

# TIPS DAN PANDUAN ATASI STRESS DI TEMPAT KERJA



01

Tingkatkan sokongan sosial di tempat kerja.



02

Elakkan andaian buruk semasa menghadapi masalah di tempat kerja. Lakukan penilaian yang wajar tentang masalah tersebut



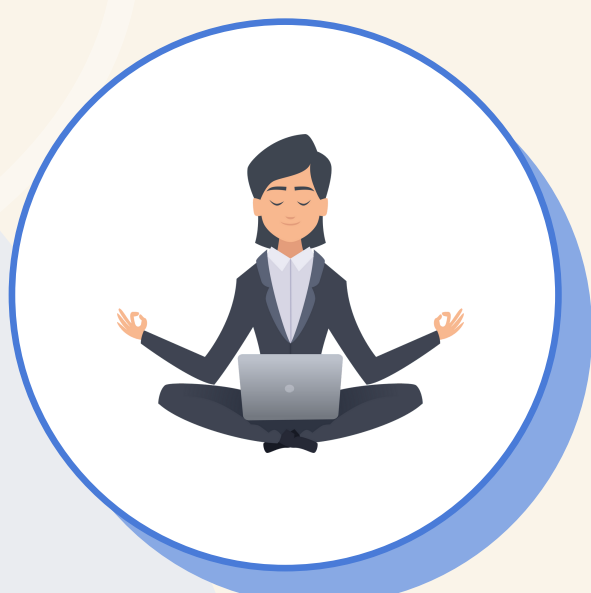
03

Berkomunikasi secara berkesan. Kongsi masalah dengan orang yang dipercayai



04

Tangani kritikan dengan baik



05

Tangani kemarahan dengan secara berkesan