

BULETIN PSIKOLOGI & AKRAB PKPMP



Bil.2 Tahun 2024
Februari

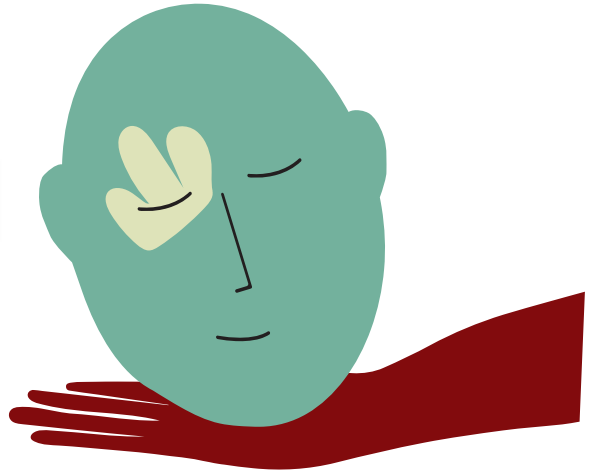
Masa :
2.00 Petang – 4.30
Petang

Kehadiran – 40
Orang

Bilik Gerakan, Aras
3, PKPMP

PUTRAJAYA, 19 Februari 2024 – Majlis Kunjungan Hormat telah diadakan di Pejabat Ketua Pendaftar, Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) untuk membincangkan isu-isu yang berkaitan pelaksanaan Program/ Aktiviti AKRAB yang dirancang untuk tahun 2024. Lebih kurang 40 Jawatankuasa AKRAB PKPMP dari seluruh Malaysia telah menghadiri majlis tersebut dan dipengerusikan oleh YBrs. Tuan Zamri bin Bakar, Pendaftar Mahkamah Persekutuan Malaysia (PKPMP) dan juga disertai Pemangku Pengerusi AKRAB PKPMP iaitu YBrs. Tuan Mohd Kafli bin Che Ali untuk menyampaikan ucapan serta laporan tahunan program dan data sesi bimbingan tahun 2023.

BULETIN @ PSIKOLOGI



Menurut kajian, sekiranya seseorang itu memberikan senyuman (walaupun palsu) ketika menghadapi tekanan adalah lebih baik daripada menunjukkan ekspresi muka yang neutral atau bersahaja. Selain itu juga, kita juga perlu belajar memberi makna atau mentafsir secara positif semua perkara yang terjadi.

Berikut adalah 5 cara untuk mencegah dan mengatasi pemikiran negatif dalam diri iaitu :



1. Persoalkan kembali
2. Jangan perbesarkan perkara remeh
3. Luah dan bincangkan
4. Kembali kepada realiti
5. Mulakan hari esok dengan menetapkan sesuatu yang positif