

# INFO PSIKOLOGI



SIRI NOV 2015

## *12 Cara Mengawal Emosi Di Pejabat*

Dapatkan penjelasan sebelum bertindak

Amalkan peraturan 10 saat – masa untuk menganalisa fakta

Bercakap dengan seseorang yang dapat menenangkan anda

Kenal pasti perkara yang menyebabkan anda 'meletop'

Bersenam untuk lepaskan kemarahan

Berjalan-jalan untuk kembalikan ketenangan diri

Fahami rakan sekerja anda

Menjangka reaksi orang lain

Minta maaf terhadap setiap ledakan emosi

Sediakan diri anda untuk bertenang

Lepaskan kemarahan anda di setiap penghujung hari – lakukan perkara yang menggembirakan

Fikirkan kesan tingkah laku anda