



CABARAN 10 HARI untuk ANDA MENJADI LEBIH ASERTIF



Apa itu Cabaran 10 Hari ?

Tugasan selepas menamatkan Latihan berbentuk video ini
Dan masa untuk anda amalkan di tempat kerja dan didalam kehidupan seharian.
Ini membantu anda mendapat manfaat sepenuhnya dari latihan ini!

- **Meningkatkan keyakinan**
- **Menetapkan batasan**
- **Berkomunikasi dengan jelas di tempat kerja.**

Setiap hari, lengkapkan tugas cabaran dan buat refleksi diri dari pengalaman anda.



CABARAN 10 HARI untuk ANDA MENJADI LEBIH ASERTIF

POWER POSING UNTUK KEYAKINAN

Tugasan: Berdiri dalam 'power pose' (tangan di pinggang atau tangan terbuka luas) selama 2 minit sebelum bekerja.
Refleksi: Bagaimana ini mengubah mindset anda?

BERSUARA DENGAN LEBIH JELAS

Tugasan: Bercakap satu ayat dengan nada lebih kuat daripada biasa dalam mesyuarat atau perbualan.
Refleksi: Bagaimana rasanya menyuarakan suara anda dengan lebih lantang?

KATAKAN "TIDAK" TANPA TERLALU BANYAK PENJELASAN

Tugasan: Tolak permintaan dengan sopan tanpa memberikan alasan yang berlebihan.
Contoh: "Saya tidak dapat mengambil tugas ini buat masa sekarang."
Refleksi: Bagaimana reaksi orang lain? Bagaimana perasaan anda?



Hari per-1



Hari ke-2



Hari ke-3



CABARAN 10 HARI untuk ANDA MENJADI LEBIH ASERTIF

SUMBANGKAN IDEA DALAM MESYUARAT

Tugasan: Kongsikan satu idea, ajukan soalan, atau beri pandangan dalam perbincangan.

Refleksi: Bagaimana rasanya menyertai perbincangan? Apakah respon yang diterima?

KEKALKAN PANDANGAN MATA

Tugasan: Kekalkan pandangan mata selama 3 saat lebih lama daripada biasa ketika bercakap.

Refleksi: Adakah ini membuatkan anda berasa lebih tegas?

GUNAKAN PERKATAAN "SAYA" DALAM PERBUALAN

Tugasan: Luahkan pendapat anda dengan jelas menggunakan perkataan "Saya".

Contoh: "Saya rasa bimbang apabila tarikh akhir (deadline) tidak dipatuhi."

Refleksi: Adakah ini membantu meningkatkan perbualan?



Hari ke-4



Hari ke-5



Hari ke-6



CABARAN 10 HARI untuk ANDA MENJADI LEBIH ASERTIF

BERI MAKLUM BALAS YANG KONSTRUKTIF

Tugasan: Berikan maklum balas secara hormat tetapi tegas.

Contoh: "Saya perasan bahawa tarikh akhir sering terlepas. Bolehkah kita bincangkan cara untuk memperbaikinya?"

Refleksi: Bagaimana maklum balas anda diterima?

MINTA SESUATU YANG ANDA LAYAK DAPAT

Tugasan: Mohon sesuatu yang memberi manfaat kepada anda (sumber, fleksibiliti, sokongan).

Refleksi: Bagaimana perasaan anda apabila memperjuangkan hak sendiri?

TANGANI GANGGUAN DENGAN TEGAS

Tugasan: Jika ada yang mencelah perbualan anda, katakan dengan yakin: "Saya ingin menghabiskan poin saya dahulu."

Refleksi: Bagaimana rasanya mempertahankan hak anda untuk bercakap?



Hari ke-7



Hari ke-8



Hari ke-9



CABARAN 10 HARI untuk ANDA MENJADI LEBIH ASERTIF

RAIKAN PERKEMBANGAN ANDA

Tugasan: Renungkan perjalanan anda. Apakah kemajuan yang telah anda capai dalam ketegasan diri?

Refleksi: Apakah pelajaran utama yang akan anda bawa ke hadapan?



SELAMAT MENCUBA!



Hari ke 10!