

PERTANDINGAN INFOGRAFIK ANJURAN BERSAMA UNIT PSIKOLOGI KAUNSELING DAN PERSATUAN KEBAJIKAN DAN REKREASI JABATAN KESIHATAN NEGERI PAHANG SEMPENA BULAN PSIKOLOGI KAUNSELING KEBANGSAAN 2017 PERINGKAT NEGERI PAHANG

TAJUK INFOGRAFIK:

- 1) Kesihatan Mental Di Tempat Kerja/ Mental Health in Workplace
- 2) Pengurusan Stres Di Tempat Kerja/ Stress Management in Workplace

OBJEKTIF

1. Memupuk budaya inovasi di Peringkat Negeri Pahang memberikan pendedahan meluas kepada seluruh staf di Negeri Pahang untuk mengeluarkan idea-idea yang berkaitan dengan kesihatan mental di tempat kerja.
2. Menggalakkan aktiviti-aktiviti inovasi yang boleh menyumbang usaha ke arah penyertaan anugerah-anugerah inovasi dan kualiti yang dianjurkan oleh mana-mana institusi- institusi.
3. Memberi penghargaan dan pengiktirafan kepada kumpulan/individu yang mempunyai idea kreatif dan inovatif dalam menghasilkan ciptaan yang memberikan manfaat, memberi nilai tambah, memudahkan dan menceriakan tempat kerja mahupun kehidupan seharian.

SYARAT UMUM PERTANDINGAN

1. Semua ciptaan atau hasil karya penyertaan mestilah asli dan hasil daripada idea sendiri. Pihak penganjur berhak untuk menolak penyertaan atau menarik balik hadiah yang diberikan sekiranya didapati hasil karya adalah tidak asli.
2. Semua penyertaan yang dihantar adalah hak milik UPsK, JKN Pahang.
3. Semua penyertaan hendaklah disertakan dengan borang penyertaan yang lengkap dan ditandatangani oleh peserta.
4. Pihak penganjur berhak menolak penyertaan yang tidak menepati syarat-syarat yang telah ditetapkan.
5. Penganjur tidak akan bertanggungjawab terhadap sebarang kerosakan, tersilap hantar atau penyertaan yang hilang. Bukti penyertaan atau pengeposan tidak diterima sebagai bukti penerimaan.

6. Penyertaan adalah individu dan berkumpulan. Para peserta boleh menghantar lebih daripada satu penyertaan tetapi hanya berhak menerima satu hadiah utama bagi semua jenis pertandingan.
7. Penyertaan terbuka kepada semua anggota Jabatan Kesihatan Negeri Pahang.
8. Keputusan daripada panel hakim adalah muktamad. Sebarang rayuan berkenaan keputusan pertandingan tidak akan dilayan.
9. Pihak penganjur tidak akan mengembalikan karya penyertaan kepada peserta.

SYARAT KHAS PERTANDINGAN

1. Poster hendaklah dicetak di atas **kertas berukuran (A3)**.
2. Poster adalah dalam bentuk **cetakan berwarna** dan dihantar kepada

Pertandingan Infografik Psikologi Kaunseling

Unit Psikologi Kaunseling

Jabatan Kesihatan Negeri Pahang

Jalan IM 4, Bandar Indera Mahkota,

25582 Kuantan, Pahang, Malaysia

(Puan Suhailey Bt Bakar)

No Telefon : 09-570 7827

No Faks : 09-570 7798

3. Penyertaan hendaklah disertakan dengan borang penyertaan pertandingan yang lengkap dan dikepilkan di belakang poster.
4. Peserta boleh memilih untuk menghasilkan poster dengan menggunakan sama ada tajuk dalam Bahasa Malaysia / Inggeris. Hanya satu bahasa sahaja yang dibenarkan dalam satu poster.
5. Rekaan dan idea poster mestilah hasil ciptaan sendiri.
6. Hadiah istimewa dan sijil penyertaan akan diberikan kepada setiap pemenang
7. Penyampaian hadiah kepada pemenang akan diumumkan pada Perhimpunan Pagi Jabatan Kesihatan Negeri Pahang.
8. Tarikh penyertaan bermula pada **25 Ogos 2017** dan **Tarikh Tutup** adalah **29 hb September (Jumaat) 2017**.
9. Setiap penyertaan dikenakan bayaran RM 10.00. Pembayaran adalah melalui akaun **CIMB 8602270419 Persatuan Kebajikan dan Rekreasi Jabatan Kesihatan Negeri Pahang** dan kemukakan bukti pembayaran kepada **urus setia Pn Suhailey Bt. Bakar** alamat emel allysha@moh.gov.my

- 1) Tempat Pertama : Piala, Hadiah Misteri dan Sijil Penyertaan
- 2) Tempat Kedua : Piala, Hadiah Misteri dan Sijil Penyertaan
- 3) Tempat Ketiga : Piala, Hadiah Misteri dan Sijil Penyertaan
- 4) 5 Saguhati akan diberikan kepada peserta

MENTAL HEALTH in the CANADIAN WORKPLACE

21.4%

of the working population in CANADA currently experience mental health problems and illnesses

10

HEALTHY HABITS

mental fitness

COST TO SOCIETY

\$50 BILLION

health care - lost time work productivity

30%

Short-term Disability Claims

REduce ONSET SEVERITY IMPACT • DURATION

mental illness

Only 22% of Canadians feel comfortable in telling their manager about their mental health problem or their discrimination or dismissal

What can EMPLOYERS do to help?

- Optimize work processes
- Improve dialogue
- Restrictive tasks
- Encourage and strengthen mental health resources in place
- Make mental well-being part of the organizational structure
- Have conflict resolution available to all
- Encourage and strengthen mental health resources in place
- Have conflict resolution available to all

DEMAND

Long-term Disability Claims

EFFORT

REWARDS

FINANCIAL

- Back Pain
- Cancers
- Other Injuries/Illnesses
- Infections
- Aggression/Conflicts
- Substance Abuse
- Reduced Adaptability
- Impaired Learning/Retention
- Increased Absenteeism

EFFECTS ON INDIVIDUALS

- Heart Problems
- Aggression/Conflicts
- Substance Abuse
- Reduced Adaptability
- Impaired Learning/Retention
- Increased Absenteeism

EFFECTS ON WORKPLACES

- Premiums
- Health Benefits Costs
- Recruitment Costs
- Absenteeism
- Presenteeism (working while impaired)

PRODUCTIVITY

WORKPLACE BENEFITS

- Increased Productivity
- Sustainability and Growth
- Employee Retention
- Employee Engagement

SCHEDULE "me-time" daily

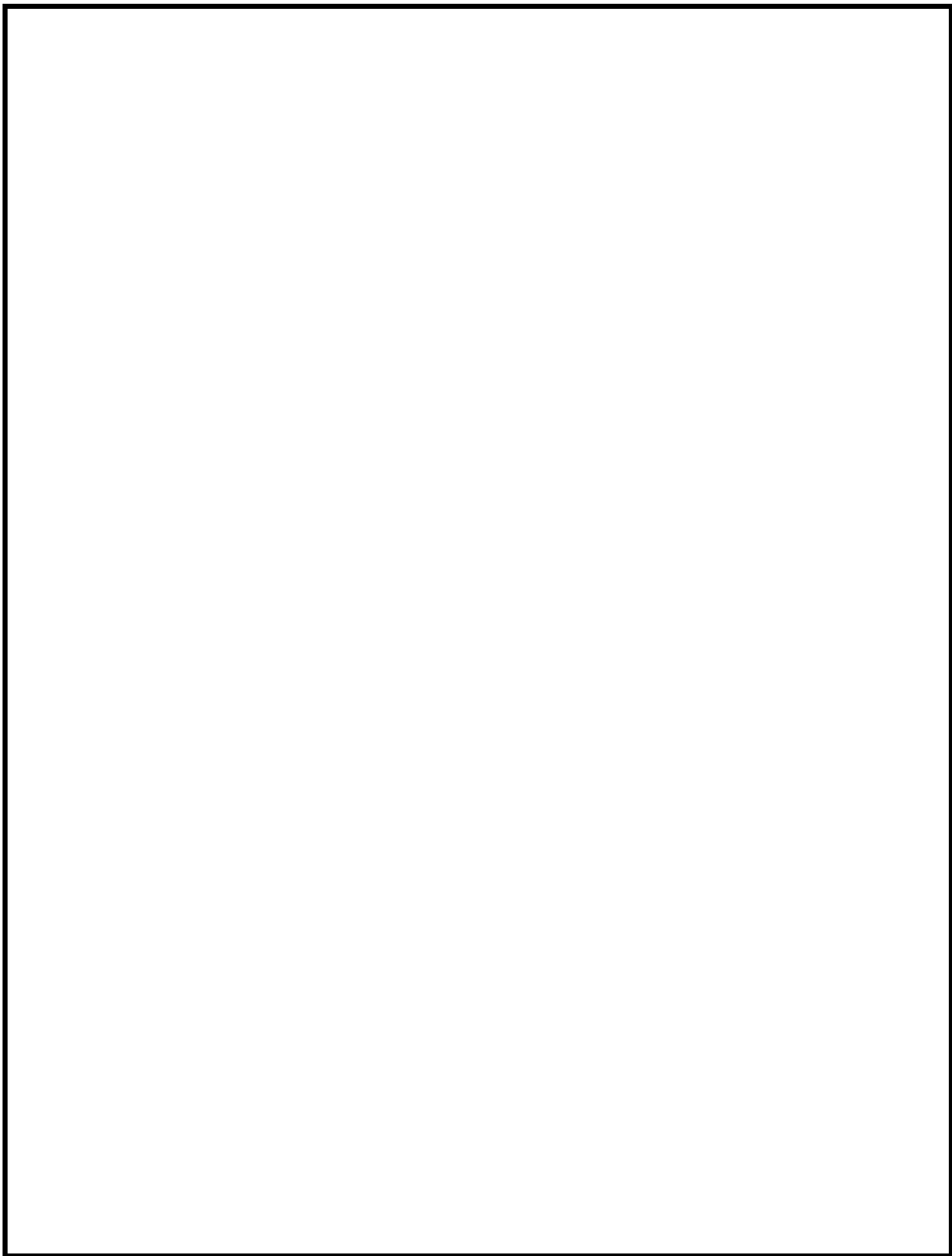
- REWARD yourself
- PLAY to your strengths
- ASK for and OFFER help
- DE-STRESS your diet
- PRESS pause once in a while - downtime is good
- GET regular physical activity
- SET goals and stay on target with a journal
- PRACTICE relaxation techniques and get enough sleep
- CHOOSE a positive attitude

CCOHS.ca

Canadian Centre for Occupational Health and Safety

Statistical Sources: Making the Case for Investing in Mental Health in Canada, Mental Health Commission of Canada, and the Canadian Mental Health Association





**BORANG PENYERTAAN PERTANDINGAN INFOGRAFIK ANJURAN BERSAMA UNIT
PSIKOLOGI KAUNSELING DAN PERSATUAN KEBAJIKAN DAN REKREASI JABATAN
KESIHATAN NEGERI PAHANG SEMPERA BULAN PSIKOLOGI KAUNSELING
KEBANGSAAN 2017 PERINGKAT NEGERI PAHANG**

TAJUK INFOGRAFIK:

1) Kesihatan Mental Di Tempat Kerja

2) Pengurusan Stres Di Tempat Kerja

NAMA INDIVIDU/ KUMPULAN : _____

JAWATAN : _____

NO KAD PENGENALAN : _____

ALAMAT TEMPAT BERTUGAS : _____

NO. TELEFON PEJABAT : _____

NO. TELEFON BIMBIT : _____

EMEL : _____

Tandatangan

Tarikh

()

P/S : Tarikh Tutup Penyertaan adalah **29hb September (Jumaat)** 2017. Sila sertakan borang penyertaan di belakang Poster Infografik anda dan hantar kepada:

**Pertandingan Infografik Psikologi Kaunseling
Unit Psikologi Kaunseling
Jabatan Kesihatan Negeri Pahang
Jalan IM 4, Bandar Indera Mahkota,
25582 Kuantan, Pahang, Malaysia.
(Puan Suhailey Bt Bakar)
No Telefon : 09 570 7827
No Faks : 09 570 7798**