



UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA
AGRICULTURE • INNOVATION • LIFE

**SYOKNYA BEKERJA: URUS MINDA CIPTA KEJAYAAN
SETIAUSAHA AWESOME!**

Dr. Muhammad Asyraf bin Che Amat K.B., P.A.
Jabatan Pendidikan Kaunselor dan Psikologi Kaunseling
Fakulti Pengajian Pendidikan
Universiti Putra Malaysia

BAGAIMANAKAH MOOD ANDA PAGI INI??



BAGAIMANAKAH KESIHATAN MENTAL ANDA PAGI INI??

100%
GOOD

50%
GOOD

BAD

I DON'T
KNOW

3

YOU MAY EXPECT TO:

Meet new friends!

Find your passion!

Have fun!

Learn new knowledge and give something back!



TAK KENAL MAKA TAK CINTA



- Dr. Muhammad Asyraf Che Amat K.B.;P.A.
- Bachelor Education in Guidance and Counselling (UPM)
- Master of Science in Guidance and Counselling (UPM)
- PhD in Counselor Education and Supervision (Texas A&M University-Commerce, USA)



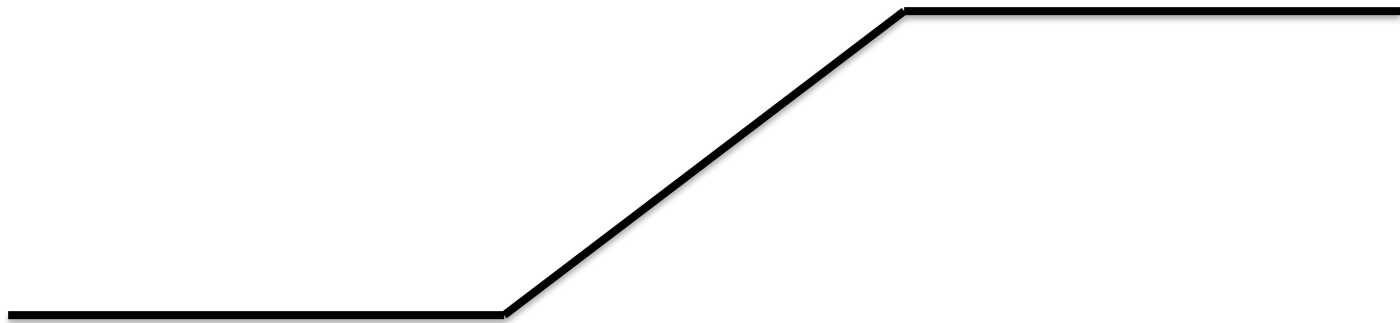
Kenapa Anda di sini.....
(Why are U here today.....)

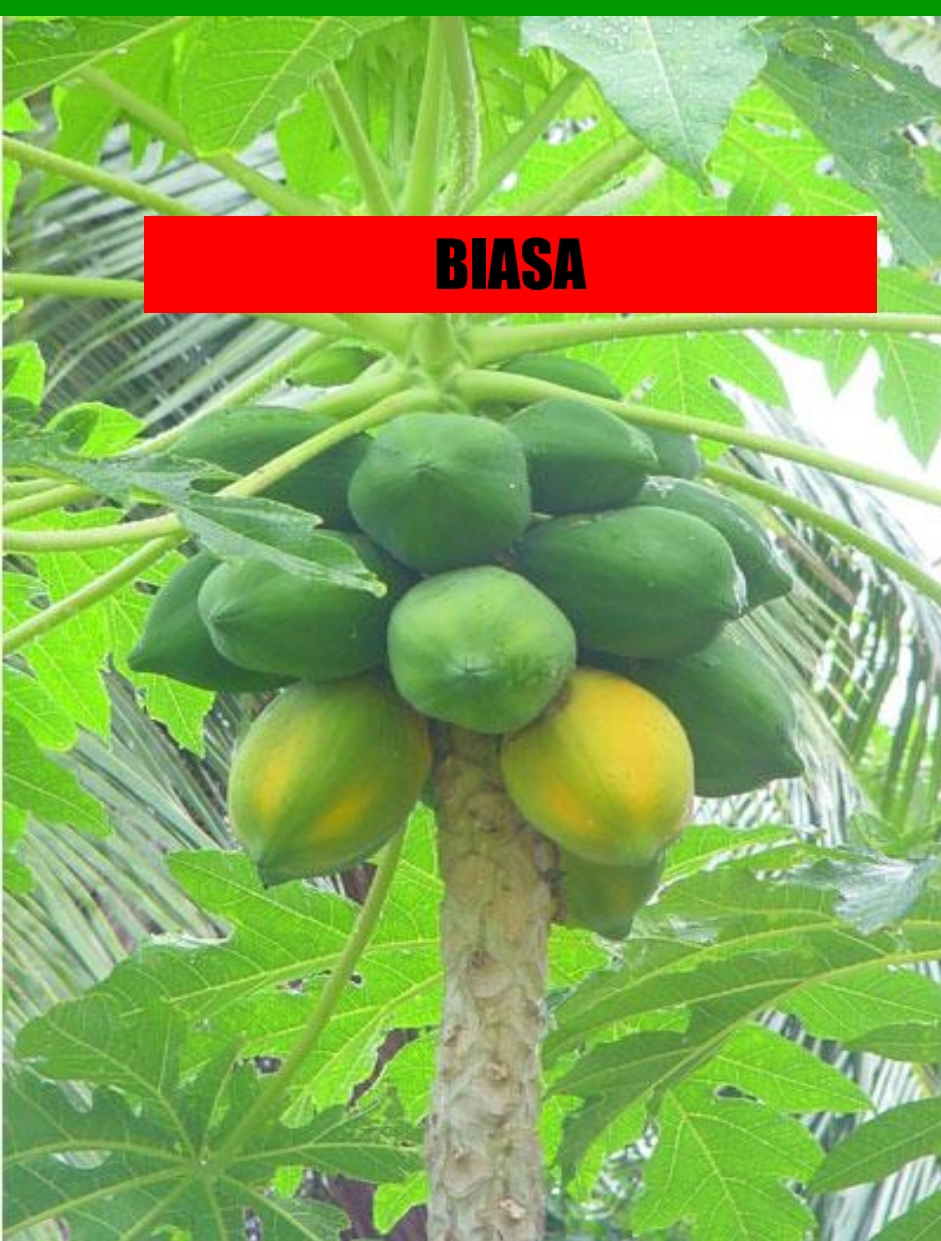
MENGENALI DIRI

Di sini kita berkumpul
Sama dalam pencarian
Kita belajar mengenali diri
Semoga Allah berkati

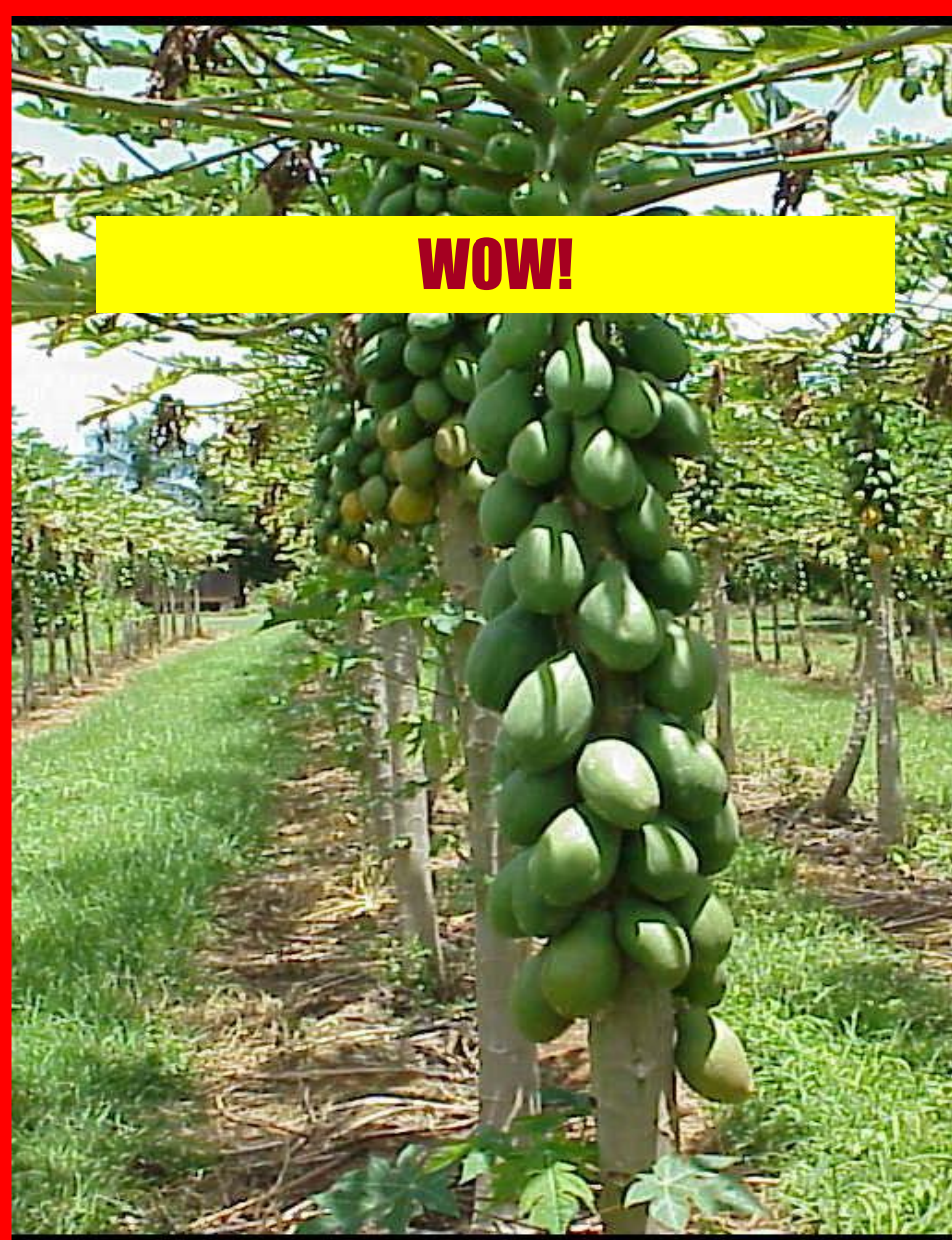
Ilmu itu jadi pelita
Menerangi hati yang buta
Mesti dicari walau di mana
Kuatkan azam berusaha

Iman pula penting sekali
Pengubat jiwa penawar duka
Pembina rohani akhlak mulia
Mari kita suburkannya





BIASA



WOW!



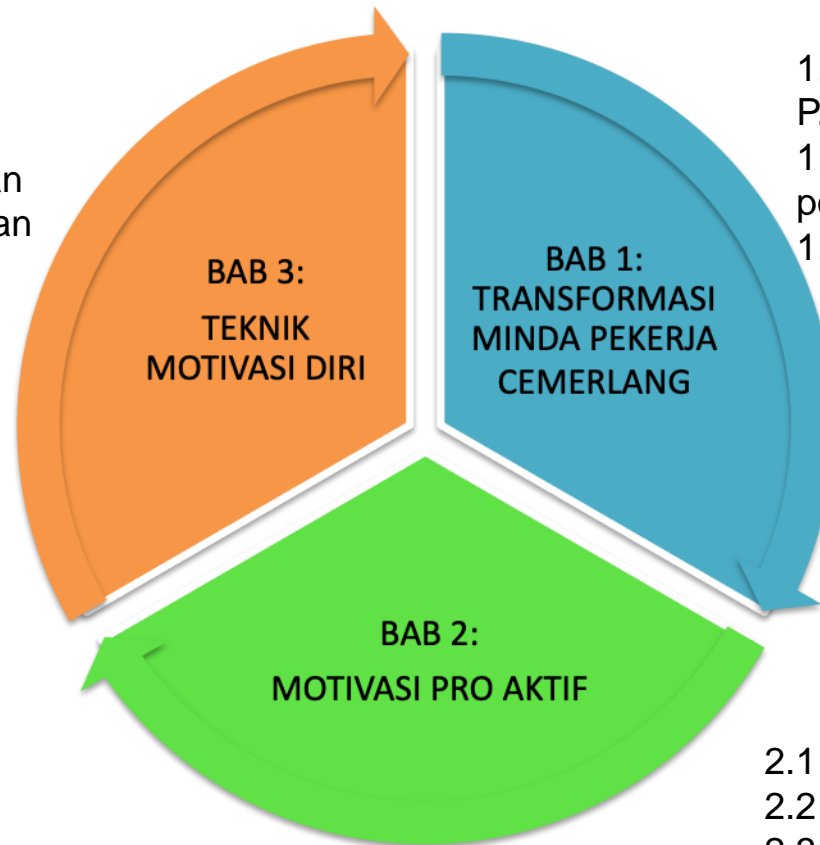
OBJEKTIF:

Di akhir kursus, para peserta akan;

1. Memahami cara minda berfungsi
2. Dapat membina halatuju (visi) peribadi dalam meransang motivasi diri
3. Mempelajari beberapa teknik meningkatkan motivasi diri terutama dalam berhadapan krisis & cabaran dunia pekerjaan



- 3.1 : Teknik Tepuk Tangan
- 3.2 : Teknik Dalam Tangan
- 3.3 : Teknik Manipulasi



- 1.1: Memahami cara berfikir – P.O.C
- 1.2: Langkah bina pemikiran positif
- 1.3: Pembentukan nilai diri

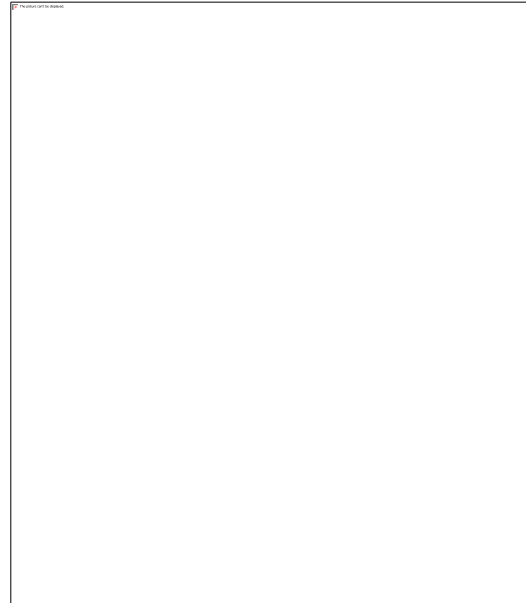
- 2.1 : Matlamat dan Halatuju Diri
- 2.2 : Cabaran VS Potensi diri
- 2.3 : 5 Langkah untuk berjaya



MODUL 1

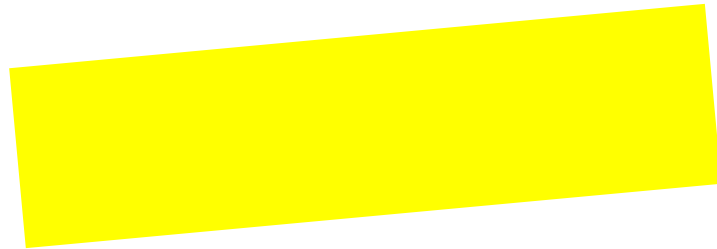
TRANSFORMASI MINDA PERKERJA CEMELRLANG

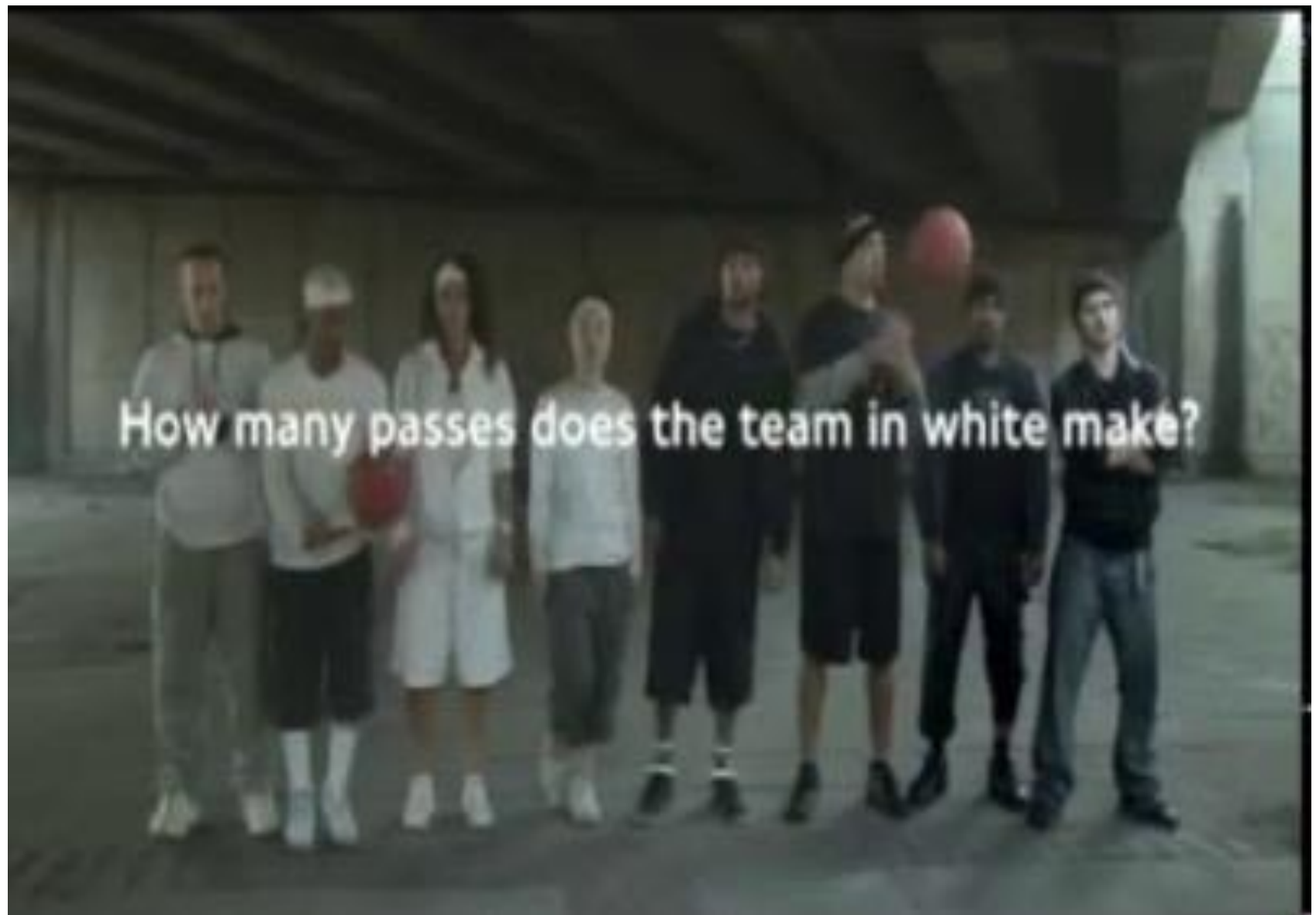




Human Brain

FOKUSKAN!





How many passes does the team in white make?

SEORANG LELAKI MEMAKAI PAKAIAN SERBA HITAM, BAJU HITAM, SELUAR HITAM, KASUT HITAM, SARUNG TANGAN HITAM, STOKIN HITAM DAN CERMIN MATA HITAM. DIA BERJALAN DISEBUAH LORONG HITAM, SELURUH LAMPU DILORONG ITU JUGA PADAM. KEMUDIAN SEBUAH KERETA SERBA HITAM YANG JUGA TERPADAM LAMPUNYA MELUNCUR MEMASUKI LORONG. NAMUN TEPAT DIDEPAN LELAKI ITU KENDERAAN TERSEBUT BERHENTI. BAGAIMANA MUNGKIN PEMANDU TERSEBUT MAMPU MELIHAT LELAKI SERBA HITAM TERSEBUT???



Hari Siang.....



P

Power

.

O

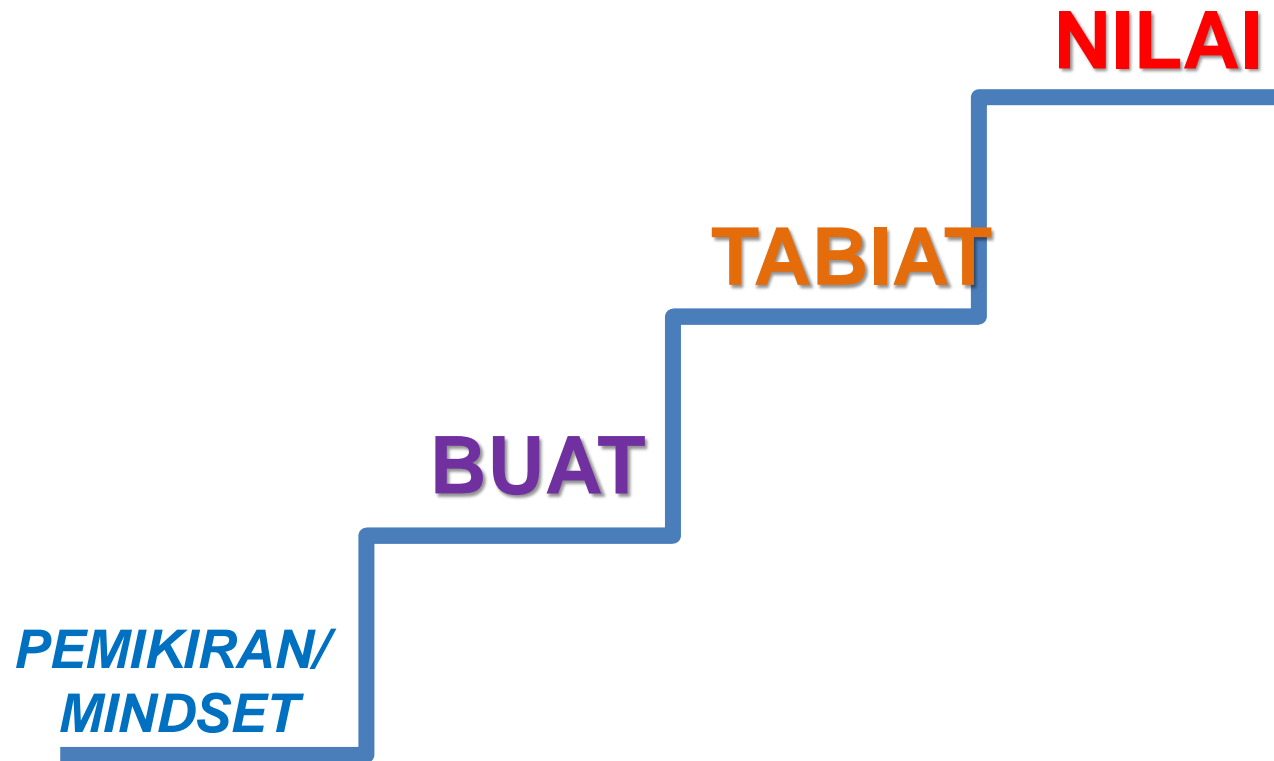
OF

.

C

Conditioning





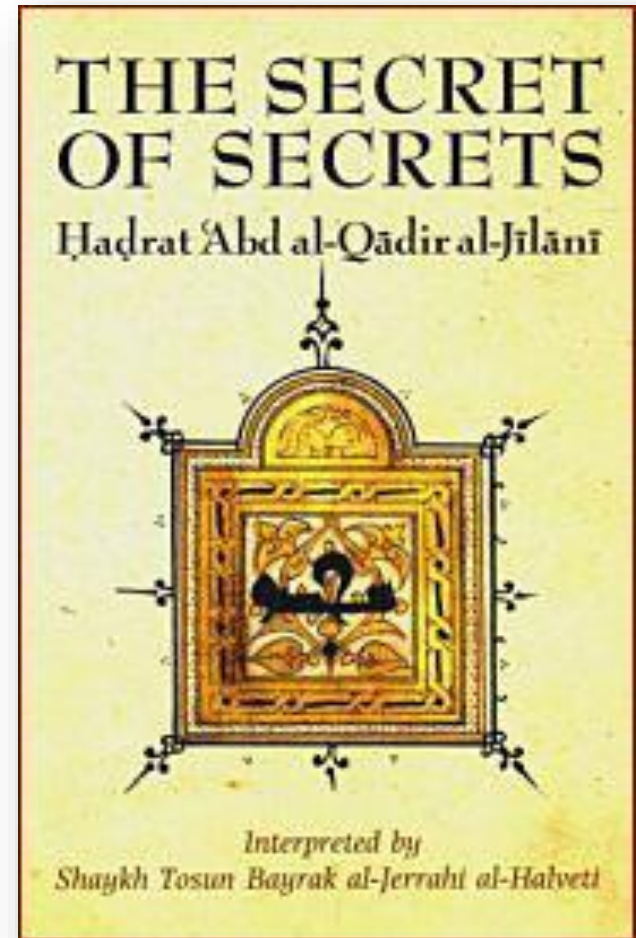


new result



**Betulkan yang biasa
Biasakan yang betul**

Sheikh Abdul Qadir Al-Jilani
(1066 ~ 1166)



Yang biasa tak semestinya betul. Perkara baru kena dibiasakan



good habits
ARE AS
ADDICTIVE
as bad habits
BUT MUCH MORE REWARDING.





MODUL 2

MOTIVASI PRO - AKTIF



3 Soalan Utama Kita Perlu Jawab Apabila Bekerja



Soalan 1:

Kenapa saya bekerja? Untuk apa, untuk siapa?

Kenapa mesti berjaya dalam pekerjaan saya?

3 Soalan Utama Kita Perlu Jawab Apabila Bekerja

Soalan 2:

Apa yang saya nak capai dari pekerjaan saya?



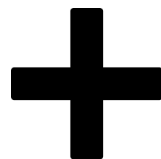
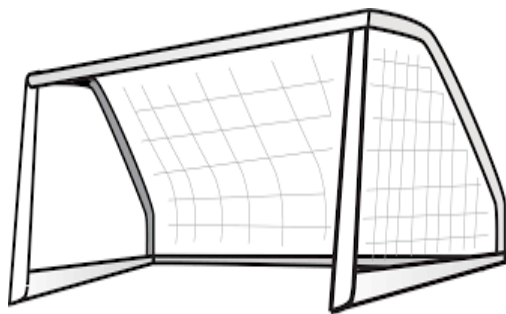
3 Soalan Utama Kita Perlu Jawab Apabila Bekerja



Soalan 3:

Apa yang membuatkan saya boleh terus bermotivasi untuk terus bekerja?





***Semuanya
bermula
dari
IMPIAN!***





**BEGIN
WITH
THE END
IN MIND**

Covey 1989











With my Master's Students



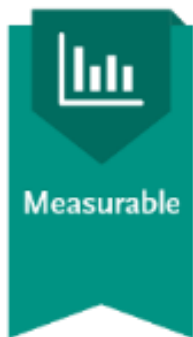
With my co-workers



S



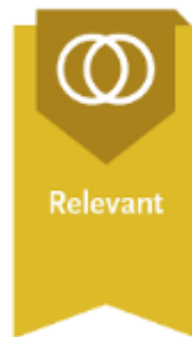
M



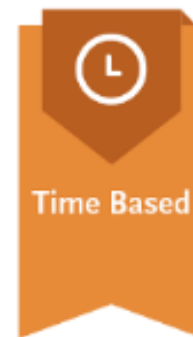
A



R



T





Nak yang macam
mana?

Apa kita nak?
Kenapa kita nak?
Siapa?
Dimana?
Yang mana?

M



Boleh diukur

Nak berapa?
Berapa banyak?
Bagaimana kita tahu ia
telah dicapai?

A

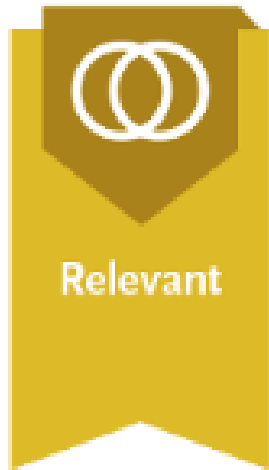


Attainable

Mampu capai?

Realistik tak?

R



Logik tak?

Ini masa yang betul ke?

Bernilai tak untuk kita?

Kita layak tak?

Sesuai tak?

T

L

Time Based

Bila nak dapat?

Apa saya boleh buat 3 bulan dari sekarang?

Apa saya boleh buat 3 minggu dari sekarang?

Apa saya boleh buat sekarang?

2020



2019



2022



2021



IMPIAN HIDUP

IMPIANKU!	TARIKH CAPAI

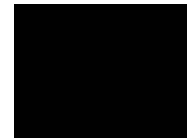


<i>Diri</i>	<i>Keluarga</i>
<i>Kewangan</i>	<i>Kerjaya</i>









YOU





Nilaian pada nama menggerakkan nilai pada diri

Nama Saya: ASYRAF

Pengertian (Acronym)

A	ANAK YANG SOLEH
S	SAYANG SEMUA ORANG
Y	YANG AMAT PERIHATIN
R	RAMBO – TIDAK TAKUT PADA CABARAN
A	ALLAH ADALAH MATLAMAT HIDUPKU
F	FATANAH (BIJAKSANA DALAM SEGALA TINDAKAN)

“anda hanya menjadi hebat apabila anda mampu menghargai segala kejadian diri anda dan menerimanya dengan rasa yang hebat”



Nilai pada nama menggerakkan nilai pada diri

Nama Saya: _____

Pengertian (Acronym)

“anda hanya menjadi hebat apabila anda mampu menghargai segala kejadian diri anda dan menerimanya dengan rasa yang hebat”



MANUSIA MEMILIKI

- Panduan
- Akal/Minda
- Pertimbangan
- Perasaan
- Arah tuju



CABARAN POTENSI DIRI

- Tanggapan
- Nilai
- Sikap
- Persekitaran
- Dorongan



MANUSIA MAMPU MEMBANGUNKAN

- Kemahiran
- Penciptaan
- Perhubungan
- Ilmu pengetahuan
- Kematangan



KUNCI POTENSI DIRI

- Kenal pencipta
- Kenal diri
- Fahami fitrah
- Perancangan
- Visi



5 LANGKAH UNTUK BERJAYA

**POWER OF
ACTION**

**STAY
FOCUS**

**INCREASE YOUR
VALUE**

**VISUALIZED YOUR
GOAL**

**KNOW YOUR
WHY?**



01



**SENTIASA (+VE)
DENGAN APA YANG
KITA FIKIR**

02



**FOKUS DIKAWAL OLEH
SOALAN DALAM MINDA**

03



**JANGAN TAKUT UNTUK
BERTINDAK!**



WHICH STEP HAVE YOU REACHED TODAY?

10 Kaedah Memilih Sahabat

- 1) lihat keyakinannya
- 2) lihat panduan hidupnya
- 3) lihat pandangannya
- 4) lihat pembacaannya
- 5) lihat perancangannya
- 6) lihat prinsip hidupnya
- 7) lihat budayanya
- 8) lihat sumbangannya
- 9) lihat keprihatinannya
- 10) lihat kesabarannya dalam menghadapi musibah

10 Langkah Meningkatkan Keyakinan

- 1) Catatkan kerana ia permulaan azam
- 2) Ucapkan kerana ia permulaan tindakan
- 3) Buat tindakan kerana ia asas kejayaan
- 4) Cari sahabat yang memberi sokongan kerana ia dorongan berkesan
- 5) Lakukan berulang kali kerana ia menghampiri kesempurnaan
- 6) Hargai pandangan kerana ia untuk penambahbaikan
- 7) Abaikan ejekan kerana ia tidak memberi bekas dan kesan
- 8) Cari kebaikan dalam diri kerana ia akan menambah keseronokan
- 9) Cari kelemahan dalam diri kerana ia memberikan kesedaran
- 10) Doa kerana ia ada keberkatan



10 Kaedah Mengurangkan Keresahan dan Tekanan

- 1) Niat bahawa kehidupan untuk kebaikan
- 2) Tidak merungut dengan kekurangan
- 3) Tumpukan kepada apa yang dimiliki
- 4) Yakin dengan setiap hikmah pada sebarang kejadian
- 5) Maafkan semua orang sebelum tidur
- 6) Doakan kejayaan orang sebelum tidur
- 7) Bersyukur dengan nikmat hidup setiap kali bangun tidur
- 8) Mulakan hari baru dengan niat dan azam yang baru
- 9) Bantu orang lain mengurangkan keresahan dan tekanan mereka
- 10) Lakukan kerja dengan hati yang gembira dan ikhlas

Rancang Hidup Anda

Tulis semua perkara yang ingin dilakukan (to do list) setiap hari

Letak di tempat yang mudah dilihat

Asingkan mengikut keperluan

Berikan spesifik waktu untuk melakukannya.

Pastikan kerja terlaksana dengan sempurna

Dapatkan bantuan jika perlu

Tinggalkan penghalang kerja (learn to let it go)

Buat semakan dan analisa

Buat perancangan untuk esok hari

10 Langkah Bangkit Dari Rasa Gagal

- 1) Tiada kegagalan, hanya maklum balas
- 2) Tiada kegagalan, hanya belum bertemu kejayaan
- 3) Tiada kegagalan, hanya tambahan dalam panduan
- 4) Tiada kegagalan, hanya peluang menambah koleksi arah tujuan
- 5) Tiada kegagalan yang menyekat kejayaan
- 6) Yakin bahawa kejayaan datang setelah maklum balas dihargai
- 7) Yakin bahawa kejayaan datang selepas lama dicari
- 8) Yakin bahawa kejayaan datang selepas mengkaji panduan
- 9) Yakin bahawa kejayaan datang selepas koleksi arah tujuan mencukupi
- 10) Yakin bahawa kejayaan dan kegagalan adalah mainan, yang paling penting ialah kita melakukan sesuatu, itu lebih baik daripada tidak pernah melihat kegagalan kerana tidak pernah melakukan apa-apa pun.

THE EAGLE STORY



The Eagle Story



**The eagle has the longest life-span
among Birds**

It can live up to **70 years**

But to reach this age, the eagle must
make a hard decision



In its 40's



Its' long and flexible talons can no longer grab prey which serves as food

Its' long and sharp beak becomes bent



Its' old-aged and heavy wings, due to their thick feathers, become stuck to its' chest and make it difficult to fly



The Eagle Story



Then, the eagle is left with only two options:
die or go through a painful process of change
which lasts **150 days**.

The Eagle Story



The process requires that the eagle fly to a mountain top and sit on its' nest

The Eagle Story

**There the eagle knocks its' beak
against a rock until it plucks it out**



The Eagle Story

After plucking it out, the eagle will wait for a new beak to grow back and then it will pluck out its' talons



The Eagle Story



When its' new talons grow back, the eagle starts plucking its' old-aged feathers

The Eagle Story

And after **five months**, the eagle takes its' famous flight of rebirth and lives for

...



30 more years

- **For things to change...**



I MUST START FIRST!

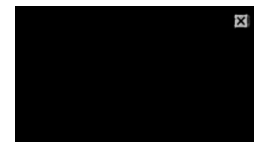
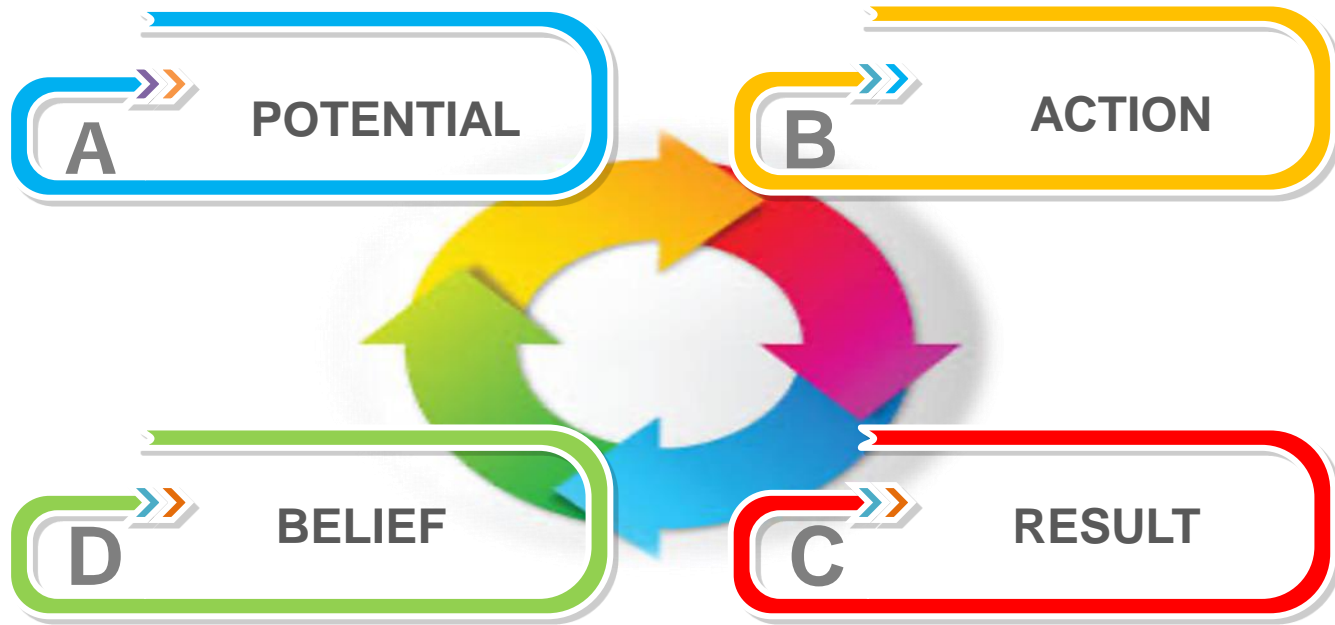




the power
of **ACTION**



The Action Cycle





THANK YOU

