

PENGURUSAN MASA YANG BERKESAN



Peribahasa Melayu ada berkata, masa itu emas!. Masa lebih berharga daripada segalanya kerana sekali masa berlalu, ia tidak boleh berulang kembali. Isu semasa yang sering diperkatakan ialah pengurusan masa di tempat kerja. Setiap pekerja disarankan supaya mengamalkan ketepatan masa, iaitu pekerja perlu mematuhi masa masuk ke pejabat untuk menyelesaikan sesuatu tugas dan keluar pada masanya dan bukanlah masuk lewat ke pejabat dan keluar awal dari pejabat.

5 CARA MENGURUSKAN MASA DI TEMPAT KERJA

Rancang jadual harian

Tahu *Deadline* harian

Teknik 15 minit
lebih awal

Tetapkan had masa
untuk setiap tugas

Audit masa yang
dilakukan



Kelebihan menguruskan masa dengan baik

- Tahap stres berkurangan.
- Kerja bertanggungjawab berkurangan.
- Membentuk rasa tanggungjawab.
- Membina kepercayaan dan kehormatan.
- Meningkatkan keyakinan diri.



Setiap pekerja meluangkan lebih kurang 50% masa aktif mereka setiap hari di tempat kerja. Program kesihatan mendapati bahawa apabila pekerja berasa sihat, mereka bekerja lebih baik, kurang mengambil cuti sakit, dan memilih untuk bekerja dengan organisasi tersebut lebih lama. Tempat kerja yang sihat adalah bagus untuk pekerjaan kerana ianya bermanfaat bagi warga yang bekerja di sana.

Persekitaran tempat kerja memberi impak secara langsung kepada kesihatan pekerja. Stres, gangguan, keganasan di tempat kerja, merokok, alkohol dan penyalahgunaan dadah, pilihan pemakanan yang kurang baik, dan rekaan ergonomik yang tidak bagus semua menyumbang kepada penyakit dan ketidakhadiran di kalangan tenaga kerja.

Tempat Kerja Sihat adalah komprehensif dan terdiri daripada tiga faktor utama kesihatan :

- **Persekitaran**

Faktor-faktor di persekitaran rumah atau tempat kerja memberi kesan terhadap kesihatan pekerja seperti udara, kebisingan dan pencahayaan, kualiti mesin dan peralatan, jenis kerja, tanggungjawab di tempat kerja, hubungan bersama penyelia dan rakan sekerja, dan hubungan bersama keluarga di rumah.

- **Sumber individu**

Perasaan pekerja akan pengaruh mereka terhadap kesihatan diri dan kerja, kadar sokongan/dorongan yang diterima daripada orang lain, dan tahap usaha mereka akan meningkatkan kesihatan diri.

- **Amalan sihat**

Amalan yang memberi kesan terhadap kesihatan seperti senaman, pengambilan alkohol, tabiat tidur dan makan, dan juga penggunaan ubat-ubatan atau dadah.

KESIHATAN MINDA DI TEMPAT KERJA



CIRI-CIRI TEMPAT KERJA YANG SIHAT:



Persekitaran fizikal yang bersih dan selamat.

Keperluan asas pekerja disediakan.

Hubungan yang saling menyokong dan saling bekerjasama.

Galakkan gaya hidup yang sihat.

Kadar tinggi penglibatan pekerja dalam pekerjaan.

- Kemudahan kepada pelbagai jenis pengalaman,
- interaksi, dan komunikasi