

Kesihatan Mental yang Sihat

Nasihat untuk **Dewasa Bekerja**

Mempunyai sikap yang betul terhadap perubahan dalam kerja

- Sentiasa bersikap terbuka, bertolak-ansur dan realistik terhadap apa jua perubahan
- Rancang perubahan-perubahan secara teratur



Amalkan komunikasi berkesan di tempat kerja

- Amalkan sifat tegas (assertive) bukan ganas (aggressive)
- Luahkan pendapat secara sopan, tegas dan jelas
- Hormati pandangan rakan sekerja