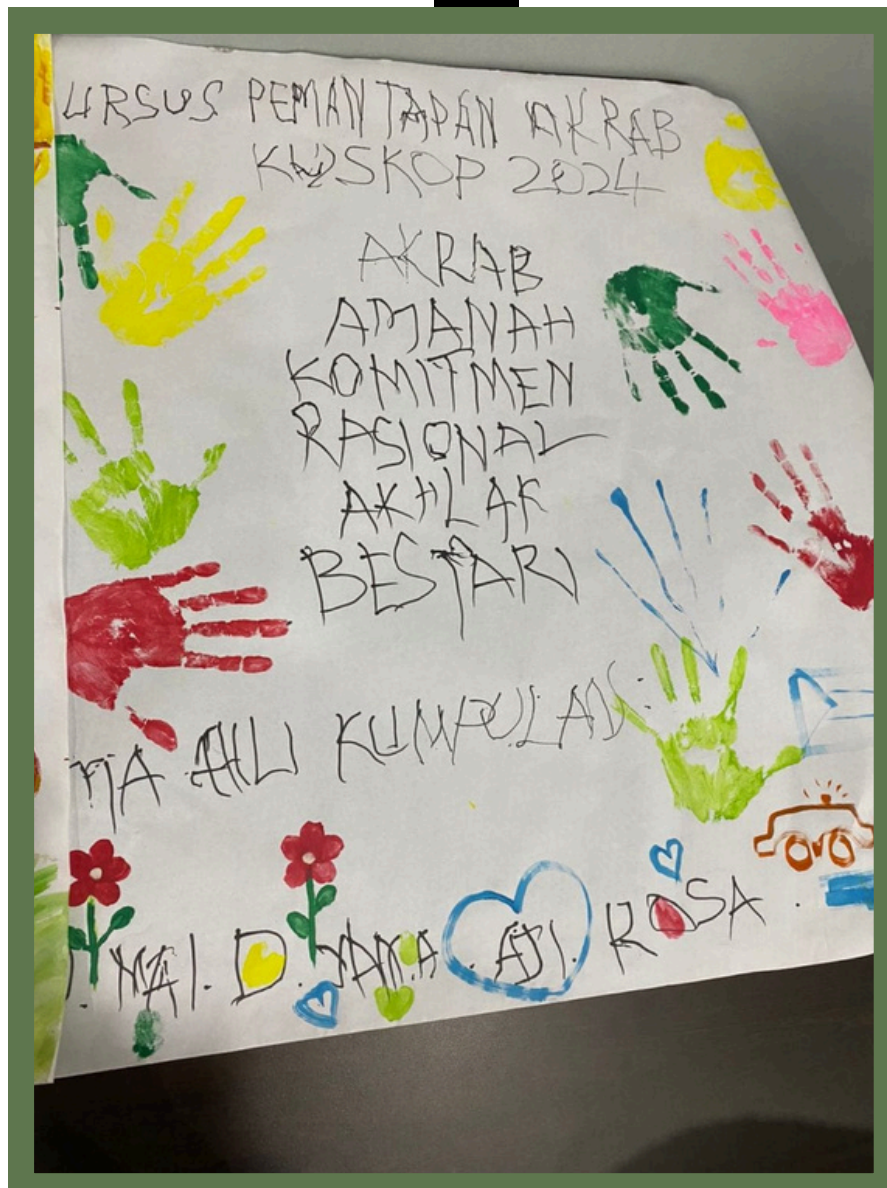


MAC 2024

PROGRAM PEMANTAPAN AKRAB KUSKOP TAHUN 2024

5-6 MAC 2024

VILLEA MORIB, BANTING



Program Pemantapan AKRAB ini telah diadakan pada 5-6 Mac 2024 bertempat di Villea Morib Hotel yang telah dihadiri oleh seramai 30 orang ahli AKRAB KUSKOP di seluruh negeri.

Program yang diadakan ini juga merupakan meliputi aktiviti *team building* dan pemantapan kompetensi AKRAB yang bertujuan untuk mengukuhkan pasukan AKRAB KUSKOP dan memastikan AKRAB terus bersedia menyampaikan fungsi dan peranan terbaik kepada warga Kementerian.

Program AKRAB yang dirancang dan dilaksanakan di kementerian selaras dengan Pekeliling Perkhidmatan Pengurusan Sumber Manusia (MyPPSM) Ceraian PO.3.1.1: Panduan Aplikasi Psikologi Dalam Pengurusan Sumber Manusia Sektor Awam yang berkonsepkan rakan membantu rakan dengan memupuk semangat berpasukan, keakraban, keharmonian dan saling menghormati potensi masing-masing.



24 APRIL 2024 BILIK MESYUARAT UTAMA, ARAS 5

PROGRAM PEMENTORAN DALAM PERKHIDMATAN AWAM (KUSKOP) TAHUN 2024

Program pementoran KUSKOP pada tahun 2024 telah dijalankan selama 6 bulan bermula Mac sehingga September 2024 melibatkan seramai 7 Mentor dan 9 Menti. Objektif pelaksanaan program pementoran adalah untuk:

- Meningkatkan pembangunan kompetensi menti daripada aspek profesional, sendiri dan hubungan sosial;
- Meningkatkan potensi dan kerjaya menti dalam organisasi;
- Menerapkan pembelajaran berterusan melalui perkongsian pengalaman mentor kepada menti; dan
- Membudayakan kerja berprestasi tinggi dengan menjadikan mentor sebagai role model.



Pelaksanaan Program Pementoran Dalam Perkhidmatan Awam merupakan salah satu program yang terkandung dalam Ceraian PO.3.1.1: Panduan Aplikasi Psikologi Dalam Pengurusan Sumber Manusia Sektor Awam dan Ceraian PO.3.1.4: Panduan Pelaksanaan Pementoran Dalam Pengurusan Sumber Manusia Sektor Awam.

Di KUSKOP, semua pasangan mentor-menti telah melalui proses pepadanan, taklimat program, sesi refleksi sendiri serta kertas projek mentor menti.



Majlis Penyampaian Watikah Pelantikan Mentor Menti telah disampaikan pada 24 April 2024 manakala Sesi Penyampaian Sijil Penghargaan Program Mentor dan Menti telah disempurnakan oleh Setiausaha Bahagian Kanan (Pengurusan) YBrs. En Noor Azman bin Muhammad Noor dalam Majlis Perasmian Penutupan Bulan Kecemerlangan Modal Insan (BKMI) Tahun 2024 pada 24 Oktober 2024 bertempat di Lobi KUSKOP.



14 JUN 2024

PUTRAJAYA CONVENTION CENTRE (PICC)

HIMPUNAN ASPIRASI MADANI RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAB) BERSAMA YAB PERDANA MENTERI TAHUN 2024



Pada 14 Jun 2024 yang lalu, seramai 38 orang Ahli Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam (AKRAB) KUSKOP telah menghadiri Majlis Himpunan Aspirasi MADANI Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam. Majlis ini diadakan bertujuan untuk meningkatkan jalinan kolaborasi strategik melalui perkongsian ilmu, kemahiran dan kepakaran dalam kalangan Rakan Pembimbing Perkhidmatan Awam di samping menyampaikan dasar, hala tuju serta hasrat terkini kerajaan dalam membangunkan negara Malaysia MADANI.

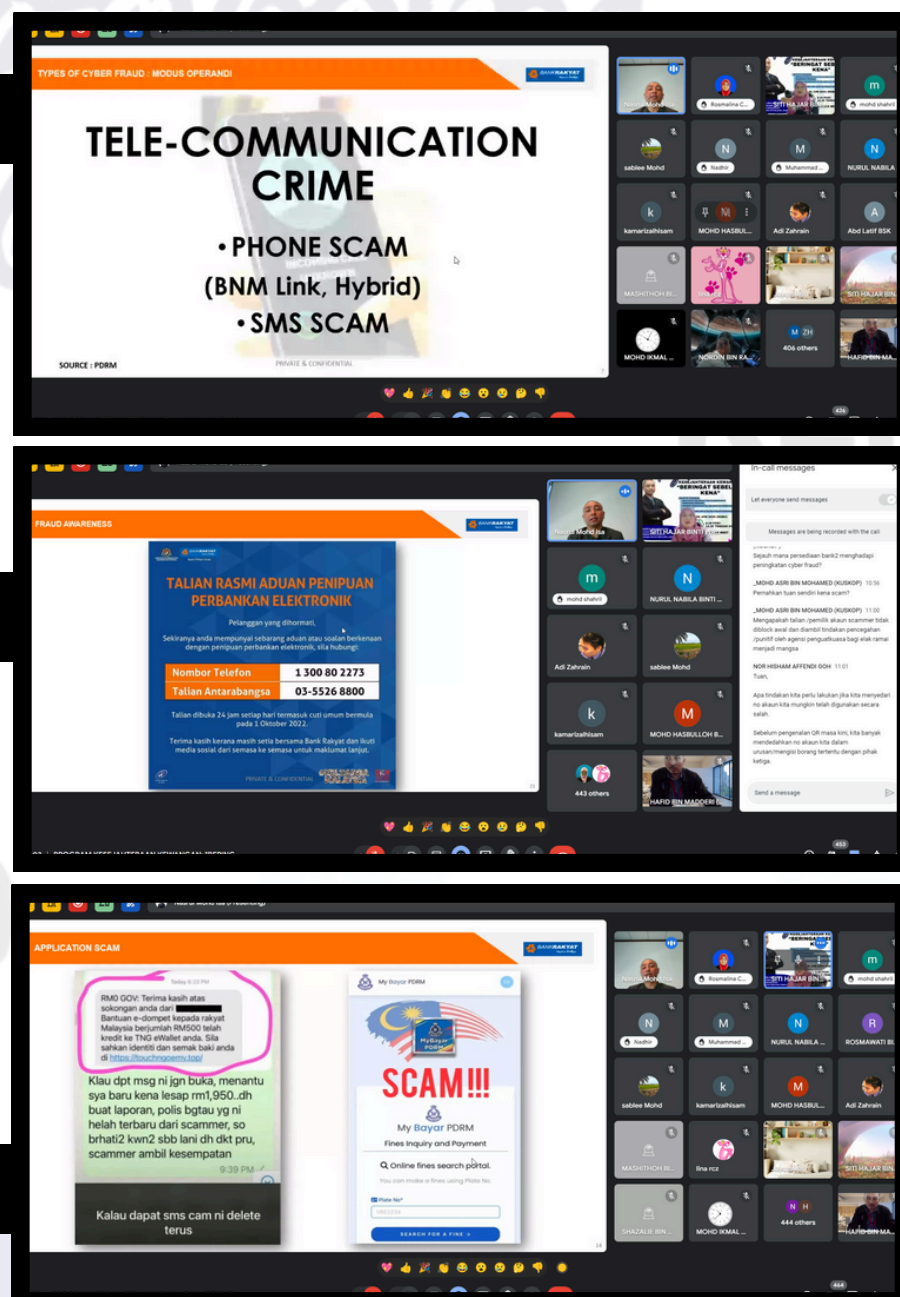
DALAM TALIAN

26 JUN 2024

PROGRAM KESEJAHTERAAN KEWANGAN: BERINGAT SEBELUM KENA

Pada 26 Jun 2024 yang lalu, telah diadakan Program Kesejahteraan Kewangan: Beringat Sebelum Kena secara dalam talian yang disampaikan oleh En. Nasrul bin Mohd Isa, Pegawai Siasatan Siber dari Bank Rakyat.

Objektif program ini adalah sebagai platform kepada pegawai lantikan baharu tahun 2024 dan bakal pesara pada tahun 2024 hingga 2028 untuk meningkatkan pengetahuan dan kemahiran bagi mengoptimumkan keupayaan mengurus kewangan peribadi. Program ini turut memberikan kesedaran kepentingan pengurusan kewangan bagi mengelakkan menjadi mangsa jenayah kewangan dan mengupas isu jenayah kewangan. Seramai lebih 400 orang warga kementerian dan agensi menyertai program ini.



Program KESEJAHTERAAN KEWANGAN "BERINGAT SEBELUM KENA"

OBJEKTIF PROGRAM

- MENINGKATKAN PENGETAHUAN MENGURUS KEWANGAN PERIBADI
- MEMBERI KESEDARAN DALAM JENAYAH PENIPUAN SIBER DAN
- MENYAMPAIKAN ILMU KESEJAHTERAAN KEWANGAN

26 JUN 2024 (RABU)
9.30 PAGI - 12.30 TENGAH HARI
GOOGLE MEET

ENCIK NASRUL BIN MOHD ISA
 PENAGAS SIASATAN SIBER
 DIGITAL FORENSIK & PERHUBUNGAN
 BANK KERJASAMA RAKYAT MALAYSIA (BANK RAKYAT)

TERBUKA KEPADA SEMUA WARGA KEMENTERIAN DAN AGENSI

MALAYSIA MADANI **DSN 2030**

Unit Pengurusan Paikologi | nsikologi@kuskop.gov.my

ENCIK NASRUL BIN MOHD ISA
 PENAGAS SIASATAN SIBER
 DIGITAL FORENSIK & PERHUBUNGAN
 BANK KERJASAMA RAKYAT MALAYSIA (BANK RAKYAT)

04 JULAI 2024

BILIK MESYUARAT UTAMA, INSKEN

MESYUARAT KERJA PEMBANGUNAN MODUL KESEJAHTERAAN KENDIRI KUSKOP

Mesyuarat kerja ini adalah bagi membincangkan urusan pembangunan Modul Kesejahteraan Kendiri seperti yang telah ditetapkan dalam Pelan Strategik Pengurusan Sumber Manusia (PSPSM) 2025 melalui Teras Strategik 6: Membentuk Budaya Kerja Berprestasi Tinggi.

Teras Strategik ini menyasarkan usaha menyemai budaya kerja berorientasikan penerapan etika dan nilai murni serta mewujudkan persekitaran kerja yang positif dan kondusif. Pembangunan Modul Kesejahteraan Kendiri ini akan diaplikasikan kepada warga Kementerian yang disasarkan bagi memastikan penyampaian perkhidmatan yang lebih optimum dan mampu memberi kesan secara holistik dari sudut prestasi dan psikologi.

Modul Kesejahteraan Kendiri yang dibangunkan dengan kerjasama YBr. Dr. Hazaila binti Hassan, Pensyarah Kanan dari Universiti Malaysia Terengganu serta pegawai Psikologi dari pelbagai Kementerian ini akan digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan kendiri warga kementerian dan agensi.



AUDITORIUM KOMPLEKS E

05 JULAI 2024

PROGRAM JERAYAWARA 1 (ZON TENGAH)



Pameran Kesejahteraan Psikologi telah diadakan di Auditorium Kompleks E, Putrajaya bersempena Program Bicara Ilmiah bersama Ustaz Harryanto Rizal Rokman: Mengejar Keluarga Mawaddah.

Antara aktiviti yang telah diadakan ialah terapi mewarna, ujian personaliti, ujian projektiif, pameran dan sesi konsultasi psikologi.

Penglibatan dan kerjasama warga dalam program yang dijalankan menunjukkan penerimaan baik daripada warga kementerian terhadap perkhidmatan Psikologi di KUSKOP.

22 JULAI 2024

PERPUSTAKAAN AWAM KEDAH

PROGRAM PENGURUSAN TEKANAN DI ORGANISASI (ZON UTARA)



Pada 22 Julai yang lalu, telah diadakan Program Pengurusan Tekanan Organisasi Zon Utara bertempat di Perpustakaan Digital Kedah dan telah dihadiri oleh 40 orang peserta dari warga Pusat Khidmat Kontraktor (PKK), Institut Koperasi Malaysia (IKMa), Suruhanjaya Koperasi Malaysia (SKM) Negeri Perak, Kedah, Perlis dan Pulau Pinang.

Tujuan program ini diadakan untuk memberi pendedahan kepada warga kementerian dan agensi berhubung kaedah berkesan dalam

menguruskan tekanan di organisasi. Selain itu, kesejahteraan psikologi merupakan elemen penting kepada warga bagi memastikan penyampaian perkhidmatan yang produktif, telus dan berprestasi tinggi.



BILIK MESYUARAT UTAMA, INSKEN

25 JULAI 2024

PROGRAM REFLEKSI KENDIRI PEMENTORAN SIRI IV



Pada 25 Julai 2024 telah diadakan Bengkel Refleksi Kendiri Pementoran Siri-4 kepada 15 orang mentor dan mentee yang terlibat dalam program pementoran KUSKOP tahun 2024.

Sesi refleksi yang diadakan secara bulanan ini adalah bagi memantau pelaksanaan dan perkongsian antara mentor dan mentee. Sesi ini juga adalah bagi memastikan pengukuhan kompetensi dapat dibuat dan pemahaman kepada mentee berkaitan kompetensi yang telah dikongsikan oleh mentor masing-masing.

PROGRAM PENGURUSAN TEKANAN DI ORGANISASI (ZON SELATAN)



Pada 1 Ogos yang lalu, telah diadakan Program Pengurusan Tekanan di Organisasi Zon Selatan bertempat di Dewan Serbaguna SIRIM, Melaka. Program ini mensasarkan warga KUSKOP dan Agensi yang berada di Zon Selatan. seramai 45 orang kakitangan Pusat Khidmat Kontraktor (PKK), Institut Koperasi Malaysia (IKMa) dan Suruhanjaya Koperasi Malaysia (SKM) dari Negeri Melaka, Negeri Sembilan, dan Johor telah hadir.

Tujuan program ini diadakan untuk memberi pendedahan kepada warga kementerian dan agensi berhubung kaedah berkesan dalam menguruskan tekanan di organisasi. Selain itu, kesejahteraan psikologi merupakan elemen penting kepada warga bagi memastikan penyampaian perkhidmatan yang produktif, telus dan berprestasi tinggi.

HOTEL GRAND LEXIS, PD

03-05 SEPTEMBER

PROGRAM FORWARD THINKERS VIBRANT OFFICERS (FTVO)



Pada 3-5 September 2024 telah diadakan Kursus *Forward Thinkers Vibrant Officer* (FTVO) kepada seramai 24 orang Penerima Anugerah Perkhidmatan Cemerlang (APC) tahun 2023.


Program ini bertujuan untuk memberi inspirasi dan motivasi kepada Penerima APC untuk mengekalkan perkhidmatan yang cemerlang sepanjang perkhidmatan. Program ini juga serta seterusnya mengangkat martabat kualiti penyampaian perkhidmatan sektor kerajaan amnya dan kementerian ini khususnya.

Pengisian bagi program ini telah disampaikan oleh Encik Mohamad Fauzi bin Saad, Ketua Pegawai Psikologi (Jabatan Perdana Menteri) dan Encik Muhammad Faez bin Zakaria, Pegawai Psikologi (Jabatan Perkhidmatan Awam).

Pengisian program ini merangkumi ceramah, latihan dalam kumpulan dan pentadbiran ujian psikologi.

BICARA PSIKOLOGI
SIRI 2/2024

GANGGUAN JENAYAH : GURAUAN VS JENAYAH



**GANGGUAN JENAYAH :
GURAUAN VS JENAYAH**

Program ini bertujuan untuk memberi kesedaran kepada warga Kementerian dan Agensi mengenai pengurusan salah laku gangguan seksual dan tindakan pencegahan di tempat kerja.



**Bicara Psikologi SIRI 2/2024
Gangguan Seksual:
Gurauan vs Jenayah**

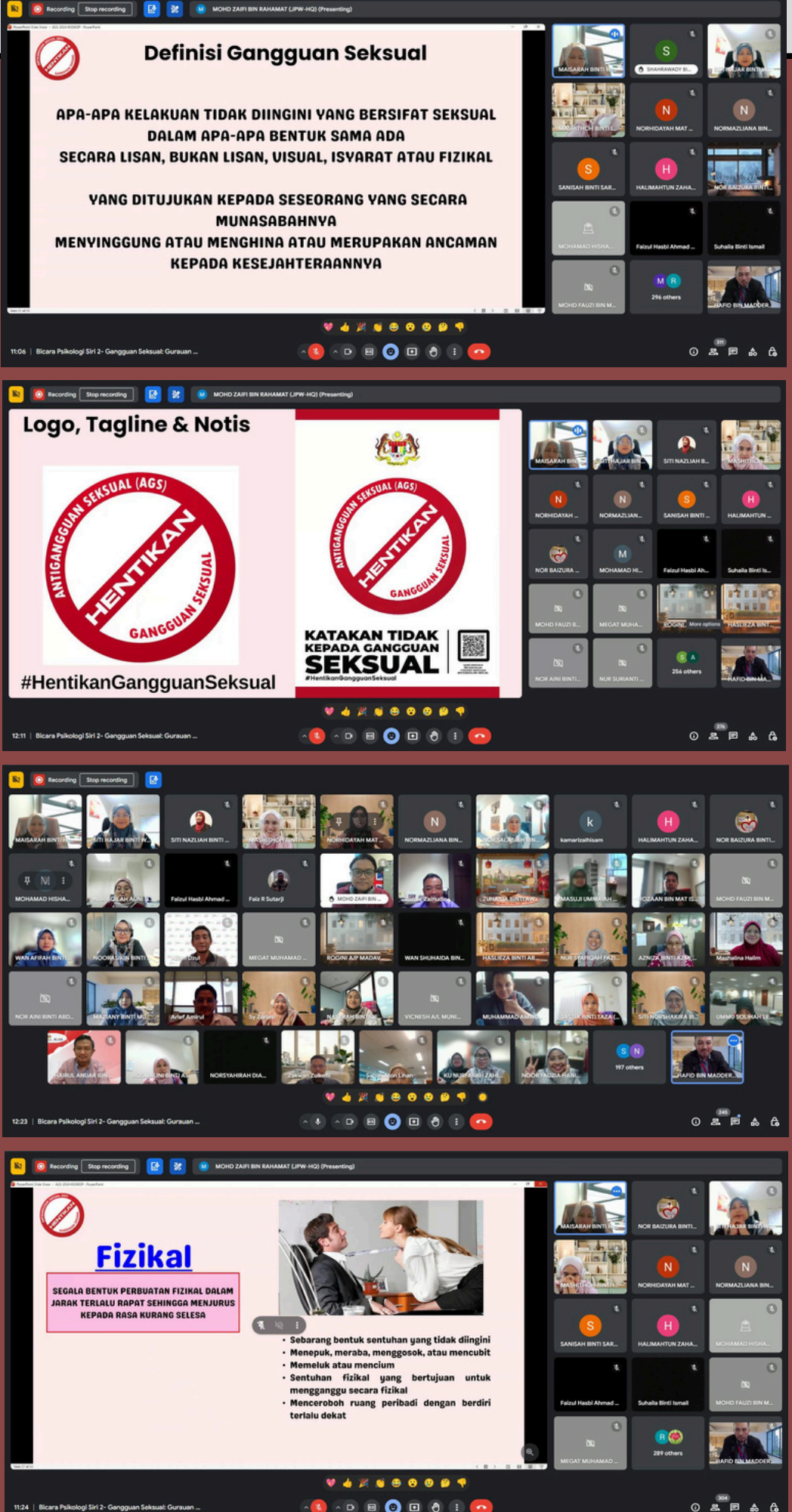
7 OKTOBER 2024 (ISNIN)
09.30 PAGI - 12.30 T/HARI
GOOGLE MEET

PUAN MAISARAH BINTI HASHIM
Pegawai Bahagian Pengupayaan Wanita
Jabatan Pembangunan Wanita
KPWKM

SEMUA DIJEMPUT HADIR

Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my

Program ini telah disampaikan oleh Puan Maisarah binti Hashim, Pengarah Bahagian Pengupayaan Wanita, Jabatan Pembangunan Wanita, Kementerian Pembangunan Wanita dan Masyarakat dan mendapat penyertaan seramai 310 orang warga Kementerian dan Agensi.



Definisi Gangguan Seksual

APA-APA KELAKUAN TIDAK DIINGINI YANG BERSIFAT SEKSUAL DALAM APA-APA BENTUK SAMA ADA SECARA LISAN, BUKAN LISAN, UISUAL, ISYARAT ATAU FIZIKAL YANG DITUJUKAN KEPADA SESEORANG YANG SECARA MUNASABAHNYA MENYINGGUNG ATAU MENGHINA ATAU MERUPAKAN ANCAMAN KEPADA KESEJAHTERAANNYA

Logo, Tagline & Notis

ANTIGANGGUAN SEKSUAL (AGS) HENTIKAN GANGGUAN SEKSUAL

KATAKAN TIDAK KEPADA GANGGUAN SEKSUAL

Fizikal

SEGLA BENTUK PERUBATAN FIZIKAL DALAM JARAK TERLALU RAPAT SEHINGGA MENJURUS KEPADA RASA KURANG SELESA

- Sebarang bentuk sentuhan yang tidak diingini
- Memeluk, meraba, menggosok, atau mencubit
- Memeluk atau mencium
- Sentuhan fizikal yang bertujuan untuk mengganggu secara fizikal
- Menceroobok ruang peribadi dengan berdiri terlalu dekat

PUAN M
Pengarah
Bahagian
Jabatan
KPWKM

MAJLIS PERASMIAN PENUTUP BULAN KECEMERLANGAN MODAL INSAN, KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI TAHUN 2024

Sepanjang bulan oktober yang lalu, Sektor Pengurusan telah menganjurkan pelbagai aktiviti selari dengan Sambutan Bulan Kaunseling Kebangsaan (BKK 2024), Bulan HRMIS Kebangsaan serta Minggu Integriti Kebangsaan. Antara bahagian yang terlibat adalah Bahagian Pengurusan Sumber Manusia (BPSM), Bahagian Khidmat Pengurusan (BKP), Bahagian Kewangan dan Pembangunan (BKew), Bahagian Pengurusan Teknologi Maklumat (BPTM) serta Unit Integriti (UI).

Sambutan Bulan Kecemerlangan Modal Insan Peringkat Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi Tahun 2024 ini telah melibatkan aktiviti-aktiviti seperti Hari Terbuka BPSM dan BKew, kuiz atas talian, taklimat, sesi perkongsian dan program-program yang memberi fokus kepada usaha meningkatkan kecemerlangan warga KUSKOP.

Pelaksanaan BKMI tahun 2024 ini telah menerima sokongan dan penyertaan menggalakkan dari warga KUSKOP. Penganjuran rangkaian aktiviti sepanjang bulan Oktober ini dilihat mampu memberi impak positif kepada pengukuhan kesejahteraan psikologi, nilai positif, integriti, inovatif serta berprestasi tinggi dan seterusnya melahirkan warga kerja yang dinamik, berfikiran positif, telus dan mampu memberikan perkhidmatan terbaik kepada pemegang taruh dan masyarakat.

Majlis Perasmian Penutupan Sambutan Bulan Kecemerlangan Modal Insan telah diadakan pada 24 Oktober 2024 bertempat di Lobi KUSKOP dan disempurnakan oleh YBrs. Encik Noor Azman bin Muhammad Noor, Setiausaha Bahagian Kanan (Pengurusan).

Dalam majlis ini telah diadakan juga pameran agensi, sesi pemeriksaan kesihatan percuma, jualan buku, penyampaian hadiah kuiz serta Sijil Penghargaan Pementoran Dalam Perkhidmatan Awam tahun 2024





AKTIVITI AKRAB

05 MAC 2024

VILLEA MORIB, BANTING SELANGOR

MESYUARAT AKRAB KUSKOP BILANGAN 1/2024



PUTRAJAYA CONVENTION CENTRE (PICC)

06 JUN 2024

HIMPUNAN ASPIRASI MADANI (AKRAB) BERSAMA
YAB PERDANA MENTERI TAHUN 2024



08 OGOS 2024

BILIK BINCANG BPSM, ARAS 5

PERBINCANGAN SESI SANTAI AKRAB BERSAMA KSU



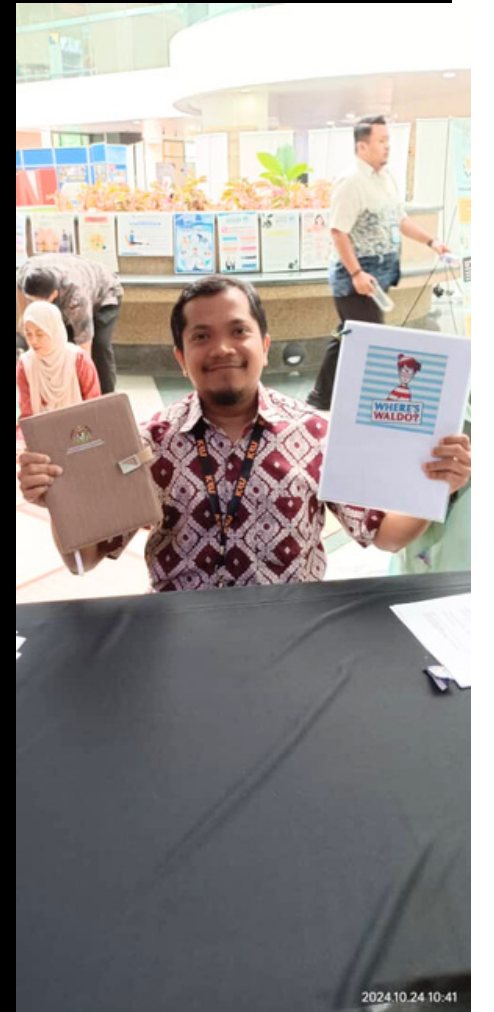


AKTIVITI AKRAB

24 OKTOBER 2024

LOBI KUSKOP

**RERUAI AKRAB KUSKOP SEMPENA BULAN
KECEMERLANGAN MODAL INSAN KEMENTERIAN
PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI TAHUN 2024**

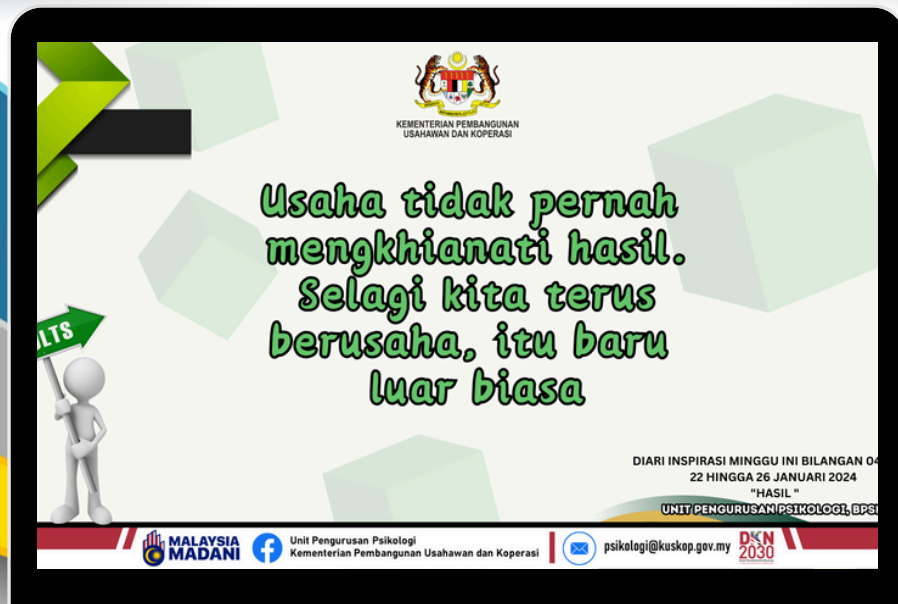
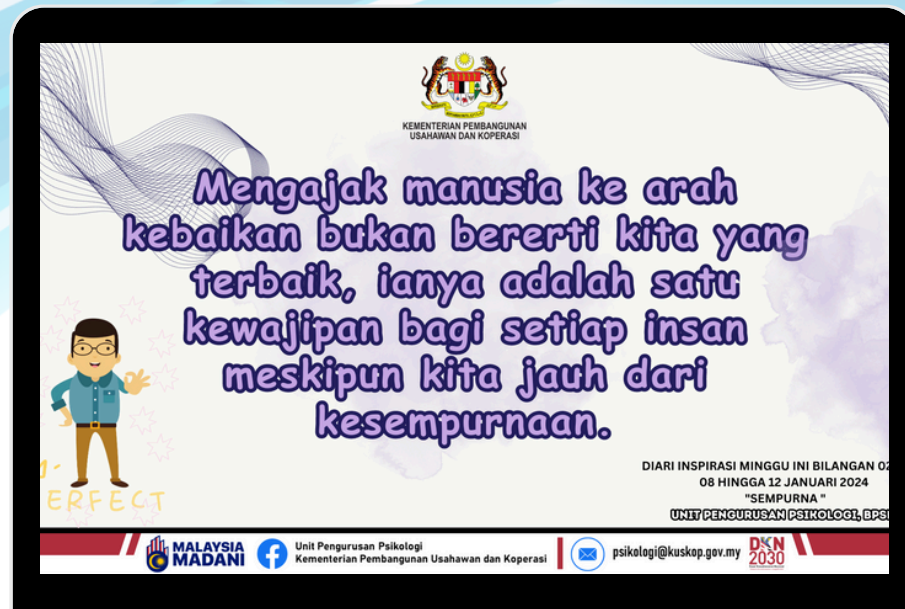
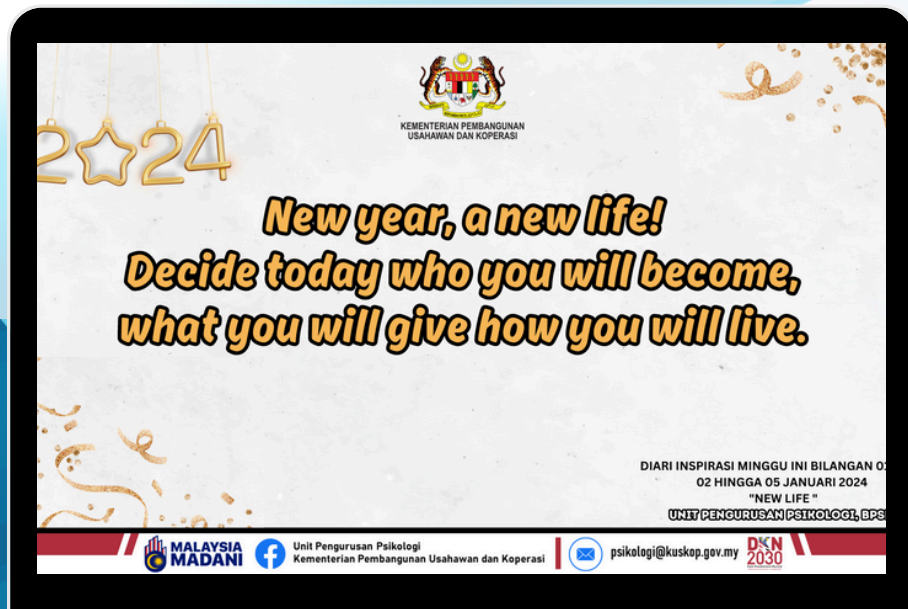


KOLEKSI DIARI INSPIRASI 2024

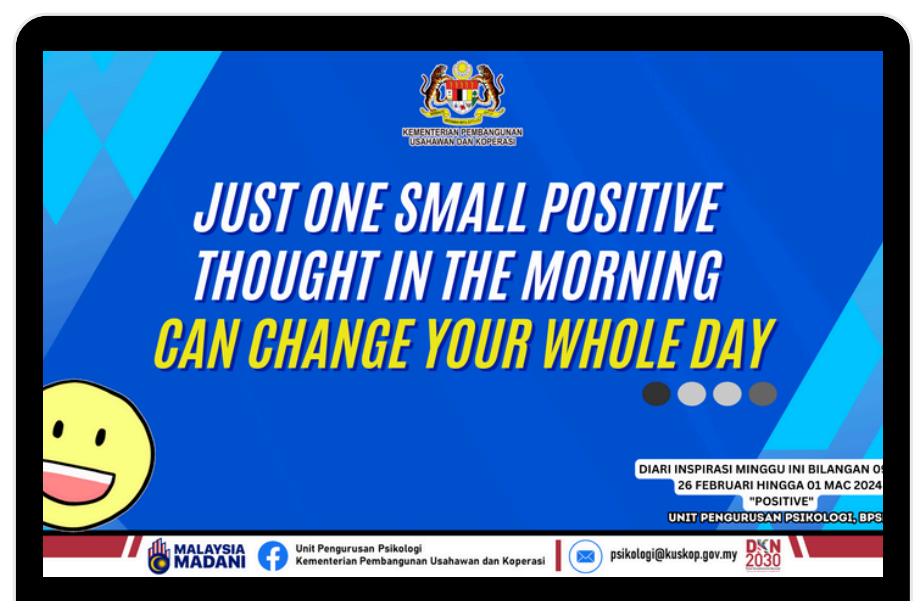
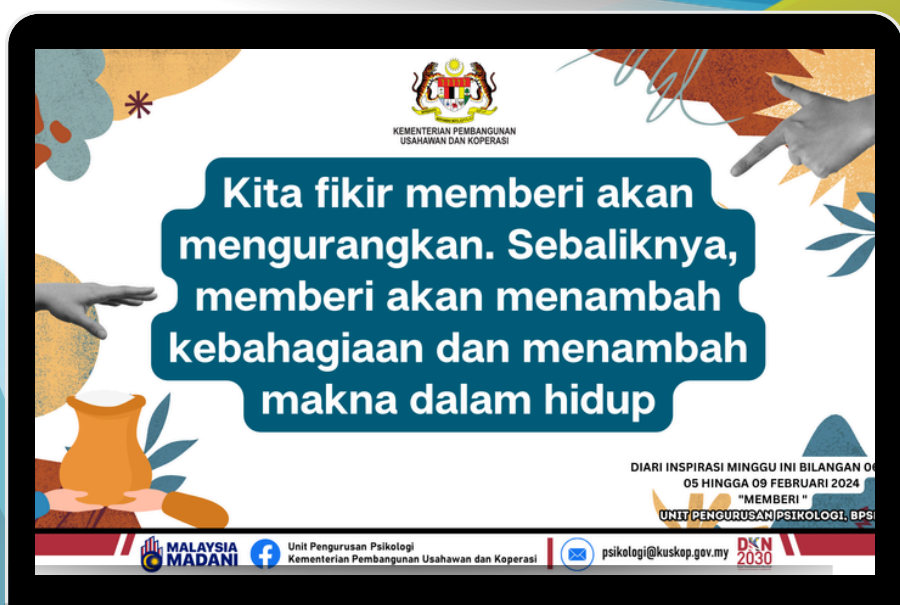
Hasil kreativiti: Hafid bin Madderi

Pembantu Tadbir (Perkeranian/Operasi) N2

JANUARI 2024



FEBRUARI 2024



MAC 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Datang bersama adalah awal, kebersamaan adalah kemajuan, dan bekerja bersama adalah keberhasilan.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 10
04 HINGGA 08 MAC 2024
"BEKERJA BERSAMA"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Every day may not be good, but there is something good in every day

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 11
11 HINGGA 15 MAC 2024
"MORNING"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

"Orang yang kuat bukanlah mereka yang selalu menang. Tetapi mereka yang tetap kuat apabila mereka kalah".

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 12
18 HINGGA 22 MAC 2024
"KUAT"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Nobody can make you happy, until you're happy with yourself first.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 13
25 HINGGA 29 MAC 2024
"HAPPY"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

APRIL 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Lakukanlah sesuatu perkara dengan niat yang baik. Pasti akan membuahkan hasil yang baik.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 14
01 HINGGA 05 APRIL 2024
"NIAT"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Forgive and forget it may not change the past but it gives the future a chance.

Unit Pengurusan Psikologi BPSM, KUSKOP mengucapkan
سلامت هاري راي عيدالقطري
معاف ظاهير دان باطين

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 15
08 HINGGA 12 APRIL 2024
"FORGIVE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Persaudaraan boleh terhapus kerana kesalahan namun kemaafan pasti mampu menjalin kembali silaturahim

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 16
15 HINGGA 19 APRIL 2024
"KEMAAFAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Manusia yang lemah sekalipun jika bersatu padu akan menggoncang dunia. Demikianlah kesannya Perpaduan

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 17
29 APRIL HINGGA 03 MEI 2024
"PERPADUAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

"More smiling, less worrying. More compassion, less judgment. More blessed, less stress. More love, less hate"

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 18
22 HINGGA 26 APRIL 2024
"LIVE A GOOD LIFE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPSM

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

MEI 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

"Passion is energy. Feel the power that comes from focusing on what excites you."

STEVE JOBS

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 19
06 HINGGA 10 MEI 2024
"PASSION"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

Satu-satunya cara untuk melakukan kerja yang hebat ialah menyukai apa yang anda lakukan

STEVE JOBS

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 20
13 HINGGA 17 MEI 2024
"KERJA"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

Encourage, lift and strengthen one another. For the positive energy spread to one will be felt by us all. For we are connected.

DEBORAH DAY

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 21
20 HINGGA 24 MEI 2024
"SUPPORT"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

Secara individu, kita bagai setitik air, bersama-sama, kita bagai lautan yang meluas.

BERNARD M. BARUCH

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 22
27 HINGGA 31 MEI 2024
"PERPADUAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

JUN 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

"When you can't control what's happening, challenge yourself to control how you respond to what's happening. That's where your power is"

STEPHEN COVEY

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 23
03 HINGGA 07 JUN 2024
"POWER"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

Jika kita cari kesilapan, kita akan jumpa banyak kesilapan, Jika kita cari kebaikan, kita akan jumpa banyak kebaikan. Ia bergantung apa yang kita cari.

BERNARD M. BARUCH

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 24
10 HINGGA 14 JUN 2024
"PENCARIAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

There is nothing in this world that can trouble you as much as your own thoughts.

WILLIAM SHAKESPEARE

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 25
17 HINGGA 21 JUN 2024
"NO ONE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

Kebanyakan orang yang berjaya adalah orang yang lebih banyak mendengar daripada bercakap.

BERNARD M. BARUCH

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 26
24 HINGGA 28 JUN 2024
"MENDENGAR"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI | Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi | psikologi@kuskop.gov.my | DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

THE BEST THINGS ABOUT MEMORIES IS MAKING THEM.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 201 HINGGA 05 JULAI 2024
"MEMORIES"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Impian itu benih kejayaan, keduanya bergandingan. Jika impian tanpa usaha, itu hanya angan-angan.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 202 HINGGA 12 JULAI 2024
"IMPINAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

F-E-A-R has two meanings: 'Forget everything and run' or 'Face everything and rise.' The choice is yours.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 203 HINGGA 19 JULAI 2024
"FEAR"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Kita mampu berjaya sekalipun tidak ada orang YAKIN pada kebolehan kita.. Tetapi kita tidak akan pernah berjaya jika tidak YAKIN pada diri sendiri..

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 204 HINGGA 26 JULAI 2024
"YAKIN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Don't mix bad words with your bad mood. You'll have many opportunities to change a mood, but you'll never get the opportunity to replace the words you spoke

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 205 HINGGA 02 OGOS 2024
"MOOD"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Kematangan tidak datang dengan bertambahnya usia... Kematangan bermula dengan sikap TANGGUNGJAWAB

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 206 HINGGA 09 OGOS 2024
"KEMATANGAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

If you can think you can do it, that's confidence; If you can do it, that's competence.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 207 HINGGA 16 OGOS 2024
"MIND"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

It is not enough to have a good mind, the main thing is to use it well

Rene Descartes

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 208 HINGGA 23 OGOS 2024
"MIND"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

Hidup bukanlah tentang siapa yang terbaik...!! Tapi siapa yang terus berusaha berbuat baik...!!

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 209 HINGGA 30 OGOS 2024
"TERBAIK"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

SEPTEMBER 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Kebahagiaan
Adalah kunci kejayaan.
Jika kita menyukai apa yang
kita lakukan,
kita pasti boleh berjaya.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 30
02 HINGGA 06 SEPTEMBER 2024
"KEJAYAAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Dirty water dont stop plants
from growing.
So, dont let negative word
prevent you from growing.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 30
09 HINGGA 13 SEPTEMBER 2024
"GROWING"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Ikhlaslah menjadi diri
sendiri agar hidup penuh
dengan ketenangan dan
keamanan.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 30
16 HINGGA 20 SEPTEMBER 2024
"IKHLAS"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**The calmer you are,
The clearer you think.
Move with strategy,
Not emotions.**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 30
23 HINGGA 27 SEPTEMBER 2024
"STRATEGY"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**BUAT TANPA TAPI,
LAKUKAN TANPA NANTI**

TAKE ACTION

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 40
30 SEPTEMBER HINGGA 04 OKTOBER 2024
"TINDAKAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

OKTOBER 2024

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Dalam situasi apa pun,
jangan biarkan emosimu
mengalahkan
kecerdasanmu**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 40
07 HINGGA 11 OKTOBER 2024
"EMOSI"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Communication must be
HOT.
That's Honest, Open, and
Two-way**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 40
14 HINGGA 18 OKTOBER 2024
"KOMUNIKASI"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**The moment you change
your perception,
is the moment you rewrite
the chemistry of your body**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 40
28 OKTOBER HINGGA 01 NOVEMBER 2024
"PERSEPTIF"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOOPERASI

**Miliki hati yang tak
pernah membenci,
Senyuman yang tak pernah
menyakiti dan kasih sayang
yang tak pernah berakhir**

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 40
21 HINGGA 25 OKTOBER 2024
"KASIH SAYANG"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi
Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskap.gov.my DKN 2030

NOVEMBER 2024

Kadang mengalah dan meminta maaf itu lebih baik, daripada menjelaskan segalanya kepada orang yang tidak mahu mengerti.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
04 HINGGA 08 NOVEMBER 2024
"MAAF"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

Don't let your past, blackmail your present, and ruin your beautiful future

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
11 HINGGA 15 NOVEMBER 2024
"BEAUTIFUL FUTURE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

Orang yang paling berkuasa adalah orang yang menguasai dirinya sendiri.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
18 HINGGA 22 NOVEMBER 2024
"BERKUASA"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

Polish yourself and shine like a diamond

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
25 HINGGA 29 NOVEMBER 2024
"SHINE"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

DISEMBER 2024

Jika membenci seseorang, Jangan berusaha membuat orang lain ikut membencinya, boleh jadi, kitalah yang salah dalam menilainya.

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
02 HINGGA 06 DISEMBER 2024
"PENILAIAN"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

"Happiness is not by chance, but by choice."

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 4
09 HINGGA 13 DISEMBER 2024
"HAPPINESS"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

Hanya Satu Permikiran Positif Kecil Pada Waktu Pagi Boleh Mengubah Sepanjang Hari Anda

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 5
16 HINGGA 20 DISEMBER 2024
"POSITIF"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

Walk to your goal firmly and with bold steps

DIARI INSPIRASI MINGGU INI BILANGAN 5
23 HINGGA 27 DISEMBER 2024
"YOUR GOAL"
UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI, BPS

MALAYSIA MADANI Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi psikologi@kuskop.gov.my DKN 2030

E-TRANSHARE

JAN - JUN 2024

E-TRANSHARE AKRAB BILANGAN 1/2024

MUDAH MARAH? TIPS MENGATASI BURNOUT

- Ambil masa untuk rehat seketika
- Bercakap dengan seseorang yang dipercayai
- Uruskan emosi dengan positif
- Berikan kata-kata positif kepada diri sendiri
- Makan makanan berkhasiat
- Lakukan teknik relaksasi seperti latihan pernafasan secara teratur
- Minta bantuan profesional seperti kaunselor
- Berpuas hati dengan apa yang telah dicapai dalam tugas

Anda mungkin mengalami 'BURNOUT'

Sumber: FB KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
Disediakan oleh : Puan Sanisah binti Sarnuji (PKK Negeri Kedah)

E-Transhare AKRAB Bilangan 2/2024

JomJaga kesihatan

- 1 Cukup Tidur**
Sarapan Pagi
- 2 Bersenam ikut jadual**
- 3 Jaga pemakanan & Ambil makanan tambahan.**
- 4 Kawal tekanan & Tingkatkan daya tahan**
- 5 Lakukan pemeriksaan kesihatan**
- 6 Tenangkan diri**

THOSE WHO HAVE HEALTH, HAVE HOPE; AND THOSE WHO HAVE HOPE, HAVE EVERYTHING.
- THOMAS CARLYLE

Disediakan oleh: Nik Aliqah binti Mohd Ariffin
Sumber: Seksyen Penguasaan Psikologi, Jabatan Perdana Menteri

KELEBIHAN DAYA TAHAN DALAM KERJAYA

- 1 MENCAPAI MATLAMAT**
Salah satu kelebihan daya tahan yang paling penting dalam kerjaya adalah ia mampu capai matlamat anda. Menghadapi serta atasi halangan membina daya tahan dan keyakinan.
Kepuasan yang anda terima setelah capai setiap matlamat penting boleh membantu anda untuk kekal bermotivasi dalam kerjaya.
- 2 PELAJARI SESUATU YANG BERTARAF**
Daya tahan memberikan anda ketahanan yang anda perlukan untuk mempelajari sesuatu yang sukar.
Tugas yang mencabar memberi ganjaran anda mempunyai kaedah untuk mendekatinya.
Daya tahan juga membantu anda mengekalkan minda positif yang diperlukan untuk penambahbaikan.
- 3 BANTU ORANG LAIN CAPAI MATLAMAT**
Daya tahan adalah sifat yang sangat diperlukan oleh seorang mentor, guru atau pemimpin.
Apabila anda berdaya tahan dengan orang lain, anda memberi ruang kepada mereka untuk belajar dan berkembang. Mereka juga akan memperoleh keyakinan.
- 4 MENGGALAKKAN KERJASAMA**
Bekerja secara berpasukan, anda perlu mendengar idea serta menghormati pendirian mereka.
Daya tahan boleh menjadikan kerjasama lebih seronok dan berjalan dengan lancar. Ia juga menjadikan proses penyelesaian masalah sebagai proses yang lebih menarik.

E-TRANSHARE AKRAB BILANGAN 4/2024
Disediakan Oleh : Enik Zailani bin Abdul PKK Cawangan Negeri Pulau Pinang

E-TRANSHARE AKRAB BILANGAN 3/2024

8 TIPS MENJADI INSAN YANG LEBIH BAIK

- Pujilah dan hargailah diri anda
- Lepaskan kemarahan anda dengan terkawal
- Bersikap jujur dengan diri sendiri dan orang lain
- Menghormati pandangan dan cara hidup orang lain
- Memaafkan orang yang pernah menyakiti anda
- Sabar dalam menjalani kehidupan seharian
- Bersyukur dengan kelebihan dan kekurangan diri anda
- Taat beribadah mengikut kepercayaan agama anda

Dunia ini penuh dengan orang-orang baik. Jika kamu tidak dapat menemukannya, jadilah salah satunya

SUMBER : UNIT KERJAYA & KAUINSELING, UTM CAWANGAN JOHOR KAMPUS SEGAMAT
DISEDIAKAN OLEH : PUAN RIDZYANI BINTI MOHD FAUZI, PKK WILAYAH PERSEKUTUAN

E-TRANSHARE AKRAB Bilangan 6

TIPS PENJAGAAN KESIHATAN MENTAL

- Makan makanan sihat
- Bijak Mengurus masa
- Lakukan aktiviti yang anda sukai / minat dan bermanfaat
- Sentiasa berhubung dengan keluarga dan rakan-rakan
- "Hargai dan Sayangi Diri Anda"
- Kongsi perasaan dengan orang yang dipercayai
- Lakukan aktiviti fizikal / senaman, berjalan dan beriadah
- Elak pengambilan rokok, dadah dan alkohol

SUMBER : KKM
DISEDIAKAN OLEH : PUAN NORAZRINA BINTI SULAIMAN (PKK HQ)

E-TRANSHARE AKRAB BILANGAN 5/2024

KAEDAH RELAKSASI OTOT

Berurut dapat mengurangkan stres dan kesakitan serta melegakan ketegangan otot

- Duduk selesa di atas kerusi
- Pejamkan kedua-dua mata dan relaks
- Regangkan kedua-dua tangan ke hadapan dan relaks
- Regangkan kedua-dua bahu keatas dan relaks
- Regangkan kedua-dua kaki ke depan
- Tarik nafas secara mendalam kemudian hembuskan nafas secara perlahan-lahan

SUMBER : KEMENTERIAN KESIHATAN MALAYSIA
DISEDIAKAN OLEH : PUAN AZNIZABINTI AZMI, BAHAGIAN AKAUN

E-TRANSHARE

JULAI - DISEMBER 2024

E-TRANSHARE AKRAB BILANGAN 7

5 Langkah Mudah Untuk Kesehatan Anda

Gaya hidup sihat kadang-kadang dilihat sebagai usaha yang sukar, namun ke arah hidup yang sihat tidak memerlukan kerumitan. Ikuti 5 langkah mudah ini.

- Jangan terima toksik ke dalam badan anda**
Pelbagai jenis toksik diambil seperti rokok, alkohol, salah guna dadah. Namun yang paling kerap diambil adalah makanan ringan terutamanya kanak-kanak
- Tidur seperti bayi**
Tidur yang berkualiti mampu mempertingkatkan kesihatan anda lebih dari yang anda fikirkan
- Angkat barang dan kerap bergerak**
Otot yang aktif adalah sangat penting untuk kesihatan optimal. Senaman mampu pertingkatkan tahap hormon, membuat anda rasa lebih sihat dan mengurangkan risiko penyakit
- Elakkan stres melampau**
Stres boleh mengganggu kesihatan anda, menyebabkan pertambahan berat badan dan pelbagai jenis penyakit. Tangani stres anda
- Elakkan makan makanan proses**
Pilih makanan segar, seperti buah, sayur atau bijirin dan bukan yang terproses
Amalkan tips ini seumur hidup anda, walaupun ia memerlukan masa untuk dibiasakan

Disediakan oleh: Puan Norazila Binti Mohamad Daud (BPPU)

E-TRANSHARE BILANGAN 11/2024

Tahukah Anda?

Ciri-ciri Penghidap OCD:

Simptom Obsesi	Simptom Kompulsif
pemikiran atau idea yang tidak rasional dan terus berulang	tingkah laku tidak rasional yang dilakukan berulang kali
Fikiran, gambar atau idea yang tidak rasional yang tidak akan hilang, tidak diingini dan menyebabkan individu mengalami stres dalam kehidupan dan gangguan kepada kehidupan seharian	Mengulangi tingkah laku yang tidak rasional dan sering bersifat tingkah laku berulang seperti bersihkan rumah, mencuci tangan, mengira, mengetuk atau memeriksa banyak kali

Empati Diri

Kecelaruan Obsessif Kompulsif OCD

Elakkan daripada memberi kritikan

Jangan memarahi atau suruh mereka berhenti melakukan tingkah laku berulang

Bersikap baik dan sabar terhadap mereka

Jangan bermain-main dengan tingkah laku mereka

"PERFECTIONIST BUKAN OCD"

Mungkin ada yang suka mengaku diri sebagai 'OCD'. Sebenarnya, sukan kesempurnaan TIDAK bermaksud anda OCD. OCD adalah isu kesihatan mental yang memerlukan rawatan. Dapatkan temu janji ke Klinik Psikiatri melalui rujukan doktor di Klinik Kesihatan/ Klinik Swasta atau walk-in ke klinik-klinik.

Sumber: helpguide.org | verywellmind.com

Disediakan oleh: PN. WAN SHUHAI DA BT WAN ABDULLAH (BLESS)

E-TRANSHARE AKRAB Bilangan 9

TIPS UNTUK CANTIK & SIHAT

- Jauhi makanan segera
- Banyakkan makanan serat
- Hindari gula putih
- Jauhi tepung putih
- Minum air putih
- Masak dengan sihat. Bakar, Stim, Rebus
- Awalkan sarapan pagi
- Ambil 'smartfat' seperti avacado, yogurt & minyak kelapa
- Kurangkan jajan, bawa bekal

Disediakan oleh: Puan Nor Syafiqah Binti Khaled BPSM

E-Transhare AKRAB 10 "COMMON SENSE" DALAM KEHIDUPAN

KEMAS MEJA

Situasi ini sering dikaitkan dengan kedai makan, di mana selepas kita selesai menjamah hidangan, adalah lebih baik untuk kita mencuci tangan bantu kemas semula pinggan yang kita guna. Mungkin sesetengah orang beranggapan, lanya tidak perlu sebab pekerja kedai makan itu dibayar untuk buat kerja-kerja sebegini. Namun, tidak salah rasanya jika kita bantu mereka. Tidak banyak pun, bantu susunkan pinggan pun dah cukup memadam buat mereka tersenyum melihat kerja mereka 'dipermudahkan'.

BANTU ORANG MELINTAS JALAN

Sekiranya ternampak ada orang tua, uzur, atau orang kelainan upaya (OKU) mahu melintas jalan, apalah salahnya kita hentikan kenderaan untuk biarkan mereka lalu dahulu.

Selain dapat meringankan beban kudrat mereka, kita juga telah menyelamatkan nyawa mereka daripada dilanggar kenderaan lain.

KUTIP SAMPAH

Kalau berjalan kaki di mana-mana tempat, perhatikan juga keadaan kebersihan di kawasan itu. Jika ada sampah plastik, botol minuman, tisu dan sebagainya yang 'mencacatkan' pemandangan, tidak salah rasanya kalau kita tolong kutip dan buang ke tong sampah berhampiran. Itu pun boleh dikira sebagai amal jariah buat alam sekitar. Kalau sampah itu dibiarkan begitu saja, tidak mustahil akan hanyut ke longkang jika hujan turun sekaligus membuatkan air tersumbat. Besar risikonya.

BERATUR

Amalan ini sudah dipupuk sejak zaman sekolah rendah lagi. Adakah kita masih ingat? Bila beratur, keadaan akan jadi lebih tertusun. Situasi mudah yang selalu kita terlepas pandang, contohnya ketika beratur di kaunter stesen minyak. Kadang-kadang orang main serbu saja. Ketika tengah bersesak itu, apa kata kita jadi orang pertama yang beratur. Lihatlah selepas itu, pasti ada orang kedua, ketiga, keempat dan seterusnya yang beratur di belakang kita. Percayalah.

TAK PENTINGKAN DIRI WAKTU 'PARKING' KENDERAAN

Selalu terjadi kes letak kenderaan secara bertindih (double parking) hingga menghalang lalu lintas. Lebih 'malang' lagi, kereta itu dikunci sekali brek tangannya, selain nombor telefon tidak ditinggalkan. Seeloknya tinggalkan no telefon untuk elak kecemasan yang mungkin akan berlaku kepada kenderaan yang dihalang untuk memudahkan urusannya.

RINGAN MULUT UCAP TERIMA KASIH

Walaupun sekadar dua perkataan, tak dinafikan kadang-kadang ia boleh jadi sangat berat untuk diucapkan, kalau kita tidak biasakan diri untuk mengucapkannya. Tanda orang yang bersyukur adalah sentiasa mengucapkan Alhamdulillah. Itu antara kita dengan Allah. Bagi sesama manusia pula, ucapan terima kasih menandakan kita menghargai seseorang itu, walaupun sekadar tolong beri laluan.

Disediakan oleh: Che Wan BPTM

E-TRANSHARE AKRAB Bilangan 8

KETENANGAN HATI

- ♥ tatkala kamu mendekati dirimu kepada Pencipta-mu;
 - ♥ menghargai alam semesta ciptaan Tuhan;
 - ♥ berawal dari sebuah prasangka baik;
 - ♥ kunci utamanya adalah dengan bersyukur;
 - ♥ lebih berharga dari harta dan pangkat;
 - ♥ menjadi sumber kekuatan dirimu;
- ♥ ketika kamu berhenti mengharap dan belajar menerima;
 - ♥ tidak peduli terhadap pujian mahu pun celaan;
 - ♥ kamu memaafkan dan mohon dimaafi; dan
 - ♥ bukanlah kebebasan dari badai, tetapi kedamaian di tengah badai.

Disediakan oleh: Puan Haslinda Md Hashim (PKK SELANGOR)

E-TRANSHARE AKRAB BIL. 12/2024

KEKALKAN MINDA YANG SIHAT DENGAN

- 1 REALISTIK**
Jadikan diri lebih realistik
- 2 POSITIF**
Berkikiran positif
- 3 CINTA**
Sayangi diri
- 4 PROFESIONAL**
Kongsi masalah dan dapatkan bantuan profesional bila diperlukan
- 5 AMALAN**
Jaga solat dan amalkan akhlak yang baik

SUMBER: Bahagian Pendidikan Kesihatan, Kementerian Kesihatan Malaysia

Disediakan Oleh: Puan Nor Fadila binti M Sapuan BPSM

RAKAN AKRAB KUSKOP



RAKAN AKRAB
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

 DR. D.JOYCE CHRISTINA DHARMARAJ TIMBALAN KETUA AKAUNTAN A 14070718 djoyce@kuskop.gov.my 03-8883 6011 "Our life matters"	 SANISAH BINTI SARNUJI PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A 16126022 sanisah.s@kuskop.gov.my 04-700 1420 "Sesungguhnya hidupku, ibadahnya, hidup dan matiku kerana Allah SWT".
 RUZANNA BINTI SAGER AHMAD PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A 6012410 ruzanna.sager@kuskop.gov.my 06-765 1616 "Whatever you are Not Changing, you are choosing"	 FAZLI BIN MOHAMAD KHAIRUDDI AKAUNTAN A 15277921 fazli.khairuddi@kuskop.gov.my 03-8883 6135 "Ujian hidup ibarat ombak di tepi pantai. Ia akan datang, tapi pada saatnya akan berlalu jua"
 HASLINDA BINTI MD HASHIM PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A 6022910 haslinda.mh@kuskop.gov.my 03-5512 0130 / 31 "Success and failure are both part of life. Both are not permanent."	 WAN SHUHAIIDA BINTI WAN ABDULLAH PEGAWAI TEKNOLOGI MAKLUMAT A 454908 wanshuhaida@kuskop.gov.my 03-8892 3412 "Success is getting what you want. Happiness is wanting what you get".
 NOR FADILA BINTI M SAPUAN PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A 15073519 fadila.sapuan@kuskop.gov.my 03-8883 6089 "Time is so precious.. do whatever necessary".	 DIYANA AKMAL BINTI MANSOR PEGAWAI ARKIB A 15073719 diyana.mansor@kuskop.gov.my 03-8883 6193 "Fikiran negatif tidak akan pernah memberimu kehidupan yang positif".
 NASYRAH BINTI JEMALUDIN PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A16126122 nasyrah@kuskop.gov.my 088-267 790 "Hidup ini adalah untuk membantu sesiapaapun dan pastikan jangan buat orang".	 ARNYDAH BINTI ABDUL AZIZ AKAUNTAN A16126322 arnydah.aziz@kuskop.gov.my 03-8883 6356 "Berfikirlah positif tidak peduli seberapa keras kehidupannya".

RAKAN AKRAB
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

 NIK ATIQA BINTI MOHD ARIFFIN PEGAWAI TADBIR DIPLOMATIK A 131375417 atiqah.ariffin@kuskop.gov.my 03-8883 6449 "You got to be odd, to be number one".	 FOZI BIN SAAD PENOLONG PEGAWAI HAL EHWAL ISLAM A16126622 fozi.saad@kuskop.gov.my 03-8883 6301 "Sesungguhnya bersama kesulitan itu, ada kemudahan".
 ROZIYANI BINTI MOHD FAUZI PENOLONG JURUUKUR BAHAN A 9142513 roziyani.fauzi@kuskop.gov.my 03-8880 5321 "Do not allow your heart to take pleasure with the praises of people, nor to be saddened by their condemnation".	 MOHD KHAIRI BIN SHAHBUDIN PENOLONG JURUUKUR BAHAN A 6045110 mohdkhairi@kuskop.gov.my 04-9764 364 "Bukan bahagia yang menjadikan kita bersyukur tetapi dengan bersyukur akan menjadikan kita bahagia".
 HJ ZULKAFI BIN HJ ALI PENOLONG JURUTERA AWAM A 1732411 zulkafi.ali@kuskop.gov.my 09-5164087 / 4081 "Kalau alim jangan buang kitab, kalau guru jangan buang ilmu".	 NOR SALASIAH BINTI ABDULLAH DIN PENOLONG PEGAWAI TADBIR A 14017518 salasiah@kuskop.gov.my 03-8883 6349 "Setiap hari adalah peluang untuk menjadi lebih baik".
 MOHD RIDUAN BIN ABDUL RASHID PENOLONG PEGAWAI TADBIR A 10101214 riduan.rashid@kuskop.gov.my 088-267 7913/4 "Ombak itu tidak besar, hanya perahu yang kecil, jangan hanya minta diringankan ujian, tetapi pintalah dikuatkan iman".	 ADELINE A.MATIJAM PENOLONG AKAUNTAN A 15074219 adeline@kuskop.gov.my 03-88836079 "You don't need a reason to help people".
 ZAILANI BIN ABDUL PENOLONG PEGAWAI TADBIR A16126522 zailani.abdul@kuskop.gov.my 04-226 4600/04-227 8901 "Sabar itu subur".	 SALWATI BINTI OMAR PENOLONG AKAUNTAN A11015216 salwati.omar@kuskop.gov.my 03-8883 6077 "Respect others people's feelings. It might to you, but it could mean everything to them".

RAKAN AKRAB
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

 AZNIZA BINTI AZMI PEMBANTU AKAUNTAN A 11013116 azniza.azmi@kuskop.gov.my 03-8883 6289 "Kita tak boleh urus masa tapi kita kena urus diri".	 NUR AZAMIMAH BINTI MOHAMAD SAHAK PEMBANTU TADBIR (P/O) A 16126722 nurazamimah@kuskop.gov.my 03-8880 5253 "It's ok not to be ok, but make sure comeback stronger".
 ROSAFARIZAH BINTI SHALAN @ BASRI PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 14017818 rosafarizah@kuskop.gov.my 03-8883 6480 "Hidup biarlah berbakti, walaupun tidak dipuji".	 NOR SAIDATUL AKMAR BINTI BASTANI PEMBANTU TADBIR (P/O) A1506321 norsaidatulakmar@kuskop.gov.my 03-8883 6295 "hidup mesti diteruskan"
 MAIZURA BINTI YAACOB @ MAT ZAIN PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 15074619 maizura.yaacob@kuskop.gov.my 03-8883 6142 "Perlu menghargai jika ingin dihargai".	 WAN NUR SHAHIRAH BINTI ZANOL AABIDIN PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 11068216 wanshahirah@kuskop.gov.my 03-8883 6059 "Kita ada pilihan - untuk memilih atau tidak."
 SAFRINA BINTI BUJANG PEMBANTU TADBIR (KEW) A 15074519 safrina@kuskop.gov.my 03-8880 5230 "Life isn't about finding yourself, life is about creating yourself".	 NOR SYAFIQAH BINTI KHALEL PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 15075119 syafiqah.khalel@kuskop.gov.my 03-8883 6065 "Experience tells you what to do, confidence allows you to do it".
 NORAZRINA BINTI SULAIMAN PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 15074919 norazrina@kuskop.gov.my 03-8880 5356 "Kalau kita tidak mampu lakukan 10 kebaikan, sekurangnya berusaha lakukan 1 kebaikan".	 NORAZILA BINTI MOHAMAD DAUD PEMBANTU TADBIR (PT/PO) A 15075019 norazila.daud@kuskop.gov.my 03-8883 6425 "If you carry joy in your heart, you can heal any moment".

RAKAN AKRAB
KEMENTERIAN PEMBANGUNAN USAHAWAN DAN KOPERASI

 SITI ZULAIKA BINTI ARJIMI PEMBANTU TADBIR (KEW) A 16126922 zulaika.arjimi@kuskop.gov.my 038883 6440 "Mengeluh hanya akan membuat hidup kita semakin tertekan. Sedangkan bersyukur akan sentiasa membawa kita kepada jalan kemudahan".	 MOHD HAFIZ BIN MOHAMAD PEMBANTU OPERASI (P/O) A 11066716 hafiz.mohamad@kuskop.gov.my 03-8880 6030 "Teruskan memperbaiki diri jika anda beruntung. Anda akan menemuka yang baik. Jika tidak, maka yg baik akan menemukanmu".
 ILYYANA BINTI ABD RAHIM PEMBANTU TADBIR (KEW) A 16127022 illyana.rahim@kuskop.gov.my 03-8883 6340 "Nothing is impossible, the word itself says 'I'm possible'!".	 MOHAMAD NURMAHADI BIN NADZARI PENGAWAL KESELAMATAN A 11066616 nurmahadi.nadzari@kuskop.gov.my 03-8883 6013 "Senyuman tidak membuktikan kita bahagia tetapi senyuman adalah awal dari sebuah kebahagiaan".
 AZEZEHIF ZULRIZAL BIN ABDUL RASHID PEMANDU KENDERAAN A 14017918 azezehif.rashid@kuskop.gov.my 09-7449 223 / 09-7486 645 "Hidup tak selalunya indah tapi yang indah itu tetap hidup dalam kenangan".	

PERKHIDMATAN Unit Pengurusan Psikologi

Dapatkan bantuan untuk mengatasi halangan dalam kehidupan demi kebahagiaan. Berbincang dengan pegawai psikologi kami di mana saja anda berada.



Let's TALK
Minda Sihat

T Tell someone you trust about your problems
(Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai)

A Ask for help
(Minta bantuan)

L Listen without judgement
(Dengar tanpa menghukum atau menghakimi)

K Know where to seek help
(Tahu dimana dapatkan bantuan)

#kitajagakita Putuskan Rantaian COVID-19

UNIT PENGURUSAN PSIKOLOGI BAHAGIAN PENGURUSAN SUMBER MANUSIA



OBJEKTIF

Melaksanakan perkhidmatan psikologi dalam pengurusan sumber manusia bagi membangunkan warga KUSKOP yang sejahtera, berintegriti dan berprestasi tinggi.

VISI

Menjadikan perkhidmatan psikologi sebagai teras kepada aspek pembangunan modal insan dalam pengurusan sumber manusia.

MISI

- Menjadi pakar rujuk kepada perkhidmatan psikologi.
- Merancang keperluan perkhidmatan psikologi.
- Melaksana perkhidmatan psikologi dalam pengurusan sumber manusia melalui program pembangunan, pencegahan dan pemulihan.
- Menentukan pelaksanaan dan keberkesanan perkhidmatan untuk warga kementerian dan agensi di bawahnya.

KONSULTASI PSIKOLOGI/ KAUNSELING

Individu / Kelompok/ Atas Talian/
Tele-Kaunseling



KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI

Pembangunan Kendiri/ Motivasi



PSIKOTERAPI

Kebimbangan/ Kemurungan



PSIKOMETRIK

Personaliti, minat, percintaan,
kerjaya dan sebagainya



TEMUJANJI

9.00 pagi hingga 4.00 petang
(Isnin hingga Jumaat)

Bilik De'stress, Aras 5, BPSM



SITI HAJAR BINTI WAHAB
PEGAWAI PSIKOLOGI (S10)
KB07450,PA06988
sitihajjar.wahab@kuskop.gov.my
03-8883 6344



MASHITHOH BINTI ISMAIL
PENOLONG PEGAWAI
PSIKOLOGI (S6)
mashithoh@kuskop.gov.my
03-8883 6236



HAFID BIN MADDERI
PEMBANTU TADBIR
PERKERANIAN/OPERASI (N2)
hafid@kuskop.gov.my
03-8883 6149

"Kami ada jika anda memerlukan"

psikologi@kuskop.gov.my

Unit Pengurusan Psikologi, Bahagian Pengurusan Sumber Manusia, Aras 5, Blok E4/5,
Kompleks E, Pusat Pentadbiran Kerajaan Persekutuan, 62668 Wilayah Persekutuan Putrajaya

Unit Pengurusan Psikologi Kementerian Pembangunan Usahawan dan Koperasi

DI MANA BOLEH DAPATKAN BANTUAN

Talian Psikososial MHPSS KKM

03 - 29359935
014 - 3223392
011 - 63996482
011 - 63994236



Senarai Perkhidmatan Psikiatri

Talian MHPSS Negeri

Senarai Klinik Kesihatan

Talian Bantuan NGO