

# Pembangunan Kendiri Berterusan

Kursus 2-hari untuk staf sokongan dalam organisasi awam dan syarikat persendirian

## Objektif Pembelajaran

- Memahami impak revolusi digital ke atas pekerjaan dan kehidupan seharian
- Menyelami penjelasan terkini berhubung pembentukan efikasi sendiri (self-efficacy), pengurusan sendiri (self-management), dan pembentukan disiplin diri (self-discipline)
- Menggunakan aplikasi digital telefon pintar (smartphone apps) bagi membantu mencapai efikasi sendiri, pengurusan sendiri, dan, disiplin diri yang berterusan dan efektif

## Kumpulan Sasaran

Staf sokongan dalam organisasi atau syarikat

## Kandungan Kursus

### Modul 1: Revolusi Digital & Impaknya ke atas Pekerjaan & Kehidupan Seharian

- Impak perubahan teknologi ke atas pekerjaan dan kehidupan seharian
  - Impak IOT (Internet of things)
  - Impak AI (Artificial Intelligence)
  - Impak AR (Augmented Reality)
- Impak Media Sosial ke atas pekerjaan & kehidupan seharian
- Pembangunan kendiri yang berterusan di zaman digital

### Modul 2: Pembentukan Efikasi Kendiri (Self-Efficacy) di Zaman Digital

- Definisi efikasi kendiri
- Kesan-kesan efikasi kendiri yang tinggi dan rendah
- Membangunkan efikasi kendiri:
  - Mencabar pemikiran negatif
  - Membentuk matlamat diri
  - Merayakan kejayaan
- Aplikasi telefon pintar (smartphone app) bagi membantu pembentukan efikasi kendiri yang efektif

### Modul 3: Pengurusan Kendiri (Self-Management) yang Efektif di Zaman Digital

- Definisi pengurusan kendiri
- Kepentingan pengurusan kendiri efektif
- Strategi pengurusan kendiri efektif:
  - Penyelesaian tugas secara efektif & efisien:
- Aplikasi telefon pintar (smartphone app) bagi membantu pengurusan kendiri

### Modul 4: Pembentukan Disiplin Diri (Self-Discipline) di Zaman Digital

- Definisi dan kepentingan disiplin diri
- 4 renungan utama bagi membantu membentuk disiplin diri yang kukuh
- Aplikasi telefon pintar (smartphone app) bagi membantu pembentukan disiplin diri yang efektif