



## Kaunseling

### *Pergertian Kaunseling*

Kaunseling adalah proses interaksi yang membolehkan individu memahami diri dan situasinya. Proses ini akan mengakibatkan pembentukan atau penjelasan matlamat dan nilai hidup individu itu hingga dia dapat menentukan tindakan yang wajar untuk masa depannya. Kaunseling juga ialah proses pertemuan interaksi bersemuka antara seorang kaunselor dengan klien yang mengakibatkan berlaku perubahan pada klien.

Kaunseling bukanlah bertujuan untuk menolong klien menyesuaikan diri dengan masyarakat, tetapi ia menolong klien memahami dirinya yang sebenar, apa kelebihan dan kekurangannya, apa yang boleh dilakukan dengan mudah, apa yang boleh dilakukan tetapi menghadapi masalah dan apa yang tidak boleh dilakukannya langsung.

Kaunseling dirujuk sebagai proses apabila seorang klien diberi peluang untuk meneroka aspek diri dan kehidupan yang menimbulkan kesusahan atau masalah baginya. Penerokaan ini akan menimbulkan kesedaran tentang diri dan situasinya serta pilihan-pilihan yang ada padanya. Proses ini diharap akan dapat menolong klien itu mengesan halangan-halangan dan mengenal pasti bakat atau kebolehannya untuk hidup dengan lebih sempurna.

Kesimpulannya, kaunseling merupakan proses pertolongan. Melalui proses ini, klien dibimbing membuat keputusan sendiri. Asas bagi proses ini ialah perhubungan antara kaunselor dengan klien atas dasar bahawa kesan perhubungan itu akan menyebabkan klien berubah.

### *Tujuan Kaunseling*

1.

Menolong mengubah tingkah laku klien.

2.

Menambahkan kemahiran klien mengendalikan kehidupannya sendiri, terutama mereka yang terlalu bergantung kepada orang lain atau terlalu bimbang dan ragu-ragu tentang dirinya.

3.

Menambahkan kemahiran klien membuat keputusan pada saat-saat penting. Klien diharapkan dapat menilai sesuatu situasi, membuat pemilihan dengan bijaksana, tahu bagaimana dan mengapa keputusan tertentu mesti dibuat, apakah kemungkinan akibat atau kesannya dan sedia menghadapi sebarang risiko akibat keputusan tersebut.

4.

Membaiki perhubungan klien dengan ahli-ahli masyarakatnya. Ramai orang menghadapi masalah dalam perhubungan dengan individu-individu lain. Masalah ini mempunyai hubungan yang rapat dengan konsep sendiri, sama ada konsep sendiri yang rendah atau sebaliknya. Diharapkan proses kaunseling dapat menolong klien meningkatkan kualiti perhubungannya dengan orang lain, misalnya perhubungan dalam keluarga, perkahwinan, rakan sebaya dan seterusnya dalam masyarakat. Perhubungan yang berkesan meningkatkan mutu kesejahteraan kehidupan individu.

5.

Membantu perkembangan bakat klien. Kaunselor membantu klien mengenal pasti kebolehan dan bakatnya supaya dia dapat mengambil tindakan yang sewajarnya.

Objektif kaunseling yang utama ialah untuk memberi inspirasi kepada klien bagi menilai, membuat, menerima dan mengambil tindakan terhadap pilihan atau keputusan yang dibuatnya.

## KAUNSELING DALAM KONTEKS RISDA

Unit Khidmat Psikologi, Bahagian Pengurusan Sumber Manusia telah ditubuhkan pada 01 Ogos 2007 dan antara perkhidmatan yang ditawarkan adalah seperti berikut :

*Kaunseling*

*Rundingan*

*Bimbingan dan Nasihat*

### SKOP KAUNSELING

- Kakitangan berprestasi rendah (dibawah 70%)
- Kakitangan yang bermasalah
- Kakitangan yang dikenakan tindakan tatatertib  
(tidak termasuk yang telah diwartakan dan dibuang)

### RAKAN PEMBIMBING PERKHIDMATAN AWAM (AKRAM)

Seramai 25 orang pegawai RISDA telah ditauliahkan sebagai ahli AKRAM oleh Jabatan Perkhidmatan Awam yang telah dilatih untuk menjalankan tugas-tugas kaunseling, khidmat nasihat serta bimbingan.

### LAMAN WEB e-KAUNSELING

Laman web e-Kaunseling telah diwujudkan dengan kerjasama Bahagian Teknologi Maklumat dalam usaha untuk memberi perkhidmatan yang terbaik kepada semua peringkat pegawai dan staf. Semua maklumat setiap individu yang memerlukan khidmat kaunseling adalah SULIT.

**Change will not come if we wait for some other person or some other time. We are the ones we've been waiting for. We are the change that we seek**

*Barack Obama*



## ***Lead for Success: Create an Action Plan for Team Building***

### **Need an Action Plan for Team Building?**

It's a common scenario: you've tried a variety of team building ideas and techniques from retreats, to assessments, even fun teambuilding activities but you've found it difficult to sustain team motivation and cohesiveness.

You're not alone, this happens to many team leaders, but its a problem that can be overcome by creating and implementing an action plan for team building.

### ***Steps in Creating an Action Plan for Team Building***

#### **Step**

# 1

#### **Decide why you want to do team building**

Think about the purpose of your team building activity. What are your reasons for bringing the team together? Do you want to:

- Address a team deficiency?
- Improve the teams communication and team dynamics?
- Boost team innovation and creativity?
- Help the team strengthen work relationships?
- Discuss and resolve a particular team conflict?
- Recognize your team by celebrating a team achievement?

By deciding upon a goal before you choose your team building method, you will increase the likelihood that the team building activity gives you the result you are looking for.

#### **Step**

# 2

Determine the best team building approach based on the goal

There are a variety of team building activities and ideas available depending on what you are trying to achieve:

- Team communication assessments and workshops can enhance team communications, strengthen understanding of personality styles and enhance the teams ability to manage and resolve conflict.
- Team building activities and games can boost creativity and innovation and strengthen relationships among team members.

- Team celebrations are excellent opportunities to recognize and reward team milestones and achievements.

Team building programs and retreats can help the team to examine and enhance its effectiveness and can result in concrete action plans to improve the teams effectiveness.

Most of these team building activities can be conducted by team leaders or by using other resources in the organization. Team members can even lead some of them. There are many easy-to-use resources available that can assist you in selecting the right team building activity.

## Step 3

Communicate the purpose of the team building activity to the team.

By explaining to your team the reason for the team building activity and the goals you hope to achieve, you will increase the likelihood that the team building effort will be successful.

This vital step of creating an action plan for team building will focus every member of the team on the objective and ensure that they understand what the team is trying to achieve.

When team members understand what is expected, they are more likely to participate actively and contribute to the process.

## Step 4

Identify follow-up steps to ensure the team building goal is achieved

Follow-up with the team once the activity is over to sustain the team building outcomes that result. Conduct a simple evaluation to gather feedback from the team on the effectiveness of the team building activity and how it has helped them to achieve the team building goal.

Act quickly to implement any actions that were agreed upon in the team building activity and stay in the team building conversation to keep everyone focused on team collaboration and effectiveness. While this step is the measure to ensure that the team building activity had a positive and meaningful impact on the teams success, it is often the step that is given the least attention. By completing this step you show the team your commitment to ensuring they succeed.

By implementing these four simple steps, you will create an easy-to-implement action plan for team building that will improve the effectiveness and success of your team.

**Defeat is not the worst of failures. Not to have tried is the true failure**

*George Edward Woodberry*