



KEMENTERIAN  
PERDAGANGAN ANTARABANGSA DAN INDUSTRI



# Ilmu 2 Minit

## AKRAB PERSADA

### A. INFO AKRAB

*"Bantu Diri Untuk Membantu Rakan Lain"*

- Aktiviti khidmat **bimbingan** warga organisasi;
- Membantu **pegawai memerlukan**;
- **Perantara** antara pegawai dan kaunselor; dan
- **Bekerjasama** dengan pengurusan sumber manusia bagi aktiviti AKRAB

- **Amanah** dan **menyimpan rahsia**;
- Menerima dan **menghormati** orang lain;
- Memahami **batasan** dan **keupayaan** diri;
- Sentiasa berusaha **mempertingkatkan kemahiran** dari pada pelbagai aspek;
- Melaporkan kepada **kaunselor** tentang kes yang boleh merosakkan diri dan orang lain;
- Merujuk kes / permasalahan yang rumit kepada **pegawai psikologi**; dan
- Memahami **peraturan** dan **etika** perkhidmatan awam.

### B. KAEDAH MENGAWAL STRES 10 B

Sumber: MyHealth

01 Bertenang



06 Berurut



02 Bernafas dengan dalam

07 Berehat dan mendengar muzik



03 Berkata 'rilekslah!' / tak mengapa

08 Beriadah



04 Beribadat



09 Bersenam



05 bercakap dengan seseorang

10 Berfikiran positif

