

Bijak Menangani **STRES**

LANGKAH- LANGKAH MENANGANI STRES

Tangani Kritikan dengan Baik

- Bertenang apabila dikritik.
- Sekiranya kritikan membina dan benar terimalah dan ambil langkah sewajarnya.
- Sekiranya kritikan tidak benar dapatkan maklumat lanjut dan betulkan tanggapan yang salah itu.

