



# Kemahiran Pengurusan Tugas Berkesan Melalui EQ & IQ



+673 827 1140



askSEED@bilif.com.bn



www.bilif.com.bn



bilif.bn



bilif

## OVERVIEW

Dalam persekitaran kerja yang semakin kompleks, kemahiran mengurus tugas dengan berkesan memerlukan gabungan antara kecerdasan emosi (EQ) dan kecerdasan intelek (IQ). Bengkel ini bertujuan untuk membantu peserta memahami konsep EQ dan IQ, serta bagaimana menggunakannya untuk meningkatkan kecekapan dalam mengurus tugas harian, membuat keputusan yang berkesan, dan mencapai matlamat kerja dengan lebih produktif.

## OBJECTIVES

Pada akhir bengkel ini, peserta akan dapat:

- Memahami kepentingan EQ dan IQ dalam pengurusan tugas.
- Meningkatkan kesedaran diri terhadap gaya kerja dan emosi sendiri.
- Mengurus tekanan dan cabaran kerja dengan pendekatan EQ.
- Mengasah kemahiran membuat keputusan berdasarkan pemikiran kritikal (IQ) dan empati (EQ).
- Membangunkan strategi pengurusan masa dan keutamaan yang efektif.
- Mewujudkan keseimbangan kerja-emosi untuk prestasi kerja yang optimum.

## WHO SHOULD ATTEND?

- Pegawai penyeliaan yang ingin meningkatkan kecekapan dalam pengurusan tugas.
- Staf sokongan yang berdepan dengan pelbagai keutamaan dan tekanan kerja.
- Individu yang ingin membina kemahiran dalam EQ & IQ untuk prestasi kerja yang lebih baik.

## PROGRAMME DETAILS

DATE	TIME
Day 1 & 2	9:00 am - 12:00 pm 1:30 pm - 5:00 pm

\*\*\*Subject to change  
Please refer to [www.bilif.com.bn](http://www.bilif.com.bn) for the latest updates\*\*\*

## PROGRAMME OUTLINE

### Hari 1: Menguasai Kecerdasan Emosi untuk Pengurusan Tugas

#### **Sesi 1: Memahami Konsep EQ dan Peranannya dalam Kerja**

Definisi dan komponen EQ: Kesedaran Diri, Kawalan Diri, Empati, Kemahiran Sosial.

Mengapa EQ penting untuk pengurusan tugas?

#### **Sesi 2: Kesedaran Diri dan Pengurusan Emosi**

Teknik mengenal pasti emosi diri dan kesannya terhadap prestasi kerja.

Latihan: Refleksi peribadi dan analisis gaya kerja.

#### **Sesi 3: Mengurus Tekanan dan Konflik di Tempat Kerja**

Strategi EQ untuk menangani tekanan.

Teknik komunikasi asertif untuk mengurus konflik.

#### **Sesi 4: Memupuk Hubungan Kerja yang Positif**

Peranan empati dalam membina hubungan kerja yang berkesan.

Aktiviti kumpulan: Simulasi senario kerja.

# PROGRAMME OUTLINE

## Hari 2: Strategi IQ untuk Pengurusan Tugas dan Masa

### **Sesi 1: Pemikiran Kritikal dan Penyelesaian Masalah**

Teknik menganalisis situasi dan membuat keputusan berdasarkan fakta.

Aktiviti: Kajian kes dan diskusi.

### **Sesi 2: Pengurusan Masa dan Keutamaan dengan Strategi IQ**

Alat dan teknik untuk merancang tugas dengan efisien.

Latihan praktikal: Membina pelan tindakan.

### **Sesi 3: Menggabungkan EQ & IQ dalam Tugas Harian**

Bagaimana mengimbangkan kecerdasan emosi dan intelek dalam membuat keputusan.

Aktiviti kumpulan: Menyelesaikan masalah secara kolaboratif.

### **Sesi 4: Pelan Tindakan dan Penutup**

Merumuskan pembelajaran sepanjang bengkel.

Penyediaan pelan tindakan individu untuk pengurusan tugas.

Sesi soal jawab dan refleksi.



## PROGRAMME LEADER

### SHADAITUL (SHAIDA) M ZIN

Shaída memiliki lebih daripada 25 tahun pengalaman yang luas dalam pelbagai bidang korporat dan keusahawanan, termasuk perbankan, telekomunikasi, jualan, dan industri perundingan latihan. Dengan perjalanan kerjaya yang dinamik, beliau telah mendedikasikan 20 tahun terakhir untuk menyediakan penyelesaian latihan berasaskan NLP yang berkesan bagi memperkasakan individu dan pasukan.

Sebagai seorang Pengamal Bertauliah NLP dan Fasilitator Pembelajaran Dipercepatkan, Shaída mengkhusus dalam kepimpinan peribadi, komunikasi, dan kecerdasan emosi (EQ). Beliau juga merupakan Penilai EQ Bertauliah dengan organisasi bertaraf dunia, Six Seconds, menggunakan Kompetensi EQ yang berasaskan kajian untuk mereka bentuk program EQ yang memberi impak besar.

Falsafah latihan beliau menekankan kepentingan minda, sikap, dan kecerdasan emosi dalam mencapai kejayaan peribadi dan profesional. Dengan memanfaatkan prinsip kesedaran (mindfulness) dan EQ, Shaída membantu peserta membuka potensi diri, membina hubungan yang bermakna, dan menghadapi cabaran dengan keyakinan serta ketahanan.

Dikenali kerana kepelbagaiannya, Shaída cemerlang dalam melibatkan audiens dari pelbagai saiz, sama ada dalam bengkel kecil mahupun sesi berskala besar sehingga 200 peserta. Sehingga kini, beliau telah memberi inspirasi dan melatih lebih daripada 20,000 individu dari pelbagai industri, termasuk perbankan, farmaseutikal, pembuatan, runcit, pendidikan, teknologi maklumat, serta industry “oil & gas”.

Pendekatan unik Shaída mengintegrasikan teknik “Accelerated Learning”, “gamification”, dan prinsip NLP, menghasilkan sesi yang bertenaga tinggi dan penuh semangat yang sangat menarik hati peserta. Shaída dikenali dengan kebolehannya menggabungkan elemen pembelajaran dan keseronokan, sesi beliau memberikan impak yang berkekalan – membekalkan peserta dengan alat dan kemahiran untuk mencetuskan perubahan bermakna dalam kehidupan dan kerjaya mereka.

To apply for the programme, please email your completed form to askSEED@bilif.com.bn 30 days before your preferred dates.

CATEGORIES	STAKEHOLDERS	NON-STAKEHOLDERS
FEE	<input type="checkbox"/> \$1000.00	<input type="checkbox"/> \$1200.00

Please tick your preferred dates:  5 – 6 November 2025  1 – 2 December 2025

By completing and signing this form, you hereby agree to the terms and conditions below:

Full Name:	<input type="text"/>	IC Number:	<input type="text"/>
Position:	<input type="text"/>	Department:	<input type="text"/>
E-mail:	<input type="text"/>	Phone:	<input type="text"/>

Full Name:	<input type="text"/>	IC Number:	<input type="text"/>
Position:	<input type="text"/>	Department:	<input type="text"/>
E-mail:	<input type="text"/>	Phone:	<input type="text"/>

Full Name:	<input type="text"/>	IC Number:	<input type="text"/>
Position:	<input type="text"/>	Department:	<input type="text"/>
E-mail:	<input type="text"/>	Phone:	<input type="text"/>

## APPROVING OFFICER

Name:	<input type="text"/>	Email:	<input type="text"/>
Position:	<input type="text"/>	Department:	<input type="text"/>

Please email the invoice to:

\_\_\_\_\_  
Signature and Company's Stamp

## Terms and conditions:

### Cancellation Policy:

- All cancellation must be submitted to BILIF in writing either by letter or email.
- Any cancellation received 30 days or more prior to the training date will incur a cancellation fee of 10% of the programme fee.
- Cancellation received 8 - 14 days to the training date will incur a cancellation fee of 50% of the programme fee.
- Cancellation of registrations received 7 days or less from the date of training or if the delegate fails to attend the training, he/she will be considered as 'no show' and is subjected to 100% of the programme fee.
- BILIF welcomes and accepts replacement of participants up until a day before the training commences.

### Other terms:

- Participants must complete all scheduled sessions and activities for them to receive the certificate of attendance/ completion.
- Payment must be made upon receipt of invoice issued by BILIF.
- BILIF reserves the right to amend, change or cancel the programme at any given time. We will immediately notify participants and organisations if any such changes are to be made.

# ABOUT BILIF

Brunei Institute of Leadership & Islamic Finance (BILIF) was established in 2010 as the Centre of Excellence for the finance industry in Brunei Darussalam, providing high-quality learning solutions, including signature and collaborative events for human capacity development in the areas of Islamic finance and leadership.

Under the purview of Brunei Darussalam Central Bank (BDCB), BILIF plays a fundamental role in Pillar 5 of Brunei Darussalam Financial Sector Blueprint 2016-2025 in raising financial industry standards, especially in the areas of Islamic finance.

All of our programmes are accredited by Brunei Darussalam National Accreditation Council as Value Added Qualifications. Since its inception, BILIF has conducted 809 programmes and 83 events for more than 16,900 participants, including a suite of Virtual Instructor-Led Training (VILT) programmes and online events (as of December 2023).

BILIF has forged strategic partnerships with local and international organisations over the past 10 years which have allowed us to bring professional programmes, expertise and opportunities to shape future leaders, experts and innovators, particularly in the areas of Islamic finance and leadership. Amongst these strategic partners include The London Institute of Banking & Finance (LIBF), United Kingdom; the Accounting and Auditing Organization for Islamic Financial Institutions (AAOIFI) and Bahrain Institute of Banking and Finance (BIBF), Bahrain; Islamic Development Bank Institute (IsDBI), Kingdom of Saudi Arabia, Singapore Management University (SMU), Singapore and INCEIF University, Malaysia. Locally, BILIF has also partnered with two of the top higher education institutions in Brunei Darussalam; Universiti Brunei Darussalam (UBD) and Universiti Sultan Sharif Ali (UNISSA) in our joint efforts to impart invaluable knowledge and skills for students and professionals in not only finance but also other private and government sectors.

Appointed by BDCB, BILIF is the official licensing examination centre for Financial Planning Practitioners' Programme (FPPP) and the Qualifying Examination for Insurance/Takaful Agents (QEFITA). BILIF is also the official examination centre for all examinations under Chartered Institute for Securities & Investment (CISI), UK; Chartered Bankers Institute (CBI), UK; International Compliance Association (ICA) and AAOIFI. BILIF has also recently been accepted as a Pearson Vue Authorised Test Centre which can house more than hundreds of examinations such as Certificate in Climate Risk, Certified Internal Auditor® (CIA®) and Certified Associate in Project Management (CAPM), amongst others.

BILIF has received multiple accolades including the "Best Emerging Islamic Finance Training Institution – Brunei 2021" from the International Finance Awards 2022; "Best Islamic Finance Education & Training Brunei 2021" from the Global Banking & Finance Awards® and "Global Good Governance (3G) Human Resource Development Award 2022" received at the 7th Annual 3G Awards Ceremony. BILIF was also awarded its third "GIFA Excellence Award (Islamic Finance Training & Education) 2022, which has been previously received in 2019 and 2021.



## 92

Events

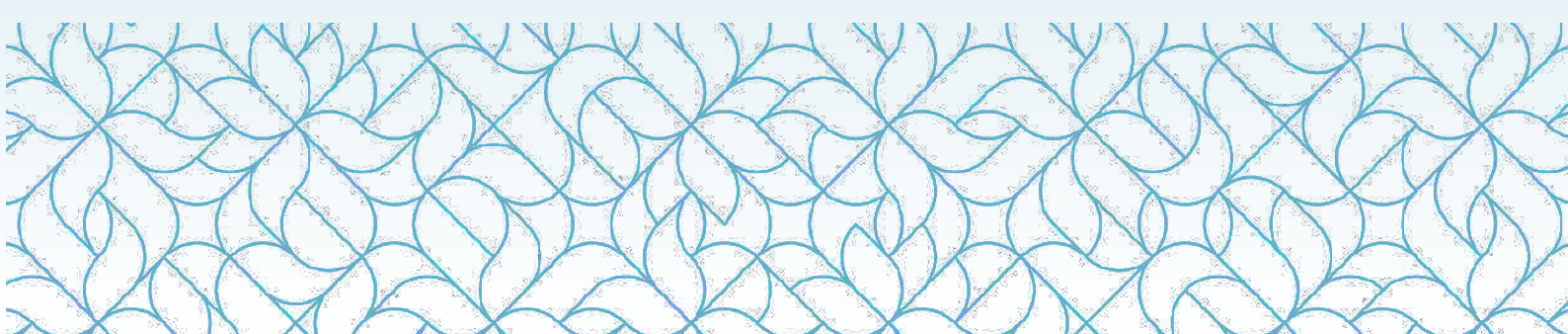
## 954

Programmes  
and Examinations

## 18,900+

Participants

# INTERNATIONAL AWARD WINNING INSTITUTE





Discover our upcoming programmes and events:

[bilif.com.bn](http://bilif.com.bn)

Contact our Client Solutions Department for any enquiries:

[askSEED@bilif.com.bn](mailto:askSEED@bilif.com.bn)

Alternatively, you can also WhatsApp us at  
+673 8271 140 to learn more about our offerings.