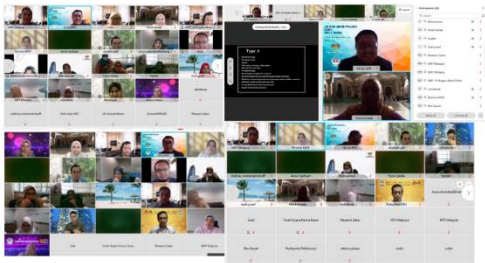




Ilmu 2 Minit AKRAB PERSADA MITI

A) INFO AKRAB:

"Bantu Diri Untuk Membantu Rakan Lain"



Pada 30 April 2021 (Jumaat) pukul 8.00 sehingga 9.00 pagi telah diadakan Webinar Jalinan AKRAB Persada (JAP) Siri 1 yang telah dihadiri oleh seramai 30 Jawatankuasa AKRAB daripada MITI, MPC, HDC, MIDF, MIDA, Matrade, JSM, InvestKL, MARii, MSI, MRM, Exim Bank, dan MRM. Sesi perkongsian siri 1 ini ialah berfokus kepada Pengurusan stres atau tekanan di tempat kerja yang dibentangkan oleh Pengerusi AKRAB Persada MITI dan Agensi dan kemudiannya perkongsian oleh Kaunselor dan semua jawatankuasa dan ahli.

Pada yang berminat untuk menjadi ahli AKRAB dan mendapat pentauliahan. Sila hubungi mana-mana Ahli AKRAB Persada, MITI atau Unit Psikologi MITI.

APAKAH PRINSIP KOMUNIKASI BERKESAN? Sumber: MyHealth

- Mengekalkan pandangan mata (eye contact) dan ekspresi muka yang bersesuaian
- Mendengar dengan minat
- Memberi perhatian terhadap perasaan orang lain
- Membuat refleksi apa yang anda faham daripadanya
- Secara jujur luahkan bagaimana perasaan anda sama ada baik atau buruk tanpa menyakiti hati pendengar

Ujian Komunikasi Berkesan.

Bagi setiap kenyataan bulatkan 1, 2, atau 3 bergantung kepada keberkesanan anda berkomunikasi dengan seseorang.

Markah

- Jika anda mendapat **25 markah atau lebih**, anda adalah penyampai yang terbaik.
- Jika **16-24 markah**, anda adalah penyampai yang berkesan.
- Jika **kurang 15 markah**, anda perlu mendalami komunikasi anda.

Adakah anda pengucap yang efektif?	Tidak/Jarang - jarang	Kadang-kadang	Kebiasaan
Bertentang mata semasa berkomunikasi?	1	2	3
Menunjukkan minat mendengar apa yang diperkatakan dengan mengangguk kepala.	1	2	3
Tidak mengganggu semasa atau selepas rakan anda bercakap	1	2	3
Adakah anda menyoal soalan yang menarik menunjukkan anda berminat dengan apa yang diperkatakan?	1	2	3
Suara anda jelas, mudah didengari dan difahami oleh semua.	1	2	3
Adakah anda memberi perhatian kepada yang tidak bersuara?	1	2	3
Adakah anda pasti percakapan anda melibatkan dua hala atau hanya anda yang bercakap dan mendengar?	1	2	3
Adakah anda menghargai orang lain?	1	2	3
Anda cuba mengelak daripada menunjukkan tanda - tanda tidak mengemari percakapan seperti menguap walaupun percakapan tidak diminati.	1	2	3
Adakah anda mendapat kepastian terhadap sesuatu yang tidak pasti seperti yang diperkatakan?	1	2	3