

From: [Hal Ehwal Pelajar](#)
To: [UUM - All Students](#); [UUM - All Staff](#)
Subject: BENGKEL PEMANTAPAN MODUL DAN TOT FASILITATOR PROGRAM SEROJA PERKUKUH KESIAPSIAGAAN FASILITATOR
Date: Wednesday, 30 September, 2026 2:38:36 PM
Attachments: [image001.png](#)



Jabatan Hal Ehwal Pelajar
STUDENT AFFAIRS DEPARTMENT
Universiti Utara Malaysia

HEPA ONLINE



PRIHATIN | MESRA PELAJAR | KESERAKANAN | KEBERSAMAAN

30 SEPTEMBER 2026 / 18 RABIULAKHIR 1448H
=====

Berita Oleh: Aisyah Hazwani Binti Zihni Akhtar (JOC, Pusat Kaunseling)
Gambar Oleh: Nur Farhana Hafiza (Kaunselor Pelatih, Pusat Kaunseling)

BENGKEL PEMANTAPAN MODUL DAN TOT FASILITATOR PROGRAM SEROJA PERKUKUH KESIAPSIAGAAN FASILITATOR



HEPA ONLINE: SINTOK, 28 September 2026 – Pusat Kaunseling, Jabatan Hal Ehwal Pelajar (JHEP), Universiti Utara Malaysia (UUM) telah menganjurkan Bengkel Pemantapan Modul dan *Training of Trainers* (TOT) Fasilitator Program SEROJA bertempat di EDC UUM, pada 28 September 2026.

Bengkel yang disertai seramai 25 orang peserta melibatkan Pegawai Psikologi, staf, pelajar *Job on Campus* (JOC) dan Kaunselor Pelatih. Bengkel ini bertujuan memperkukuh kefahaman, kemahiran dan kesiapsiagaan fasilitator dalam mengendalikan modul Program SEROJA secara yakin, interaktif dan berkesan kepada kumpulan sasaran.

Program SEROJA yang membawa pendekatan Sinergi Emosi, Resilien ke Arah Kesejahteraan Staf dan Organisasi merupakan salah satu inisiatif Pusat Kaunseling dalam menyokong kesejahteraan psikologi, pengurusan emosi, pembangunan sendiri dan pembinaan daya tahan warga UUM.

Bengkel dimulakan dengan sesi *ice breaking* yang bertujuan mewujudkan suasana yang lebih santai dan mesra, di samping membina kesediaan peserta untuk terlibat secara aktif dalam aktiviti sepanjang bengkel.

Peserta kemudiannya mengikuti aktiviti *outdoor* "Semakin Jauh Semakin Sayang" yang dilaksanakan secara interaktif bagi memberi ruang kepada peserta meneroka aspek hubungan, komunikasi dan penghargaan dalam membina hubungan yang lebih positif. Aktiviti ini juga menerapkan elemen *grounding*, iaitu teknik yang membantu seseorang memberi perhatian kepada keadaan diri dan persekitaran semasa melalui kesedaran terhadap apa yang dilihat, didengar dan dirasakan. Aktiviti ini memberi peluang kepada peserta untuk lebih hadir pada masa kini, di samping menggalakkan komunikasi, kerjasama, kepercayaan dan semangat kerja berpasukan.

Bengkel turut disusuli dengan Slot Memahami personaliti dan potensi diri melalui Ujian MBTI (*Myers-Briggs Type Indicator*) dengan menggunakan Aplikasi Sunny Bear. Aktiviti ini memberi pendedahan kepada peserta mengenai kecenderungan personaliti serta bagaimana perbezaan individu boleh mempengaruhi cara berkomunikasi, berinteraksi dan bekerjasama dalam sesebuah kumpulan.

Selain itu, peserta turut mengikuti aktiviti *Mindcheck Card* yang memberikan ruang untuk peserta melakukan refleksi sendiri serta meneroka aspek pemikiran dan emosi melalui pendekatan yang interaktif. Aktiviti ini memberi peluang kepada peserta membuat refleksi sendiri melalui berkongsi perasaan, emosi dan pengalaman yang dirasakan kepada ahli kumpulan.

Bengkel ini menjadi platform penting dalam memperkukuh kompetensi fasilitator agar penyampaian Program SEROJA dapat dilaksanakan secara lebih tersusun, interaktif dan konsisten, selaras dengan objektif program dalam menyokong kesejahteraan staf dan organisasi.

#MalaysiaMadani
#UniversitiPengurusanTerkemuka
#IlmuBudiBakti #HEPprihatin
#MesraPelajar #Keserakanan #Kebersamaan

=====

Jabatan Hal Ehwal Pelajar
Universiti Utara Malaysia
06010 UUM Sintok, Kedah Darul Aman
Malaysia



Universiti Utara Malaysia Official Website <http://www.uum.edu.my>

Disclaimer: This e-mail (including any attachments) may contain confidential information. If you are not the intended recipient, you are hereby notified that any review, distribution, printing, copying or use of this e-mail is strictly prohibited. If you have received this e-mail in error, please notify the sender or Universiti Utara Malaysia (UUM) immediately and delete the original message. Opinions, conclusions and other information in this e-mail that do not relate to the official business of UUM and/or its group of companies shall be understood as neither given nor endorsed by UUM and UUM accepts no responsibility for the same. All liability arising from or in connection with computer viruses and/or corrupted e-mails is excluded to the fullest extent permitted by law.