

Kursus Motivasi Diri & Peningkatan Produktiviti Kerja

Pengenalan

Bengkel ini bertujuan untuk memberikan peserta pengetahuan dan keterampilan untuk menjadi pekerja yang lebih proaktif, membangun hubungan yang sihat, dan meningkatkan sumbangan mereka kepada rakan kerja dan organisasi. Kursus ini juga membantu peserta mencapai keseimbangan antara matlamat kerjaya dan peribadi, serta meningkatkan kemampuan dan keahlian mereka untuk meraih prestasi yang lebih baik. Peserta akan belajar tentang semangat kerja, amalan profesionalisme, dan memupuk “multitasking”. Dalam dua hari penuh, peserta akan terlibat dalam berbagai aktiviti dan perbincangan yang relevan untuk mencapai tujuan pembelajaran ini.

Objektif Program

Program ini bertujuan untuk:

- Menjadi seorang pekerja yang lebih proaktif
- Menjalin hubungan yang lebih sihat dan meningkatkan sumbangan peserta kepada rakan sekerja dan Organisasi.
- Mengimbangi matlamat kerjaya dan matlamat peribadi.
- Menganalisa dan memahami kemahiran, ilmu dan kecekapan yang diperlukan untuk meningkatkan prestasi peserta.
- Menghayati kepentingan semangat berpasukan demi kejayaan Organisasi.
- Mengamalkan profesionalisme sebagai budaya kerja.
- Multitasking (keutamaan kerja)

Hasil Pembelajaran

Selepas menghadiri kursus ini para peserta sudah boleh atau berpengetahuan

- Memahami konsep proaktif dan mengaplikasikan sikap proaktif dalam tugas dan tanggungjawab harian.
- Menguasai kemahiran komunikasi yang berkesan untuk membangun hubungan yang sihat dengan rakan sekerja.
- Mengenal pasti dan menganalisis keperluan peribadi dan profesional mereka serta merancang tindakan untuk mencapai keseimbangan.
- Memahami kemahiran, ilmu, dan kecekapan yang diperlukan dalam pekerjaan mereka dan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkannya.
- Menghayati semangat berpasukan dan bekerja secara sinergi dengan rakan sekerja untuk mencapai matlamat organisasi.
- Menerapkan nilai-nilai profesionalisme dalam setiap aspek kerja mereka.
- Mengembangkan kemampuan multitasking untuk mengelola tugas dengan efisien dan efektif.

Siapa Yang Patut Hadir?

Bengkel ini sesuai untuk pekerja dari berbagai lapisan dan bidang pekerjaan yang ingin meningkatkan motivasi diri dan prestasi kerja mereka, serta membangun hubungan yang lebih baik dengan rakan sekerja dan organisasi.

Metodologi

Kajian kes, perbincangan forum, main peranan, pembentangan, gamifikasi

Kerangka Latihan

Masa	Hari Pertama
9.00am – 10.30am	Membangunkan Kesedaran Diri Dalam topik ini, peserta akan diajak untuk mengenali diri mereka dengan lebih baik. Mereka akan diminta mengenal pasti kekuatan mereka, seperti bakat dan kebolehan istimewa, serta kelemahan yang perlu diperbaiki. Selain itu, peserta juga akan menganalisis minat dan minat mereka, yang boleh dijadikan panduan dalam memilih hala tuju kerjaya yang betul. Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai peribadi, peserta akan dapat mengambil tindakan yang sewajarnya dan membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupan mereka.
10.30am -11.00am	Rehat dan Rangkaian
11.00am – 1.00pm	Motivasi Diri Dalam topik ini, peserta akan mempelajari tentang kepentingan motivasi diri dalam mencapai matlamat yang ditetapkan. Mereka akan diperkenalkan dengan pelbagai teknik dan strategi yang boleh membantu mereka mengekalkan semangat dan fokus. Peserta akan mempelajari kepentingan membina mentaliti positif, menetapkan matlamat yang jelas, dan menghadapi cabaran dengan sikap optimistik. Dengan memahami motivasi diri dan mempunyai alat yang betul untuk mengekalkannya, peserta akan dapat mengatasi halangan dan mencapai kejayaan yang lebih besar dalam kehidupan dan kerjaya mereka.
1.00pm -2.00pm	Makan Tengah Hari dan Rangkaian
2.00pm -3.30pm	Komunikasi Berkesan

	Komunikasi yang berkesan adalah kemahiran utama dalam persekitaran kerja yang berjaya. Dalam topik ini, peserta akan belajar tentang kepentingan mendengar dan bertutur secara aktif dengan jelas. Mereka akan mempelajari teknik mendengar yang baik, seperti memberi perhatian penuh dan bertanya soalan yang berkaitan. Selain itu, peserta akan diajar cara berkomunikasi dengan jelas dan tersusun, menggunakan bahasa yang mudah difahami dan mengelak daripada menggunakan perkataan yang samar-samar atau berbahaya. Dengan meningkatkan kemahiran komunikasi mereka, peserta akan dapat membina hubungan yang lebih baik dengan rakan sekerja, memahami arahan dengan lebih baik dan menyatakan idea dengan lebih berkesan.
3.30pm -4.00pm	Rehat dan Rangkaian
4.00pm – 5.00pm	Pengurusan Masa Peserta akan membina tabiat cekap dalam mengurus masa, mengenal pasti keutamaan, dan mengatasi penangguhan. Peserta akan belajar mengenali corak aktiviti harian yang paling produktif dan memperuntukkan tugas yang lebih mencabar pada saat itu. Mereka juga akan diajar strategi untuk mengenal pasti tugas yang paling penting dan menguruskan masa mereka dengan bijak. Di samping itu, peserta akan mempelajari teknik untuk mengatasi penangguhan, seperti membuat jadual terperinci dan mengambil langkah kecil untuk mengatasi tugas yang sukar.

Masa	Hari Kedua
9.00am – 10.30am	Pembangunan Hubungan Kerja yang Sihat Peserta akan membina kerjasama dan kepercayaan dengan rakan sekerja. Peserta akan belajar menghormati perbezaan dan menunjukkan empati. Mereka akan diajar cara menyampaikan pendapat dengan jelas dan menangani konflik secara konstruktif. Selain itu, peserta akan mempelajari kemahiran kerjasama sebagai satu pasukan untuk mencapai matlamat bersama dengan berkesan.
10.30am – 11.00am	Rehat dan Rangkaian
	Mengimbangi Kehidupan Kerja dan Kehidupan Peribadi

11.00am – 1.00pm	Peserta akan belajar mengenal pasti strategi untuk mencapai keseimbangan yang sihat antara kerja dan kehidupan peribadi. Mereka akan diajar cara menguruskan masa mereka dengan bijak, menetapkan sempadan yang jelas antara masa kerja dan masa peribadi, dan membangunkan tabiat seimbang yang menyokong kesejahteraan keseluruhan. Di samping itu, peserta akan mempelajari teknik untuk menguruskan tekanan dan mengekalkan kesejahteraan fizikal dan mental. Mereka akan mempelajari strategi pengurusan tekanan, seperti teknik relaksasi dan senaman fizikal, dan kepentingan menjaga badan dan minda yang sihat. Dengan mengamalkan keseimbangan antara kerja dan kehidupan peribadi, peserta boleh meningkatkan kualiti hidup dan prestasi keseluruhan mereka.
11.00pm -2.00pm	Makan Tengah Hari dan Rangkaian
2.00pm -3.30pm	Mengoptimumkan Produktiviti Kerja Peserta akan diajar pelbagai teknik dan strategi yang boleh membantu mereka meningkatkan produktiviti dan kecekapan dalam kerja mereka. Dalam bengkel ini, peserta akan mengkaji pelbagai aspek yang boleh menjejaskan produktiviti mereka seperti pengurusan masa, organisasi, fokus dan pengurusan tugas. Peserta akan dibekalkan dengan pengetahuan dan alat yang diperlukan untuk mengenal pasti dan mengatasi halangan yang menghalang produktiviti mereka. Mereka akan belajar bagaimana untuk menguruskan masa mereka dengan bijak, mengenal pasti keutamaan, dan mengelakkan pembaziran masa yang tidak perlu. Di samping itu, peserta akan diajar strategi untuk meningkatkan tumpuan dan fokus mereka, supaya mereka boleh bekerja dengan lebih berkesan dan cekap.
3.30pm – 4.00pm	Rehat dan Rangkaian
4.00pm – 5.00pm	Profesionalisme dan Budaya Kerja Peserta akan memahami kepentingan profesionalisme dalam budaya kerja. Mereka akan belajar cara membina etika kerja yang kuat, integriti tinggi, dan tanggungjawab yang baik terhadap kerja dan rakan sekerja. Peserta akan diajar nilai teras seperti kerja berpasukan, komitmen, dan kejujuran dalam konteks persekitaran kerja. Dengan mengamalkan profesionalisme dan menerapkan

	nilai-nilai ini, peserta akan mewujudkan budaya kerja yang positif dan menyumbang kepada kejayaan keseluruhan organisasi.
--	---