General

SERASI@Work: Bantu staf UMPSA navigasi transisi penempatan baharu dengan positif

Mon, 10/19/2026 - 11:54

PAYA BESAR, 15 Oktober 2026 – Memahami cabaran emosi dan psikologi apabila bertukar persekitaran kerja, Pusat Sejahtera dengan kerjasama Jabatan Pendaftar, Universiti Malaysia Pahang Al-Sultan Abdullah (UMPSA) telah menganjurkan program SERASI@Work bertempat di Dewan Bankuet, Canseleri, UMPSA Kampus Paya Besar baru-baru ini.

Program sokongan psikososial ini direka khas untuk membantu staf universiti yang mengalami pertukaran jabatan menjalani proses adaptasi dengan lebih baik di persekitaran baharu.

Selain itu, ia bertujuan mengubah perspektif peserta supaya melihat pertukaran penempatan sebagai satu peluang ke arah perkembangan diri dan kerjaya.

Program ini menampilkan penceramah jemputan, Kaunselor Berdaftar dari *Pahang Skills Development Centre* (PSDC), Kuantan, Mohamad Afizan Ghazali

Menerusi slot perkongsian dan penyampaian berunsur naratif penceritaan, para peserta didedahkan dengan pelbagai input praktikal, terutamanya dalam memahami fasa-fasa penyesuaian diri di jabatan baharu.

Bagi mengukuhkan pemahaman, para peserta turut didedahkan mengenai kepelbagaian reaksi normal semasa mendepani cabaran baharu menerusi aktiviti interaktif Traffic Jam.

Aktiviti ini secara tidak langsung memberi ruang kepada peserta untuk menyelami petua dan strategi bijak dalam mengendalikan sebarang cabaran di tempat kerja.

Di samping itu, peserta turut dibekalkan dengan kemahiran mengubah perspektif (*cognitive reframing*).

Menerusi teknik ini, peserta diajar cara mengenali pemikiran negatif dan mengubahnya kepada pemikiran positif yang realistic iaitu suatu bentuk tindak balas minda dalam memberi makna secara rasional terhadap pelbagai situasi kerja.

Antara pengisian utama program ini ialah slot refleksi kendiri bertema “Kenapa Saya Datang Kerja Setiap Hari?".

Menerusi slot ini, peserta diajak mencari makna bekerja pada tahap tertinggi, iaitu dari aspek kerohanian di samping mencabar jawapan masing-masing untuk mewujudkan Petunjuk Prestasi Utama (*Key Performance Indicator - KPI*) diri.

Sesi ini membolehkan peserta menilai semula dorongan kerjaya dan membina ketahanan mental demi menyampaikan perkhidmatan terbaik kepada organisasi.

Seramai 21 orang staf daripada pelbagai gred dan skim perkhidmatan telah menyertai program ini dengan jayanya.

Penganjuran Program SERASI@Work ini membuktikan keprihatinan berterusan pihak pengurusan UMPSA terhadap kesejahteraan mental dan emosi warga kerjanya, sekali gus memastikan modal insan universiti kekal produktif, berdaya saing, dan berprestasi tinggi.

Disediakan Oleh: Nur Atiqah Mohd Nor, Pusat Sejahtera

- 25 views

View PDF