

Sarkina Bt Mat Saad @ Shaari

From: Pusat Asasi Pengurusan
Sent: Tuesday, October 23, 2018 2:48 PM
To: UUM - All Staff
Cc: Prof. Dr. Abd Razak B Yaakub; Prof. Madya Dr. Munif Zariruddin Fikri b. Nordin; Dr. Mohamed Ali bin Haniffa; Faizah Bt Hashim
Subject: CERAMAH "MENANGANI STRESS MENJELANG PEPERIKSAAN AKHIR"



23 OKTOBER 2018/ 14 SAFAR 1440H

=====

"UUM : UNIVERSITI PENGURUSAN TERKEMUKA"
(THE EMINENT MANAGEMENT UNIVERSITY)

CERAMAH "MENANGANI STRESS MENJELANG PEPERIKSAAN AKHIR"



PAP Online – Pelajar Program Asasi Pengurusan Sesi 2018/2019 akan menduduki peperiksaan akhir Semester 1 mulai 21 Oktober 2018 sehingga 1 November 2018. Sehubungan itu, Pusat Asasi Pengurusan telah mengambil inisiatif mengadakan ceramah bertajuk "Menangani Stress Menjelang Peperiksaan Akhir" kepada para pelajar yang pertama kali akan menghadapi peperiksaan pada peringkat prauniversiti.

Slot ceramah selama hampir dua jam telah disampaikan oleh Dr. Mohd Azrin Mohd Nasir, Pensyarah Kanan, Pusat Pengajian Psikologi Gunaan, Dasar dan Kerja Sosial. Program yang dihadiri oleh 204 orang pelajar itu diadakan dalam suasana santai dan bersahaja, dan berjaya menarik perhatian para pelajar untuk mengetahui tips-tips menangani stress dan persediaan diri sebelum menghadapi peperiksaan.

Semua pelajar yang hadir berpuas hati kerana mereka memperolehi input-input yang menarik dan bermanfaat untuk diaplikasikan. Antaranya ialah cara mengenal pasti stress di dalam diri. Selain itu, para pelajar dapat mengenal pasti rakan-rakan yang stress dengan melihat respons mereka, seperti mudah marah, agresif, tertekan dan sebagainya. Turut dibicarakan ialah punca-punca stress, seperti tidak bersedia untuk peperiksaan, kurang

keyakinan diri dan masalah peribadi. Menurut penceramah, cara menangani stress, seperti senaman ringan dan teknik pernafasan selain daripada senyum, tidur dan mendengar lagu boleh diamalkan oleh para pelajar bagi mengatasi apa jua tekanan.

Sesi ceramah tersebut turut dihadiri oleh Dr. Mohamed Ali Haniffa, Timbalan Pengarah (Pembangunan Pelajar) dan Pn Faizah Hashim, Ketua Penolong Pengarah, Pusat Asasi Pengurusan.

SEKIAN.

DARIPADA:

**PUSAT ASASI PENGURUSAN
UNIVERSITI UTARA MALAYSIA**

TEL.: 04-928 3452/3456

FAKS: 04-928 3453

E-MEL: asasi@uum.edu.my

FACEBOOK: Pusat Asasi Pengurusan

LAMAN WEB : Pusat Asasi Pengurusan



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.