



**UNIVERSITI PUTRA MALAYSIA**  
AGRICULTURE • INNOVATION • LIFE

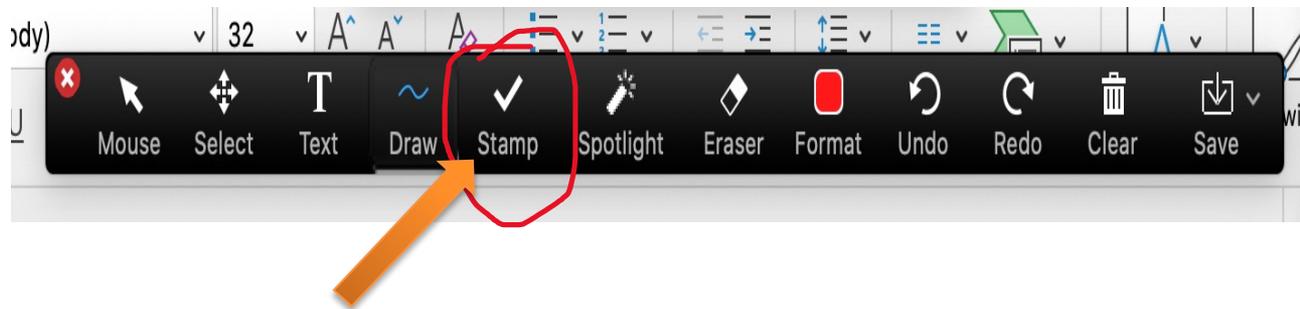
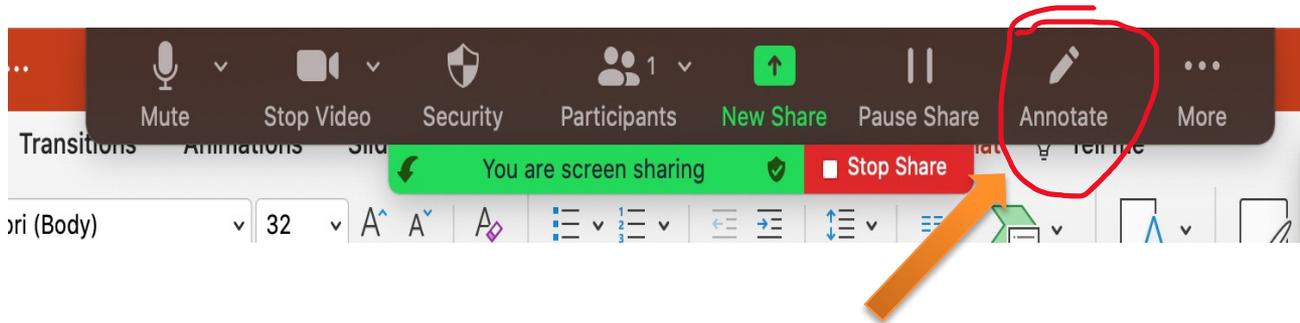
**SYOKNYA BEKERJA: URUS MINDA CIPTA KEJAYAAN**

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

**ANNOTATE GAME!**

2





# ADAKAH ANDA TELAH BERSARAPAN PAGI INI?

YA

BELUM

# APA YANG ANDA MAKAN PAGI INI??

NASI

BIHUN/MEE  
GORENG

LAMB/CHICKEN  
CHOP

Cereal

FAST FOOD

LAIN-LAIN

5

BAGAIMANAKAH MOOD ANDA PAGI INI??



# BAGAIMANAKAH KESIHATAN MENTAL ANDA PAGI INI??

100%  
GOOD

50%  
GOOD

BAD

I DON'T  
KNOW

7

## **ONLINE CLASSROOM ETIQUETTE:**

- BE ON TIME
- ALWAYS TURN ON YOUR VIDEO
- LET THE FACILITATOR KNOWS IF YOU WANT TO GO TO RESTROOM
- DRESS APPROPRIATELY
- MUTE YOUR MICROPHONE WHEN YOU'RE NOT TALKING
- STAY SEATED AND STAY PRESENT
- PARTICIPATE IN ACTIVITIES AND DISCUSSION



## YOU MAY EXPECT TO:

Meet new friends!

Find your passion!

Have fun!

Help others and give something back!



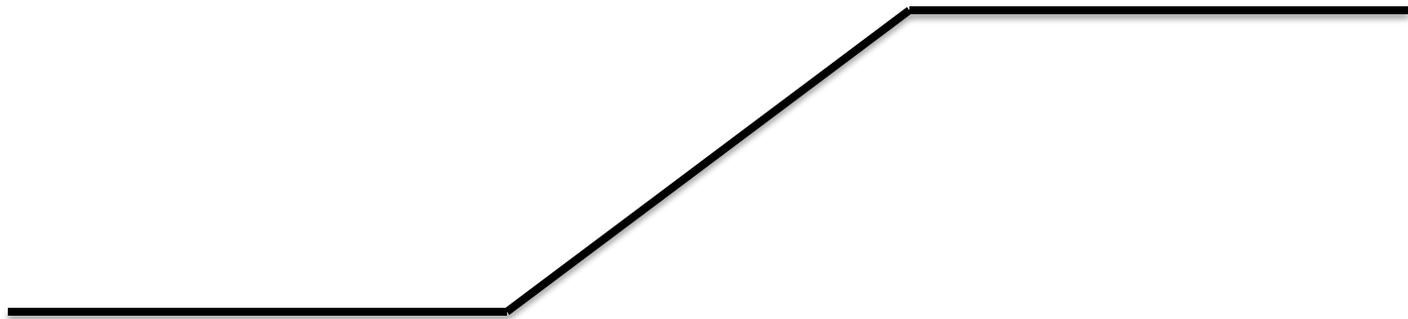
# TAK KENAL MAKA TAK CINTA

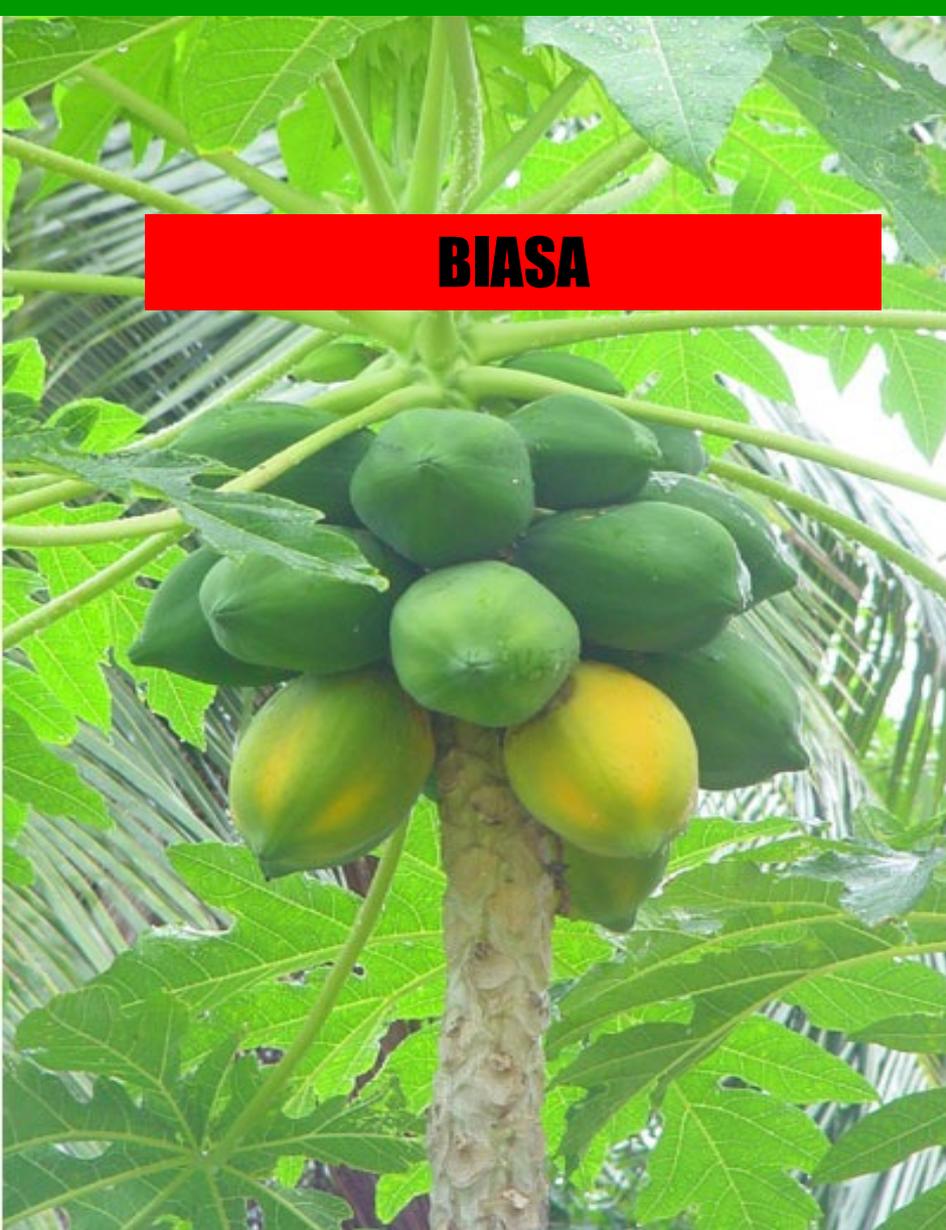


- Dr. Muhammad Asyraf Che Amat K.B.;P.A.
- Bachelor Education in Guidance and Counselling (UPM)
- Master of Science in Guidance and Counselling (UPM)
- PhD in Counselor Education and Supervision (Texas A&M University-Commerce, USA)

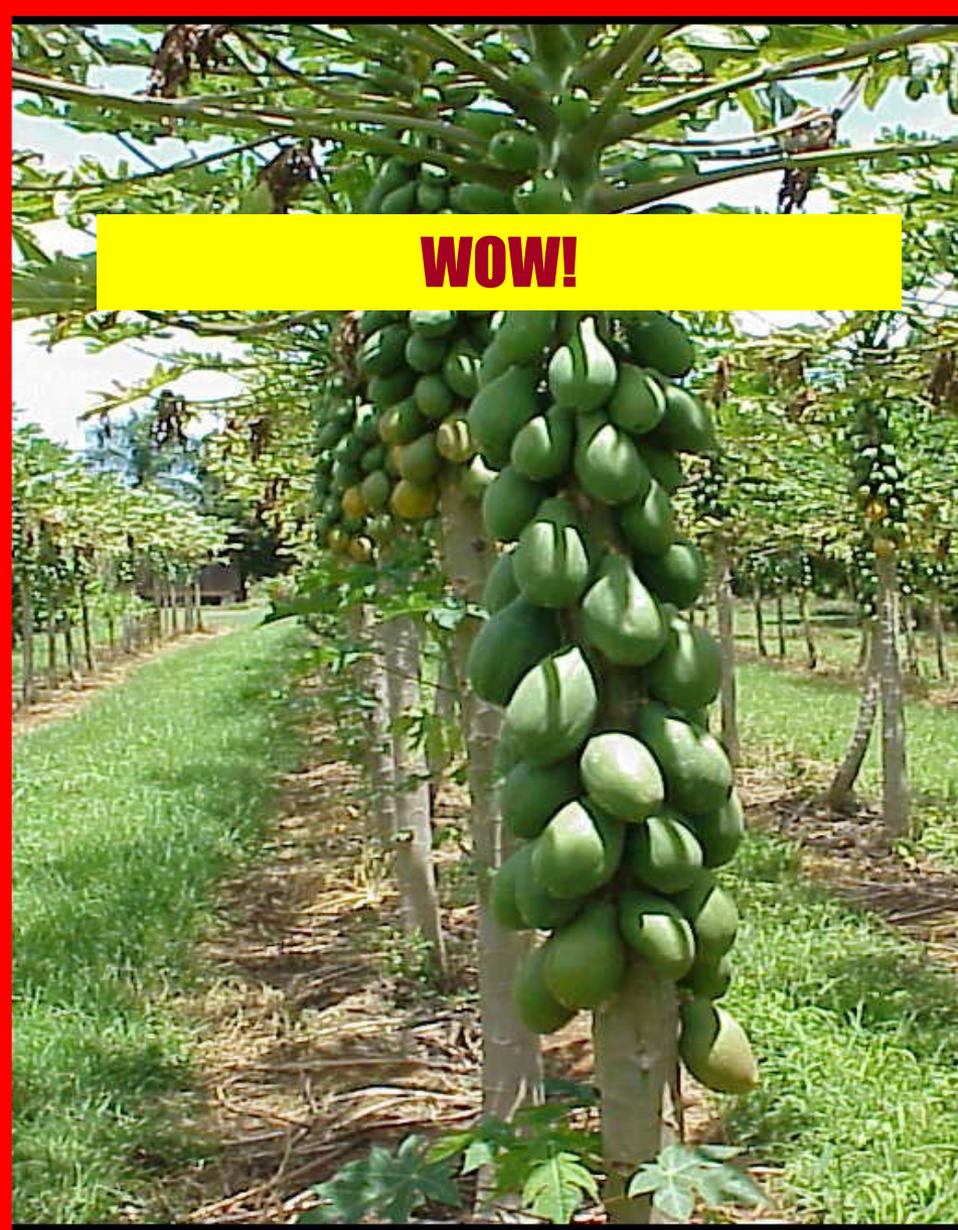


***Kenapa Anda di sini.....***  
***(Why are U here today.....)***





**BIASA**



**WOW!**





SAMSUNG



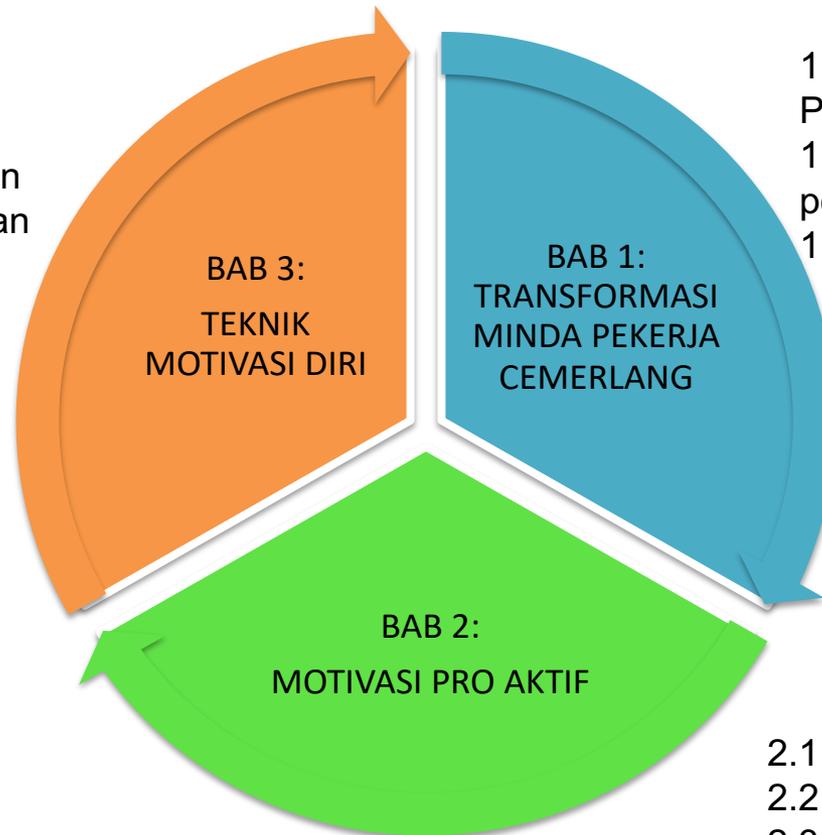
# OBJEKTIF:

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

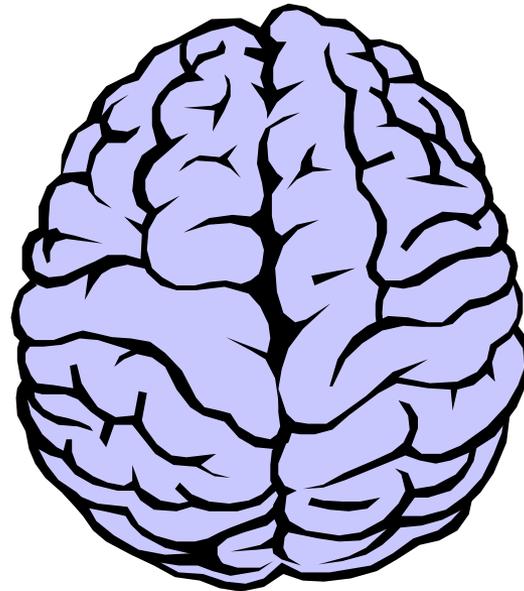
- 2.1 : Matlamat dan Halatuju Diri
- 2.2 : Cabaran VS Potensi diri
- 2.3 : 5 Langkah untuk berjaya



# MODUL 1

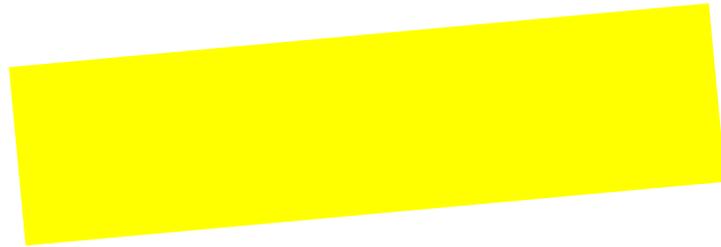
TRANSFORMASI MINDA PERKERJA CEMELRLANG

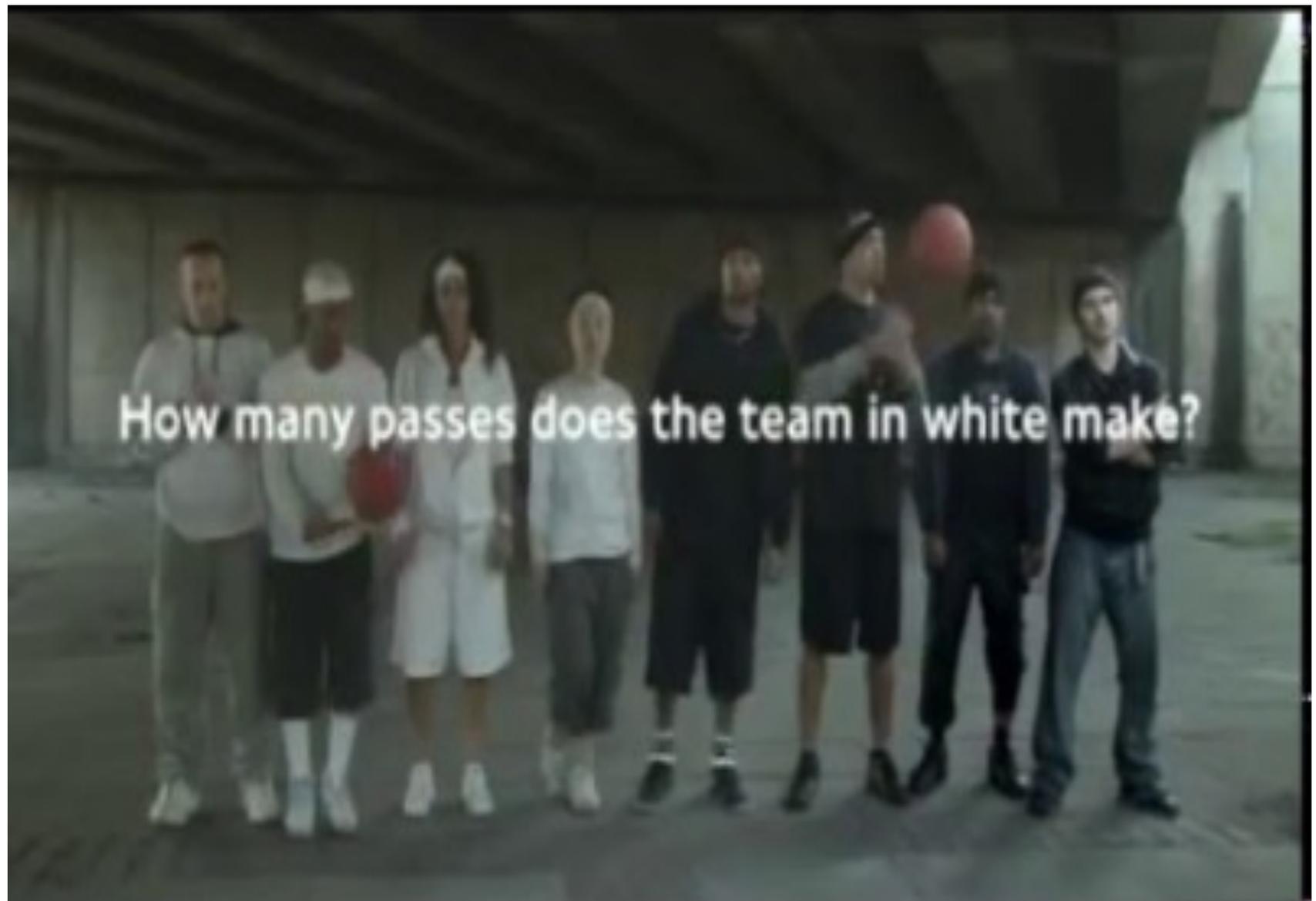




Human Brain

# 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**

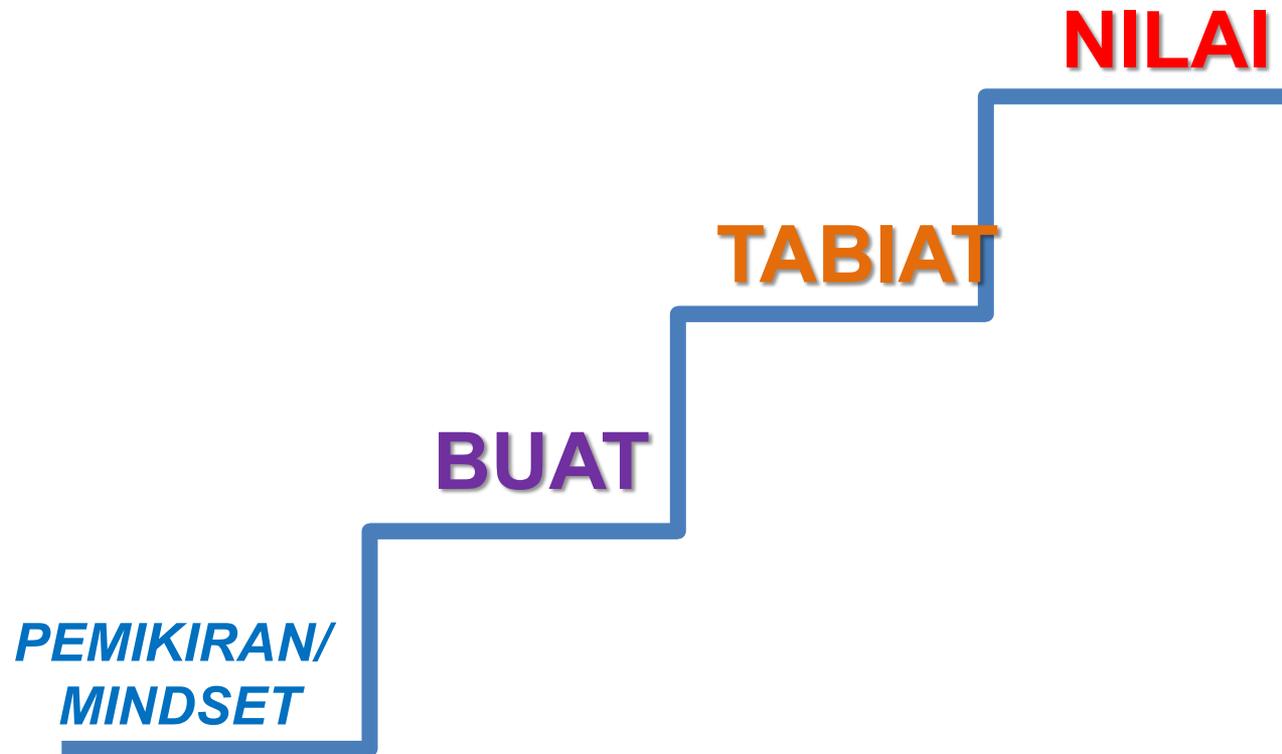
*OF*

.

**C**

*Conditioning*





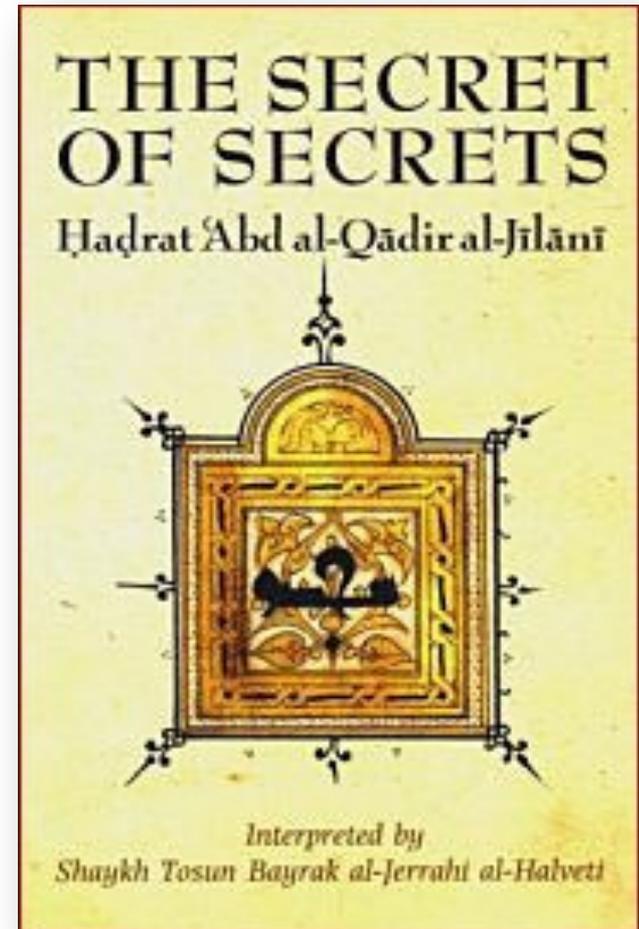


new result



**Betulkan yang biasa  
Biasakan yang betul**

Sheikh Abdul Qadir Al-Jilani  
(1066 ~ 1166)



Yang biasa tak semetinya betul. Perkara baru kena dibiasakan



**“They called  
me ‘Crazy Jack’.  
I think crazy  
is good. We’re  
crazy but we’re  
not stupid.”**

**JACK MA**  
ALIBABA &  
ANT FINANCIAL





# 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?



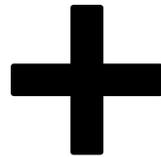
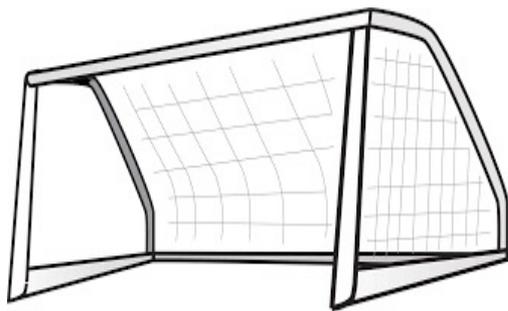
## 3 Soalan Utama Kita Perlu Jawab Apabila Bekerja



### Soalan 3:

**Apa** yang membuatkan saya boleh terus bermotivasi untuk terus bekerja?





***Semuanya  
bermula  
dari  
IMPIAN!***





“  
**BEGIN**  
WITH  
**THE END**  
**IN MIND**”  
Covey 1989











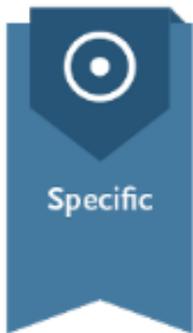
**With my Master's Students**



**With my co-workers**

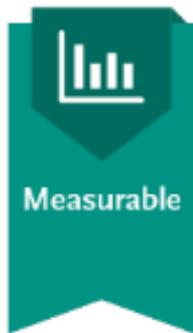


S



Specific

M



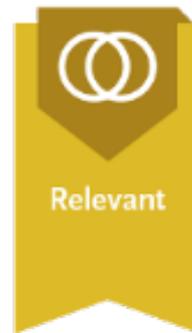
Measurable

A



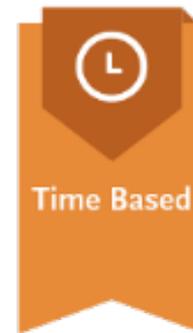
Attainable

R



Relevant

T



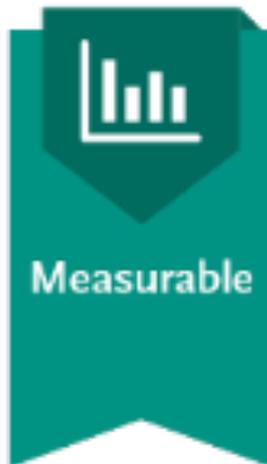
Time Based



Nak yang macam  
mana?

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

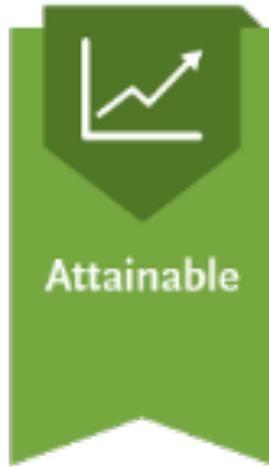
M



Boleh diukur

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

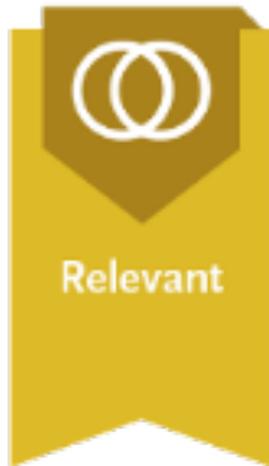
A



Mampu capai?

Realistik tak?

R



Logik tak?

Ini masa yang betul ke?

Bernilai tak untuk kita?

Kita layak tak?

Sesuai tak?



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***

<b>IMPIANKU!</b>	<b>SKALA (1-10)</b>

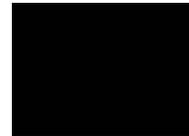


<i>Diri</i>	<i>Keluarga</i>
<i>Kewangan</i>	<i>Kerjaya</i>











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)

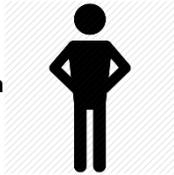
“anda hanya menjadi hebat apabila anda mampu menghargai segala kejadian diri anda dan menerimanya dengan rasa yang hebat”





### 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

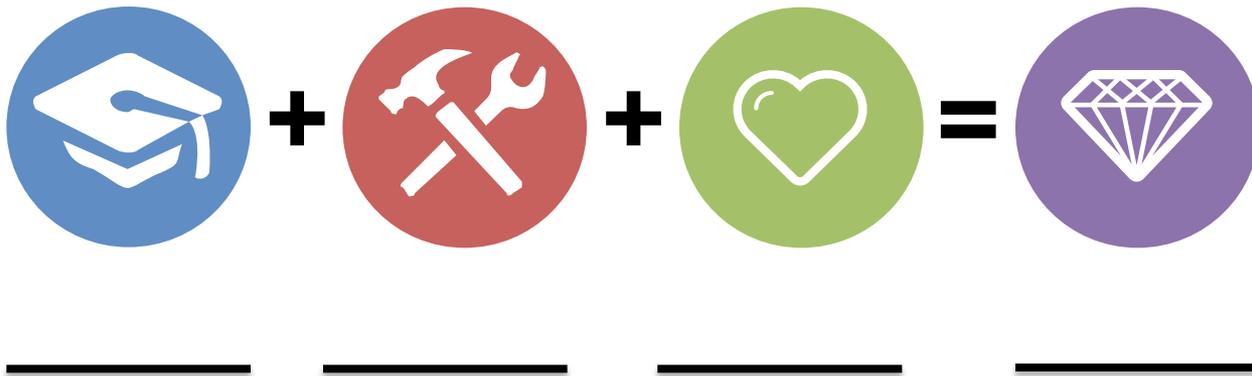


### KUNCI POTENSI DIRI

- 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**

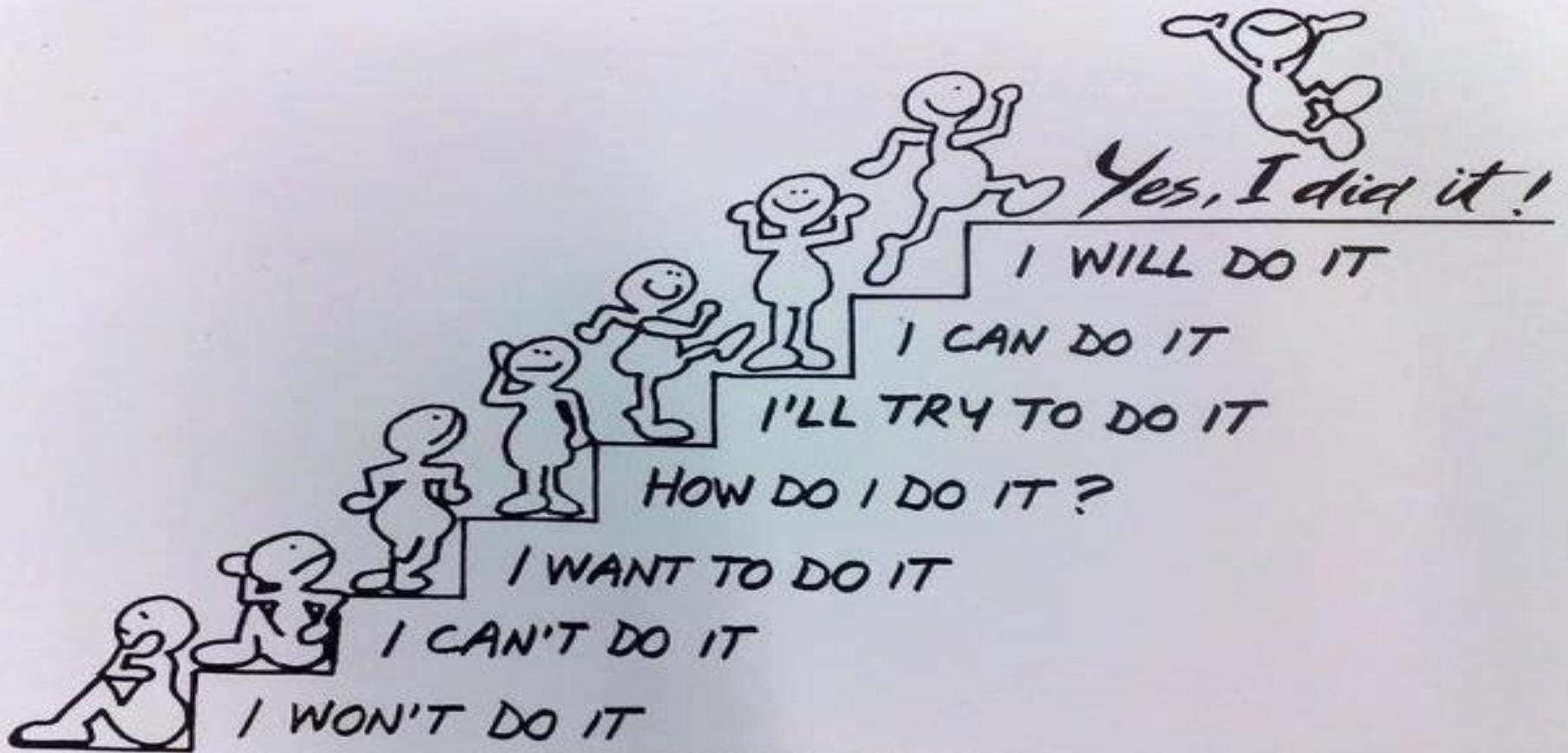


**FOKUS DIKAWAL OLEH  
SOALAN DALAM MINDA**

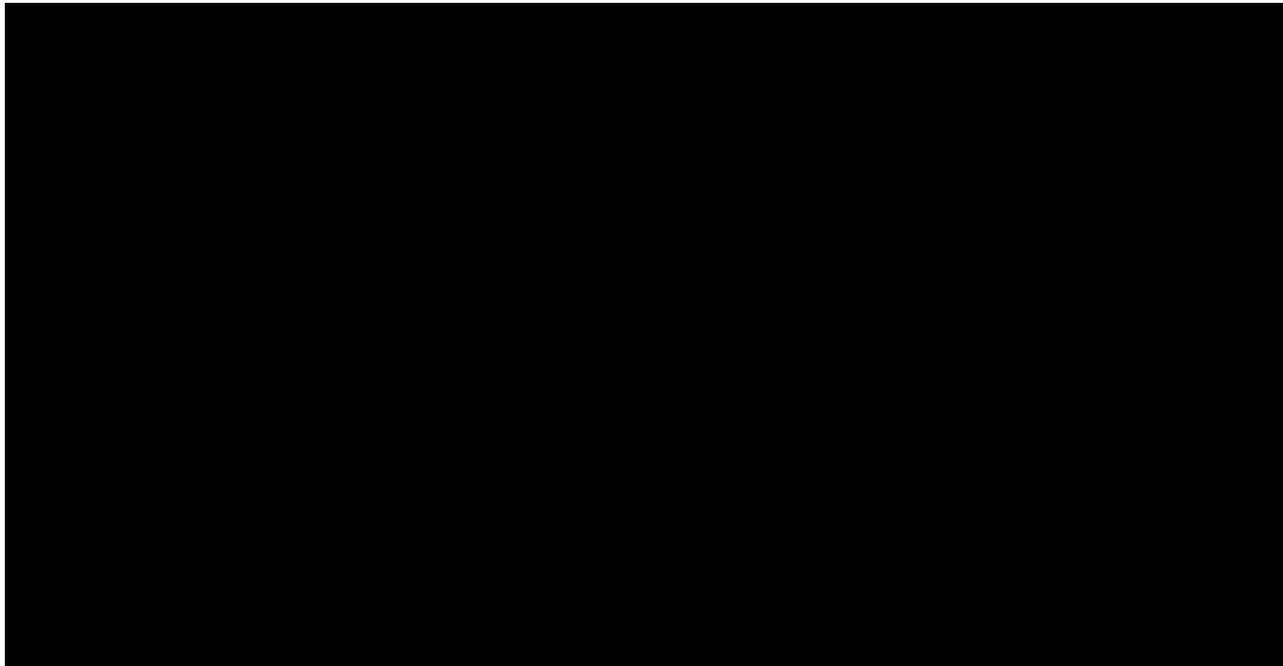
**03**



**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**.

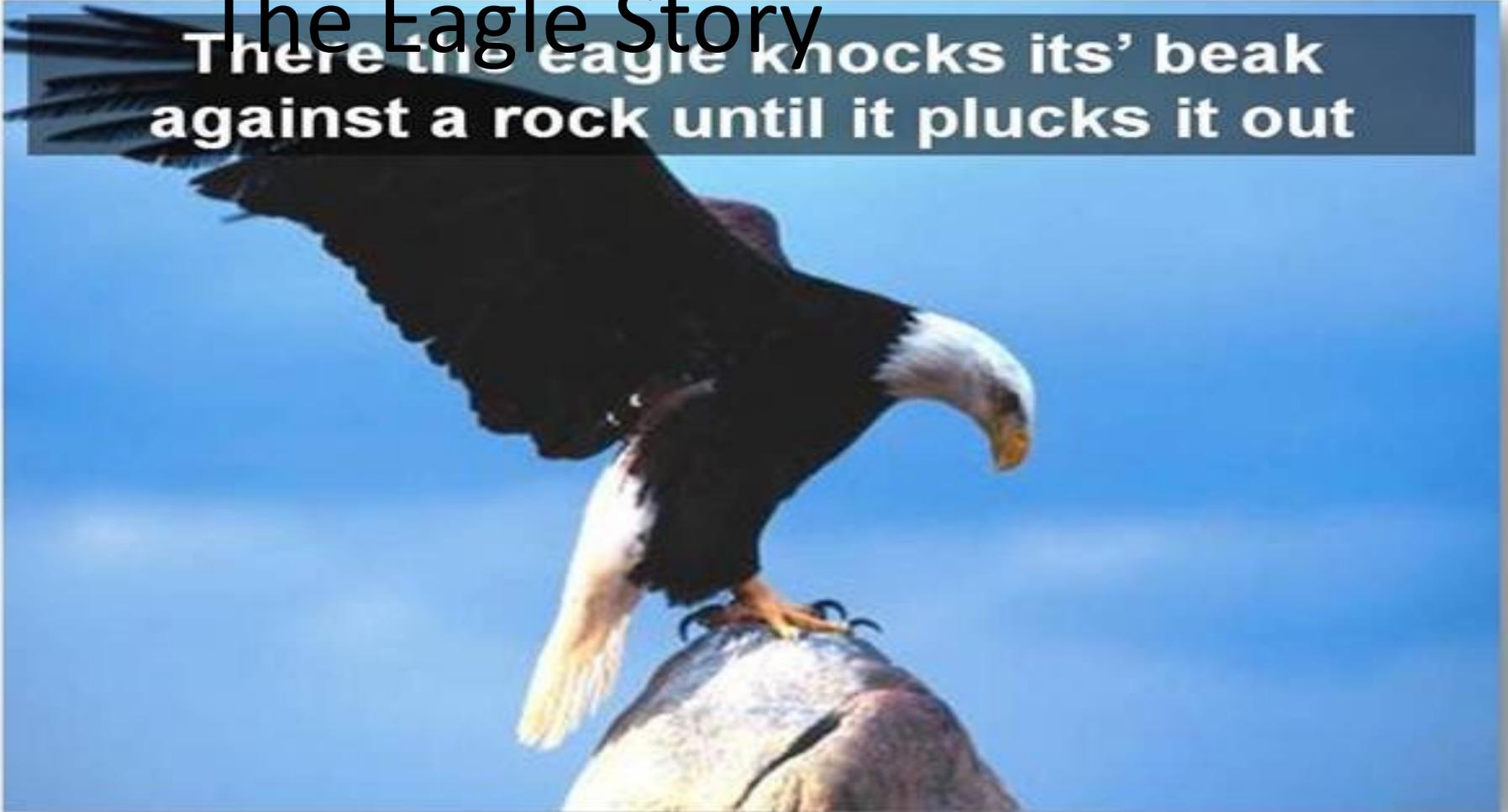
# The Eagle Story



**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...**



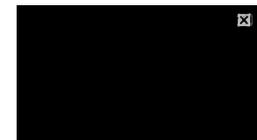
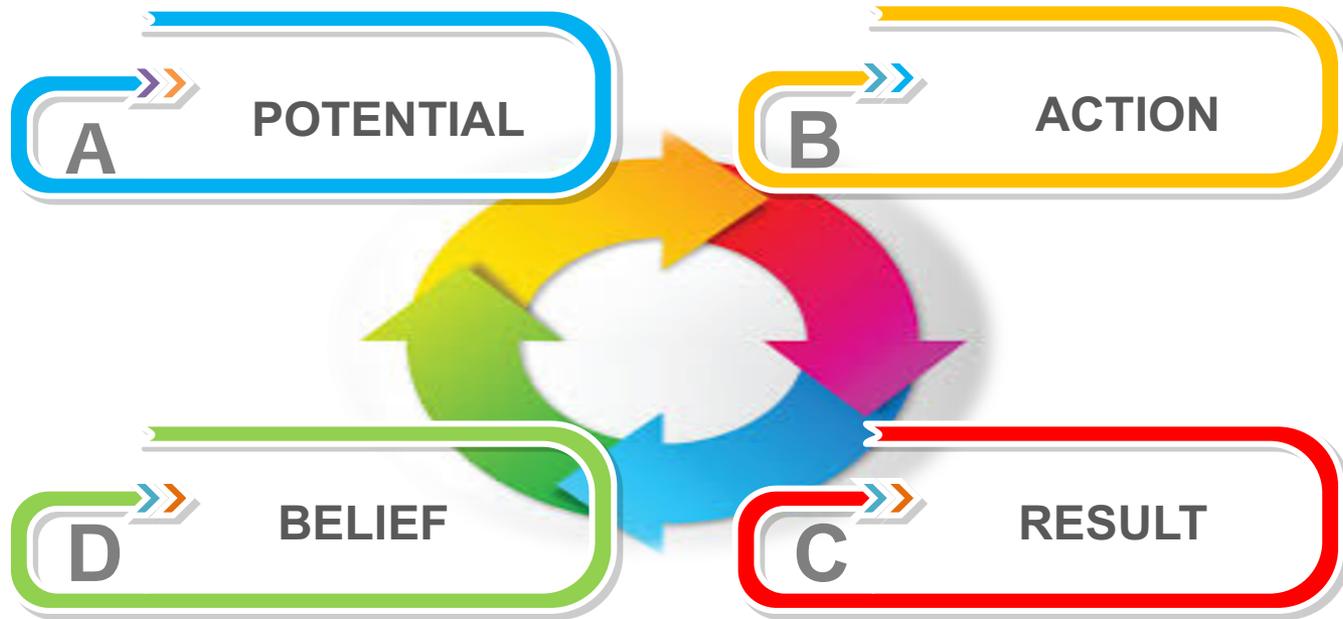
**I MUST START FIRST!**



the power  
of **ACTION**



## *The Action Cycle*



**TERIMA KASIH**





**THANK YOU**

