

# **Kursus Persediaan dan Perancangan Persaraan**

**Pegawai dan Kakitangan Sektor Awam**

“Andai Hidup Ini Satu Musim,  
Alam Persaraan umpama  
Musim Menuai”

**Tarikh:**

- **9-10hb April 2019**

**Lokasi:**

- **Hotel Premiera,  
Jalan Tuanku Abdul Rahman,  
Kuala Lumpur**

**anjurannya bersama**



**Koperasi DPA 5181 Berhad**



**QKM Consults Sdn Bhd**

## OBJEKTIF KURSUS :

- Memastikan bakal pesara membuat perancangan persaraan dengan lebih munasabah dan efektif
- Memastikan bakal pesara tidak mempunyai masalah dalam menyesuaikan diri di alam persaraan,
- Memberikan panduan tentang kemudahan dan kelayakan yang disediakan kerajaan semasa bersara kelak
- Memberikan panduan peluang-peluang kerja dan aktiviti yang terdapat untuk direbut semasa bersara mengikut kesesuaian dan keadaan semasa bersara,
- Memberikan panduan untuk memantapkan penghargaan sendiri dan dapat terus bersama menjaga dan membangunkan negara tercinta.
- Menggalakkan pesara melibatkan diri dengan badan bukan kerajaan dan badan sukarela,

### CERAMAH 2:

#### "Jom Amalkan Gaya Hidup Sihat"

##### DR. NOR FILZATUN BORHAN (Pakar Kesihatan)

Timbalan Pengarah Pengembangan Kesihatan Awam,  
Kementerian Kesihatan Malaysia

Penjagaan kesihatan yang betul dan berterusan sangat penting untuk mengekalkan keselesaan dan kecergasan diri dalam menjalani rutin harian.

Peserta akan didedahkan dengan ilmu mengamalkan diet yang sihat dan seimbang. Juga memahami dan mengamalkan aktiviti riadah yang dapat menyihatkan badan dan minda

##### Pengisian Slot Pengurusan Kesihatan

- Diet dan aktiviti kecergasan di usia emas
- Penjagaan kesihatan oral
- Dah ada penyakit? Apa saya perlu lakukan
- Kualiti hidup di usia emas

### CERAMAH 3 :

#### "Kemudahan Yang Tersedia untuk Pesara Perkhidmatan Awam"

##### Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia

Pegawai Kanan Bahagian Pasca Perkhidmatan, Jabatan Perkhidmatan Awam Malaysia

Menjaga kebajikan pesara perkhidmatan awam adalah tugas utama Bahagian Pencen. Ia meliputi Urusan Persaraan, Urusan Pembayaran dan Penyelaras Pencen dan Tuntutan Perubatan. Peserta akan mendapat penjelasan terhadap kepentingan melakukan perkara berikut sebelum bersara:

- Menyemak Rekod Perkhidmatan
- Opsyen Tempoh Perkhidmatan – Borang-Borang Yang Bekaitan
- Pengakuan Ahli KWSP
- Kemukakan Bank Untuk Tujuan Pembayaran Pencen Melalui Bank
- Pastikan Akaun Cukai Pendapatan/Pinjaman Perumahan Di Kemaskini
- Hak Anak2 Bawah 21 Tahun Atau Yang Belum Berkahwin
- Hak-Hak Perubatan Pesara

### YURAN PENYERTAAN :

- \* 1-2 orang peserta : RM1,450.00 seorang
- \* 3 orang dan lebih : RM1,350.00 seorang



### CERAMAH 1:

#### "Persediaan Psaiologi dan Perancangan Persaraan"

##### DATO DR. ISMAIL ALIAS (Pakar Psaiologi)

Mantan Timbalan Ketua Pengarah Perkhidmatan Awam Malaysia

Alam persaraan adalah pengalaman yang belum pernah dilalui tetapi mesti ditempuhi. Perasaan kehilangan akan mempengaruhi psaiologi bakal pesara. Rasa kehilangan bukan hanya terhadap masa depan yang 'uncertainty' dan kekurangan pendapatan tetapi juga rasa kehilangan identiti, rutin kerja, rakan sekerja, jawatan dan kedudukan. Kemerosotan tahap kesihatan akan meningkatkan lagi rasa kehilangan dan kebimbangan.

Peserta akan didedahkan teknik mengatasi rasa kehilangan dan kebimbangan menerusi pengisian slot persediaan dan perancangan persaraan berikut:

- Membina psaiologi positif mengatasi rasa kehilangan
- Menjalankan aktiviti yang tidak sempat dibuat semasa bekerja
- Mencipta identiti baru yang dapat memberi manfaat kepada aktiviti harian
- Mengiratkan hubungan dengan keluarga dan masyarakat

### CERAMAH 4:

#### "Pengurusan Kewangan dan Peluang Pelaburan Semasa Persaraan"

##### HAJI HAMDHI OTHMAN (MOTIVATOR)

Motivator Pengurusan Kewangan

Pengurusan kewangan semasa bersara penting supaya bakal pesara dapat merancang dan tidak mudah tersalah langkah dalam berbelanja, termasuk tertipu dengan pelbagai skim penipuan seperti skim cepat kaya yang bijak memerangkap pesara. Peserta akan didedahkan dengan ilmu bagaimana mengurus wang dengan lebih efektif selepas melangkah ke alam persaraan.

Peserta juga akan mengenalpasti ruang pelaburan yang selamat dan terbaik untuk mereka sebelum dan selepas bersara nanti.

##### Pengisian Slot Pengurusan Kewangan

- Tempoh Jangka Hayat Duit Simpanan Kita
- Kos kehidupan selepas bersara
- Mengelak Duit Pencen @ Gratuiti Lebur
- Modus Operandi Skim Cepat Kaya
- Formula Asas Pelaburan
- Pelaburan Yang Sesuai untuk Pesara

### SIAPA PATUT HADIR :

- \* Pegawai dan Kakitangan Kementerian
- \* Pegawai dan Kakitangan Agensi/Jabatan
- \* Pegawai dan Kakitangan Badan Berkanun
- \* Pegawai dan Kakitangan GLC
- \* Terbuka Kepada Yang Berminat

## BORANG PENDAFTARAN

QKM CONSULTS SDN. BHD. (469445-H)

Faks : 03-91732412

Email : sekretariat@qkmconsult.com

(Sila gunakan huruf besar & pena berdakwa hitam)

PROGRAM : KURSUS PERSEDIAAN DAN PERANCANGAN  
PERSARAAN

TARIKH : 9 - 10 APRIL 2019

LOKASI : PREMIERA HOTEL KUALA LUMPUR

Tarikh akhir menghantar penyertaan seminggu sebelum tarikh program

BUTIRAN PESERTA (Sila buat salinan untuk peserta tambahan)			
Bil.	Nama Peserta	Jawatan	Emel
BUTIRAN KEMENTERIAN/AGENSI KERAJAAN/SYARIKAT			
Nama		Telefon	
Alamat		Ext.	
		Fax	
		Emel	
PENGESAHAN (Hanya sah dengan tandatangan pegawai bertauliah)		KOS PELABURAN	
Nama		Sila tandakan <input checked="" type="checkbox"/> di kotak yang berkenaan :	
Jawatan		<input type="checkbox"/>	RM 1,450 seorang : 1-2 penyertaan
Tandatangan		<input type="checkbox"/>	RM 1,350 seorang : 3 penyertaan ke atas
Tarikh		Yuran program termasuk makan-minum, nota, sijil penyertaan dan cenderahati.	
Cop Agensi/ Syarikat		<b>PERHATIAN</b> ❖ PENGINAPAN TIDAK DISEDIAKAN	
BAHAGIAN LATIHAN/KEWANGAN (Untuk invois & pembayaran)		CARA PEMBAYARAN	
Nama		Pembayaran hendaklah dibuat atas nama: <b>QKM CONSULTS SDN. BHD.</b>	
Jawatan		Sila tandakan <input checked="" type="checkbox"/> untuk cara pembayaran :	
Telefon		<input type="checkbox"/>	Pesanan Tempatan (L.O) bagi Agensi Kerajaan
Faks		<input type="checkbox"/>	Cek Syarikat/ Bankers Cheque
Emel		<input type="checkbox"/>	Tunai
UNTUK MAKLUMAT LANJUT		NOTIS PENTING	
• Sekretariat : 03-9173 2367	• Pn. Ina Nur Ashudah : 012-388 2072	❖ Pembayaran bagi yuran penyertaan hendaklah <b>dijelaskan sebelum</b> tarikh program.	
• Pn. Wan Nor Azah : 012-261 7346	• Faks : 03-9173 2412	❖ Untuk agensi kerajaan, Pesanan Tempatan (L.O) perlu diserahkan sebelum atau pada hari program.	
• Emel : sekretariat@qkmconsult.com	• URL : www.qkmconsult.com	❖ Penyertaan berdasarkan 'first come first serve'.	
		❖ QKM Consult berhak menangguhkan/meminda/ membatalkan penganjuran program.	
PERHATIAN : POLISI PEMBATALAN PENYERTAAN			
Pembatalan penyertaan boleh dibuat secara bertulis <b>PADA ATAU SEBELUM 2 APRIL 2019</b> . Pembatalan penyertaan selepas tarikh tersebut tidak akan dilayan dan pihak QKM berhak untuk membuat tuntutan penuh yuran penyertaan. Pertukaran peserta dari satu organisasi yang sama adalah dibenarkan.			

Sumber organisasi mendapat maklumat tentang program ini (tandakan X)

Email  Pos  Whatsapp  Telefon  Internet