

LAMPIRAN B

MODUL LATIHAN PEMERKASAAN USAHAWAN



SENARAI PENERBITAN

Jimisiah Jaafar, Halimah Mohd. Yusof, Tahira Bibi TKM Thangal, 2016, *A Review on Emotional Intelligence Training*, Journal of Applied Environment and Biological Sciences, 6(7S), 34-37

PRAKATA

Kecerdasan emosi adalah kemampuan untuk mengawal dan mengelolakan diri sendiri dan orang lain dari aspek perasaan, emosi dan tingkah laku. Ia juga merupakan tindakan dan kepintaran untuk mengubahsuaikan sesuatu tingkah laku memotivasikan diri sendiri dan orang lain bersesuaian dengan masa dan keadaan.” (Goleman, 1998, p. 317).

"Kecerdasan emosi adalah keupayaan untuk melihat, mengakses dan menjana emosi, supaya dapat membantu pemikiran, untuk memahami emosi dan pengetahuan emosi, dan untuk membuat refleksi (iktibar) demi pengawalan emosi untuk menggalakkan pertumbuhan emosi dan intelek."(Mayer & Salovey, 1997).

"Kecerdasan emosi adalah pelbagai keupayaan bukan kognitif, kecekapan, dan kemahiran yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berjaya dalam menghadapi tuntutan dalam diri dan tekanan alam sekitar." (Bar-On, 2000).

Usahawan memerlukan tahap kecerdasan emosi yang tinggi untuk terus maju di dalam perniagaan dan berdaya tahan.

Modul ini dibangunkan berdasarkan dimensi kecerdasan emosi Bar-On bagi membantu usahawan meningkatkan tahap intrapersonal, interpersonal, pengurusan tekanan, kebolehubahsuaian dan keadaan hati. Diwaktu yang sama juga dapat mempebaiki budaya usahawan peserta dari segi sikap dan kemahiran apabila kecerdasan emosi berjaya ditingkatkan melalui latihan dan aktiviti yang diberikan disepanjang latihan ini dijalankan.

Jimisiah Bt Jaafar @ Kamis
Universiti Teknologi Malaysia
Skudai

SESI LATIHAN PEMERKASAAN USAHAWAN

Latihan Pemerksaan Usahawan ini dijalankan selama lapan minggu dengan dua jam setiap sesi.

Latihan Pemerksaan Usahawan ini untuk usahawan PKS yang mengandungi modul aktiviti interaksi sosial semasa dan muhasabah diri individu dengan tujuan memperkukuhkan kesedaran tentang budaya usahawan yang meliputi pembentukan sikap positif, keutuhan personaliti dan peningkatan kemahiran interpersonal insaniah dalam suasana yang mencabar kesabaran, keberanian, autonomi dan ketegasan individu.

Para peserta akan didedahkan dengan orientasi keusahawanan di mana kecerdasan emosi dan budaya usahawan menjadi tampok utama yang mendorong tingkah laku usahawan di bawah tekanan. Tujuan modul lebih kepada:

- i) Pertama: Meningkatkan kesedaran usahawan terhadap situasi yang meletakkan diri individu berisiko tinggi dengan mempunyai emosi yang membawa kepada tingkah laku 'putus asa', tidak berkemahiran dan lemah mengambil keputusan yang juga melibat kemahiran di dalam dimensi budaya usahawan.
- ii))Keduanya, individu mempunyai pilihan untuk menggunakan penilaian *state-of-the-art* iaitu maklum balas 360 darjah kecerdasan emosi (EI360) untuk meningkatkan kesedaran diri daripada 15 komponen EQ-I atau Bar-on ke tahap kecekapan utama yang mendorong kejayaan usahawan.
- iii) Ketiganya, secara berkumpulan mewujudkan sosiodrama bertemakan "*do it right first time*" dengan pengenalan strategi yang praktikal dan pengurusan kualiti menyeluruh atau *total quality management (TQM)* untuk membantu kumpulan bertindak balas dengan lebih mahir bersuasanakan provokasi, tekanan, ketegangan dan peningkatan kerumitan.
- iv) Keempatnya, mengenal pasti corak, pencetus dan tabiat emosi, yang sama ada boleh dijadikan sebagai panduan atau yang menjejaskan prestasi seorang usahawan.
- v) Kelimanya, individu dapat belajar untuk menghentikan pandangan yang melalaikan hati - menjadi 'lebih ingin tahu dan elak dari kekurangan keyakinan' – kemahiran melibatkan diri dan mempengaruhi orang lain secara berkesan.
- vi) Keenamnya, memahami bagaimana untuk menjadi pemedato dan jurulatih yang berkesan dan membantu orang lain membangunkan kemahiran untuk melaksanakan tugas di bawah tekanan.

Teknik amalan melalui latihan interaktif dan ekspiremen ini memerlukan pembangunan pelan tindakan untuk menjuruskan para usahawan PKS ke dalam amalan lebih berstrategi, pragmatik dan konsisten. Program latihan ini akan membantu usahawan meningkatkan kepimpinan peribadi dengan belajar menguruskan emosi dan menerapkan nilai-nilai budaya usahawan. Melakukan yang terbaik apabila berada dalam keadaan tekanan yang tinggi serta membetulkan kesilapan-kesilapan yang lalu. Individu juga akan mempelajari kemahiran kritikal dan kemahiran insaniah yang akan membolehkannya berupaya mempengaruhi orang lain tanpa mengira kedudukan dalam perusahaannya.

Sesi Minggu Pertama	
Tajuk::	Orientasi Matlamat & Hala Tuju Kesedaran Kendiri dan Ekspresi Emosi Kendiri, Kesedaran Kendiri, Penghayatan Kendiri
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Intrapersonal (KE-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kesedaraaan Emosi Kendiri ➤ Penilaian Kendiri <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi sendiri ➤ Membuat Keputusan
Tujuan:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta akan mempunyai kemahiran mendalami siapa diri mereka, tabiat, peribadi, kelemahan dan kekuatan dalaman dan kemampuan menyesuaikan diri dengan orang dan persekitaran sebagai manusia dan usahawan. 2) Peserta akan mahir dan konsisten menilai diri mereka. 3) Peserta bersikap tegas pada perasaan penenerimaan emosi sendiri pada keadaan semasa serta berani membuat keputusan.
Teknik:	Persembahan <i>microsoft powerpoint</i> Ceramah, latihan individu/dalam kumpulan dan video.
Alatan:	Komputer/LCD/Pembesar Suara, Nota, Rajah, Helaiian kertas, Pen / pensil, Jurnal Simpanan Kendiri, Log Harian, dan Borang Maklum Balas
Penilaian:	Intrapersonal (KE-i): Kesedaraaan Emosi Kendiri/ Penilaian Kendiri
Sikap (BU-i):	Keberanian/ Konsisten
Kemahiran (BU-i):	Efikasi sendiri/ Membuat Keputusan
Prosedur Aktiviti:	Penceramah menyatakan dengan ringkas mengenai Modul dan Latihan Peningkatan Kecederaan Emosi dan Budaya Usahawan ke arah menjadi manusia proaktif dan sentiasa sedar diri.

	Sesi Minggu Pertama
	<p>Penceramah menyediakan para peserta dengan Jurnal / Log Harian dan meminta mereka merakamkan fikiran dan jawapan mereka kepada soalan-soalan timbul seperti yang diarahkan sepanjang program. Pilih aktiviti-aktiviti untuk memberi tumpuan kepada yang relevan dengan usahawan akhir zaman. Penceramah bertindak sebagai pemandu proses kelompok. Bincang dari pengalaman masing-masing dan tanya diri masing-masing dan perasaan masing-masing tentang kontinum hidup misalnya, antara rasa kerdil dan rasa besar diri, dan seterusnya. Minta mereka tandakan kedudukan atau skor dalam rajah kontinum yang diedarkan. Minta mereka menulis tiga (3) perkataan menyatakan kesedaran rasa mereka (misalnya apabila menyebut, “saya usahawan lemah peribadi”, “bapa kepada tiga orang anak”, dan sebagainya). Libatkan para peserta dalam perbincangan kumpulan kecil berdasarkan jawapan yang berorientasikan status (usahawan, pelajar, suami, bapa, anak perempuan, anak lelaki, agama Islam) dan berorientasikan nilai (sifat sensitif, prihatin, penyayang, percuma, murah hati).</p>

	Sesi Minggu Kedua
Tajuk::	Merasa Sambil Menyedari Emosi Kendiri
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Intrapersonal (KE-i) (samb..)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdikari ➤ Keasertifan <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi sendiri <p>Membuat Keputusan</p>
Tujuan	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta mempunyai keberanian dan kesanggupan untuk berdikari, tidak bergantung bantuan kepada orang lain. 2) Peserta dapat meningkatkan keasertifan diri dengan mempunyai kemahiran berkomunikasi melalui pendedahan sendiri Peserta berpeluang berkongsi membandingkan konsep diri positif mereka dengan persepsi positif orang lain dalam budaya usahawan.
Teknik:	<p>Persembahan <i>microsoft powerpoint</i> Ceramah, latihan individu/dalam kumpulan dan video.</p> <p>Alatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Komputer/LCD/Pembesar Suara

Sesi Minggu Kedua	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nota: Dalam Remaja saya dan Dewasa Saya ▪ Nota: Who Am I? Mengenal Diri dan Identiti Diri ▪ Nota dan Rajah: Kontinum Diri Positif dan Diri Negatif ▪ Nota: Menukar kata negatif melalui rasional ke kesedaran diri positif ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil ▪ Log Harian, dan Borang Maklum Balas
Penilaian:	<p>Intrapersonal (KE-i) (samb..)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Berdikari ➤ Keasertifan <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi sendiri <p>Membuat Keputusan</p>
Prosedur Aktiviti:	<p>Setiap peserta dikehendaki membaca sifat-sifat usahawan dalam senarai yang diberikan. Pilih sepuluh (10) ciri-ciri dan tandakan (/) yang hampir dengan diri peserta. Dari sepuluh ciri pilihan anda, pilih lima (5) ciri yang sangat dekat menggambarkan diri anda dengan memberi skor 1 – 10 pada setiap satu ciri yang berkenaan. Seterusnya bahagikan kepada 3 atau 4 kumpulan kecil dan minta setiap peserta berkongsi pengalaman keusahawanan berdasarkan keputusan pilihan ciri-ciri tersebut. Para peserta diminta untuk mengenalpasti perasaan mereka pada masa itu dengan memberikan beberapa jenis perasaan di ‘flip chart’. Adakah mereka akan menambah apa-apa perkataan yang lebih baik menggambarkan perasaan mereka?</p> <p>Peserta juga diminta menetapkan matlamat perasaan bagaimana yang mereka ingin rasakan dalam tempoh 1 jam. Bincangkan bagaimana untuk mencapai dari perasaan mereka sekarang kepada perasaan yang telah dimatlamatkan.</p>

Sesi Minggu Ketiga	
Tajuk::	Membina Kemahiran Kesedaran Emosi Bersama Orang Lain dan Pembelajaran hubungan Interpersonal.
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Intrapersonal (KE-i) (samb.)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penghayatan Kendiri <p>Interpersonal (KE-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hubungan Interpersonal

	Sesi Minggu Ketiga
	Kemahiran (BU-i) Komunikasi
Tujuan:	1) Peserta mahir berkomunikasi dan mahir tentang emosi orang lain. 2) Peserta dapat menyedari hubungan interpersonal dengan memahami bagaimana seorang pelanggan / pekerja lain rasa dalam budaya usahawan. 3) Peserta dapat memahami diri sendiri dengan kemahiran mendamaikan hati bersama pelanggan, pekerja dan orang lain.
Teknik:	Persembahan <i>microsoft powerpoint</i> Ceramah, latihan individu/dalam kumpulan dan video.
Alatan:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Borang Edaran Kehidupan ▪ Borang Edaran rajah Kecederaan Emosi ▪ Borang Edaran Kontinum tret personaliti ▪ Kertas ▪ Pensil/Pen ▪ Komputer & LCD Projector ▪ Pembesar suara / speaker
Penilaian:	Intrapersonal (KE-i) (samb..) ➤ Penghayatan Kendiri Interpersonal (KE-i) ➤ Hubungan Interpersonal Kemahiran (BU-i) Komunikasi
Prosedur:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setiap peserta dikehendaki membaca sifat-sifat usahawan dalam senarai Jadual 2. Pilih sepuluh (10) ciri-ciri dan tandakan (/) yang hampir dengan diri peserta. ▪ Dari sepuluh ciri pilihan anda, pilih lima (5) ciri yang kuat menggambarkan diri anda sebagai manusia, orang professional / kerjaya dan insan yang berunsur ciri-ciri dalaman seperti sabar, bertimbang rasa, toleransi, tidak riak dengan memberi skor 1 – 10 pada setiap satu ciri yang berkenaan. ▪ Bahagikan kepada 3 atau 4 kumpulan kecil dan minta setiap peserta berkongsi pengalaman dan tingkah laku keusahawanan berdasarkan niat dan keputusan pilihan ciri-ciri tersebut.
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setiap peserta menceritakan tentang kesedaran sendiri diri negatif dan diri positif dan bagaimana hendak mendekati orang

Sesi Minggu Ketiga	
	<p>lain lebih bermakna dengan sifat-sifat tersebut ke arah kejayaan keusahawanan di jalan yang benar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kongsi provokasi /konfrontasi dengan diri sendiri tentang perkara-perkara yang menyulitkan seperti, hasutan negatif, nafsu amarah, umpatan manusia atau sebagainya. Bincangkan kelemahan dan kekuatan dalam ikhtiar tersebut. <p>Gunakan unsur-unsur negatif, rasa sakit atau kepedihan ditukarkan kepada kekuatan yang berunsurkan positif menghadapi sengketa dalam diri masing-masing melalui cara memaafkan diri dan boleh memanfaatkan orang di samping kembali kepada <i>zero defect</i> dengan bertaubat (<i>repent</i>) bersama-sama rakan kumpulan.</p>

Sesi Minggu Keempat	
Tajuk:	Pembelajaran Hubungan Interpersonal dan Tanggungjawab Sosial Diri Saya Bersama Orang lain dan Tanggungjawab Sosial
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Interpersonal (KE-i) (samb)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empati ➤ Tanggungjawab Sosial <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Komunikasi
Tujuan:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta dapat mahir merasai apa orang lain rasa melalui kemahiran komunikasi dan empati dengan ciri-ciri sahsiah “<i>pro and con</i>” dalam merapatkan hubungan sosial yang bermakna. 2) Peserta dapat memahami tentang diri yang bercirikan FITRAH manusia, KEWIBAWAAN entrepreneur dan KEYAKINAN insan bermoral. 3) Peserta dapat menghayati emosi atas maklum balas bertimbal balik antara diri, pelanggan, pekerja dan orang lain dengan kemahiran mendamaikan hati berunsurkan “<i>win-win situation</i>”. 4) Melibatkan diri dalam aktiviti kumpulan dengan menyatakan perasaan, fikiran dan tingkalah laku sebagai maklum balas interaksi interpersonal dalam proses penyelesaian masalah dan membuat keputusan. 5) Peserta mewujudkan rasa kerjasama saling hubungan melalui kegiatan berpasukan dalam budaya usahawan.
Teknik:	Persembahan <i>microsoft powerpoint</i> Ceramah, latihan

Sesi Minggu Keempat	
Alatan :	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Komputer/LCD/Pembesar Suara ▪ Barangan-barangan ringan dan berat untuk untuk dialih dengan teratur ▪ Rajah Ciri Manusia, Orang dan Insan ▪ Borang Persepsi Emosi ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil ▪ Log Harian, dan Borang Maklum Balas
Penilaian :	<p>Interpersonal (KE-i) (samb)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Empati ➤ Tanggungjawab Sosial <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Komunikasi
Prosedur Aktiviti:	<p>Para peserta dibahagikan kepada lima (5) kumpulan. Setiap Pasukan diminta membentuk visi kumpulan serta melantik pemimpin / usahawan dalam simulasi kumpulan memindahkan alatan dan barangan berat dan ringan secara teratur dan bertukar-tukaran dengan kumpulan yang lain.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Jelaskan kepada individu atau kumpulan bahawa tingkah laku keusahawanan mempunyai banyak kaitan dengan komitmen pekerja ke arah visi organisasi. 2) Secara '<i>brainstorming</i>' penceramah dan para peserta meyenaraikan sepuluh sebab-sebab utama bahawa orang berasa kurang komited dengan visi dan tingkah laku mereka. 3) Terangkan betapa kepercayaan bahawa pekerja perlu bermotivasi tinggi hasil dari tingkah laku kepemimpinan usahawan. Tetapi sebaliknya tingkah laku usahawan sebagai pemimpin menjadi isyarat kepada timbulnya sesuatu reaksi yang lain.

Sesi Minggu Kelima	
Tajuk:	Pengurusan Tekanan Emosi dan Pengawalan-selia Emosi/ Impuls Pengurusan Tekanan Ke arah Toleransi Tekanan Impuls
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Pengurusan Tekanan (KE-i):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toleransi Stres ➤ Kawalan Impuls <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi Kendiri <p>Membuat Keputusan</p>
Tujuan:	1) Peserta mahir dalam menguji realiti tanggungjawab dan kesedaran sosial dengan mengawal emosi (dari segi kewibawaan

Sesi Minggu Kelima	
	<p>usahawan apabila berhadapan dengan masalah) secara simulasi dan provokasi / <i>simulation and provocation</i> yang disediakan.</p> <p>2) Meningkatkan kemahiran menyelesaikan masalah secara kreatif melalui main peranan dengan menggunakan kemahiran sosial bersama pasukan.</p> <p>3) Untuk membina keyakinan diri dengan menggalakkan ahli-ahli pasukan untuk meluahkan perasaan, idea dan pendapat mereka.</p> <p>4) Membina personaliti proaktif, asertif dan toleran melalui sesi provokasi, simulasi dan main peranan bersama orang lain.</p>
Teknik:	<p>Persembahan PowerPoint, Persembahan video, aktiviti maklum balas individu & kumpulan: main peranan, provokasi, simulasi, refleksi dan perbincangan berkumpulan.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Komputer/LCD/Pembesar Suara ▪ Edaran Maklumat Stres dan Kawal-seliaan Emosi ▪ Keratan-keratan gambar dari majalah dan akhbar yang berkenaan ▪ Edaran Maklumat Stres dan Kawal-seliaan Emosi ▪ Senarai Semak / <i>Checklist</i> aras tanggungjawab dan kesedaran sosial keusahawanan ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil ▪ Log Harian, dan Borang Maklum Balas <p>➤</p>
Penilaian:	<p>Pengurusan Tekanan (KE-i):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Toleransi Stres ➤ Kawalan Impuls <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi Kendiri <p>Membuat Keputusan</p>
Prosedur Aktiviti:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menggunakan kemahiran interpersonal seperti mendengar secara aktif, refleksi perasaan, empati dalam proses bertindak balas dalam pengurusan 2. hubungan sosial - apakah reaksi pemikiran, perasaan dan tingkah laku, sebagai alternatif menjalinkan hubungan sosial yang boleh dipercayai. 3. Membuat refleksi sebagai maklum balas untuk menggambarkan perasaan mereka apabila mereka di bawah tekanan. 4. Melibatkan diri dalam aktiviti kumpulan dengan menyatakan perasaan, fikiran dan tingkalah laku sebagai maklum

Sesi Minggu Kelima	
	<p>balas interaksi interpersonal dalam proses penyelesaian masalah dan membuat keputusan .</p> <p>5. Menggalakkan percambahan fikiran dan perasaan dalam pasukan dalam aktiviti kajian kes.</p> <p>Ekoran daripada percambahan fikiran dalam kumpulan bagi kajian kes di atas para peserta diminta memberikan maklum balas bagaimana mengurus tekanan perasaan secara proaktif, konstruktif, asertif dan toleran yang berkesan dengan mengisi senarai semak / <i>checklist</i> tentang pemerhatian aras tinggi, sederhana dan rendah mengenai empati, kesedaran dan tanggungjawab sosial.</p>

Sesi Minggu Keenam	
Tajuk:	Penyesuaian Diri, Minda dan Perasaan Dalam Situasi Baru. Ujian Realiti dalam Pengurusan Memudahcara Perubahan
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Kebolehsesuaian diri (KE-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penyelesaian Masalah ➤ Pengujian Realiti <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat Keputusan
Tujuan:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengurus Memudahcarakan Perubahan Dalam Membina sikap dan budaya usahawan ➤ Mahir menyelesaikan masalah yang bersifat peribadi dan interpersonal secara efektif. ➤ Mahir membina dan mengawal emosi seperti kemarahan secara konstruktif dan kreatif. ➤ Keberanian membuat keputusan memilih emosi akur dengan realiti budaya usahawan berkaitan dengan unsur-unsur dalaman dan luaran secara objektif.
Teknik:	Persembahan PowerPoint, Persembahan video, aktiviti maklum balas individu & kumpulan: main peranan, provokasi, simulasi, refleksi dan perbincangan berkumpulan.
Alatan:	<p>Borang – Menyusun dan menimbangkan situasi, reaksi dan sumber</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengurusan Masa dan Strategi Pengurusan ▪ Latihan - Relaxation Pendek

Sesi Minggu Keenam	
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Penilaian Kumpulan Kompetensi Emosi - Mewujudkan Ikrar atau saya Bersyukur ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil ▪ Log Harian, dan Borang Maklum Balas
Penilaian:	<p>Kebolehsesuaian diri (KE-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Penyelesaian Masalah ➤ Pengujian Realiti <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat Keputusan
Prosedur Aktiviti:	<p>Peserta diberikan penerangan mengenai reaksi seseorang yang beremosi stres atau mengalami impuls emosi kemarahan yang kuat apabila seseorang itu :</p> <ol style="list-style-type: none"> i. Dalam keletihan, kerunsingan atau kepenatan ii. Mengalami peningkatan penyebab stress. iii. Telah mencuba sesuatu sedaya upaya tanpa hasil iaitu rasa putus asa. iv. Telah sengaja memasukkan dirinya dalam bahaya stress dan kemarahan. v. Terlibat dalam gejala aktiviti yang berpunca dari motif dan nilai negatif tanpa disedari. vii. Menyedari ada seseorang atau kumpulan ingin mencampuri apa yang anda ingin lakukan viii. Rasa rakan seperjuangannya telah melanggar kepercayaan dan nilai-nilai murni seperti menipu, mungkir janji, membuat provokasi, dsb. Oleh yang demikian adalah wajar bagi seseorang itu proaktif terlebih dulu merancang atau memilih emosi untuk diluahkan, serta sedar bila dan bagaimana diluahkan dan diuruskan emosinya agar ia dapat bertindak atau bertingkah laku akur dengan situasi / keadaan yang mendesak agar dapat mencegah daripada rasa kesal yang tidak menguntungkan. viii. Tidak menyedari bahawa individu yang memiliki kecerdasan emosi menangani tekanan dengan tenang tanpa hilang kawalan diri serta mampu mengatasi tekanan tersebut secara positif. <p style="text-align: center;">Adalah diharapkan agar individu ini berjaya memilih tindakan yang sesuai untuk menangani tekanan, bersikap optimis dalam menghadapi sesuatu yang baru. Dia juga mampu untuk</p>

Sesi Minggu Keenam	
	bertenang dan mengekalkan ketentaraman diri dan menghadapi masalah tanpa dipengaruhi oleh sebarang emosi yang negatif.

Sesi Minggu Ketujuh	
Tajuk:	Pengurusan Perubahan dan Kebolehsesuaian. Pengurusan Perubahan Sama-sama Mendokong Melalui Pembinaan Satu Pasukan Menyelesaikan Masalah
Masa:	2 jam
Dimensi:	<p>Dimensi : Kebolehsesuaian diri (KE-i) (samb)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kefleksibelan <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat Keputusan
Tujuan:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta mahir menyelesaikan masalah yang bersifat peribadi, interpersonal dan pasukan secara efektif dan konsistent. 2) Keberanian mengesahkan fikiran dan perasaan akur dengan realiti kehidupan luaran secara objektif. 3) Mahir membuat keputusan menyesuaikan tingkah laku, perasaan dan fikiran ahli pasukan pada sesuatu situasi yang baru. 4) Mempunyai sikap merasai dan menanggung beban / tekanan bersama.
Teknik:	Persembahan PowerPoint, Persembahan video, aktiviti maklum balas individu & kumpulan: main peranan, provokasi, simulasi, refleksi dan perbincangan berkumpulan.
Alatan:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Persembahan Video ▪ Pembinaan Pasukan dan Semangat Pasukan ▪ Senario Kajian Kes bagi Panduan Simulasi dan Main Peranan ▪ Nota Panduan & Rajah edaran ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil <p>Log Harian, dan Borang Maklum Balas</p>
Penilaian:	<p>Penilaian : Kebolehsesuaian diri (KE-i) (samb)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kefleksibelan <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Keberanian ➤ Konsistent <p>Kemahiran (BU-i)</p>

Sesi Minggu Ketujuh	
	➤ Membuat Keputusan
Prosedur Aktiviti:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Menggunakan teknik kumpulan kecil untuk membantu ahli menggunakan kemahiran empati dalam proses penyelesaian masalah. 2) Peserta dibahagikan kepada lima (5) pasukan, di mana setiap kumpulan diwakili oleh enam (6) orang peserta termasuk ketua kumpulan. 3) Setiap kumpulan diminta menamakan atas jenama baru syarikat yang bertemakan “Syarikat Berfikiran Kreatif dan Inovatif”. 4) Setiap pasukan diberi arahan dan tugas berdasarkan <i>scenario</i> kajian kes masing-masing untuk menyelesaikan masalah dari segi pencapaian visi, misi, objektif dan strategi perniagaan. 5) Setiap pasukan baca dan faham arahan dalam edaran tugas. Setiap pasukan diminta memberikan maklum balas dari aspek empati, kebolehsesuaian, 6) menangani tekanan dan realiti hidup yang timbul selepas sahaja selesai proses kelompok penyelesaian masalah.

Sesi Minggu Kelapan	
Tajuk:	Keadaan Hati Bermotivasi Kendiri Pengurusan Diri Bermotivasi Tinggi, Ceria dan Optimis
Masa:	2 jam
Dimensi:	Keadaan Hati (KE-<i>i</i>) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimisme ➤ Keceriaan Sikap (BU-<i>i</i>) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kemampanan ➤ Keberanian Kemahiran (BU-<i>i</i>) <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi Kendiri
Tujuan:	<ol style="list-style-type: none"> 1) Peserta mahir memberi ucapan atau menyampaikan pidato umum dengan penuh keyakinan, optimis dan keceriaan atas tajuk pilihan sendiri tentang jatuh bangunnya keusahawanan yang diterajui. 2) Meningkatkan kemampanan sikap daya tahan menghadapi kegagalan/ keresahan / kegagalan dalam menyampaikan pandangan di hadapan orang ramai.

Sesi Minggu Kelapan	
	<p>3) Keberanian melakukan tindak balas positif sebagai unsur motivasi sendiri dengan mengeneipkan sikap buruk sangka atau rasa keegoan (taksu dengan diri sendiri).</p> <p>4) Mahir membuat penyesuaian pemikiran, perasaan dan tinglah laku dari aspek personaliti dan budaya keusahawanan.</p>
Teknik:	<p>Persembahan PowerPoint, Persembahan video, aktiviti maklum balas individu & kumpulan: main peranan, provokasi, simulasi, refleksi dan perbincangan berkumpulan.</p> <p>Alatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ LCD, pembesar suara ▪ Persembahan PowerPoint atau video ▪ Borang Nilai Emosi Kemanusiaan ▪ Rajah edaran ‘Kebahagiann Hidup Saya’ ▪ Rajah edaran ‘Penilaian Diri Saya Selepas Latihan ▪ Sehelai kertas - satu untuk setiap peserta ▪ Pen / pensil ▪ Log Harian, dan Borang Maklum Balas
Penilaian:	<p>Keadaan Hati (KE-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Optimisme ➤ Keceriaan <p>Sikap (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Kemampanan ➤ Keberanian <p>Kemahiran (BU-i)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Efikasi Kendiri
Prosedur Aktiviti:	<p>Peserta dibahagikan kepada 5 kumpulan kecil dan merancang maklumat pidato.</p> <p>1) Setiap kumpulan kecil menghantar wakil untuk memberi ucapan tentang jatuh bangunnya keusahwanan masing-masing sementara kumpulan yang</p> <p>2) ain menjadi audien.</p> <p>3) Peserta pematato diberikan taklimat bagaimana melakonkan berbagai cara</p> <p>a) menyampaikan ucapan masing-masing.</p> <p>4) Mana-mana Kumpulan yang mewakili pidato akan duduk di belakang</p> <p>5) pesertanya (pematatonya) dan membuat pemerhatian dan penilaian tentang reaksi audien dalam setiap sesi ucapan.</p>

Sesi Minggu Kelapan	
	6) Para peserta menilai tahap terkini kebahagiaan, hubungannya dengan 7) keadaan tertentu dalam kehidupan mereka dan bangunkan satu pelan sukai. 8) Tingkatkan kefahaman sebahagian kelakuan dan keadaan dalam kehidupan 9) yang mempengaruhi kegembiraan. 10) Tingkatkan keupayaan dan keterbukaan untuk mempengaruhi bagaimana i) seseorang itu gembira.

Rumusan Latihan Pemerksaan Usahawan

Setiap modul yang dilaksanakan, penyelidik akan mendapatkan maklumbalas dari para peserta mengenai modul, pengurusan sesi dan aktiviti-aktiviti yang diberikan. Penyelidik akan membuat rumusan hasil dari maklumbalas yang diperolehi. Sebagai penghargaan kepada penyertaan dan komitmen peserta, penyelidik telah memberikan Sijil Penyertaan kepada peserta.

Modul dibangunkan oleh

JIMISIAH BT JAAFAR @ KAMIS
 UNIVERSITI TEKNOLOGI MALAYSIA
 SKUDAI

TARIKH: