

@KitaConnect

SELF-DISCOVERY

PROJECT ID 
implaniku destinasi

unicef 
for every child





K



Self-Exploration
Perjalanan Mengenal Diri

How do I know what I want to do in life?

Bagaimana untuk saya tahu apa yang perlu dilakukan dalam hidup?

Ask yourself (*Tanya pada diri anda*)

What do you enjoy doing?

Apakah yang anda suka lakukan?

Talk to people (*Cakap dengan orang lain*)

i.e your seniors, your mentor, your teachers, your managers etc

Contoh senior anda, mentor anda, cikgu anda, pengurus anda, dsb

Try out different things (*Cuba perkara yang lain*)

Grab any learning opportunities and don't quit too quick

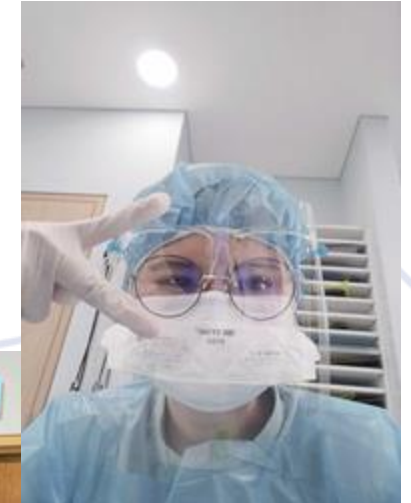
Rebut setiap peluang pembelajaran yang ada dan jangan berhenti terlalu cepat

Do research (*Cari informasi*)

Find out more

Ketahui lebih lagi

Practice, practice and practice! (*Latihkan diri*)



Self exploration is a lifelong **journey** of **exploration** through our inner **self**, trying to discover **who we are**, our **potential**, our **purpose** in **life**, and what **core principles** are guiding us to take different paths along the way.

Mengenal diri adalah satu perjalanan meneroka dalaman diri sepanjang hidup, cuba untuk mengetahui siapa diri kita, potensi, tujuan hidup dan apa prinsip penting yang membawa kita ke arah laluan yang berbeza.



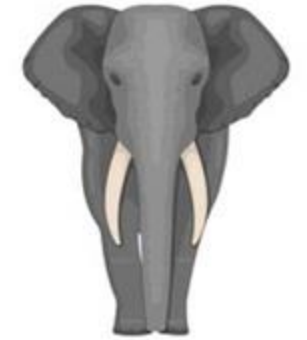


K



Discovering Yourself
Mengenal Diri

**Choose 1
Animal**
*Pilih 1
Binatang*



Choose 1 Home Appliance
Pilih 1 Perkakas Rumah



Write down your choices once you have chosen

Tuliskan pilihan anda



Penguin



TV

Write down how you describe these objects

Tuliskan gambaran anda tentang objek-objek ini



Penguin

- **Gentle**
Lemah Lembut
- **Loving**
Penyayang
- **Kind**
Baik Hati
- **Warm**
Peramah
- **Small**
Kecil



TV

- **Family Time**
Masa Bersama Keluarga
- **Fun Time**
Masa Berseronok
- **Relaxing**
Santai
- **To kill time**
Untuk menghabiskan masa

Social Strength

- Cooperative
- Friendly
- Loyal
- Peacemaker
- Polite
- Sensitive to the needs of others
- Sincere
- Caring of others

Cognitive Strengths

- Adaptable
- Good memory
- Imaginative
- Logical
- Organized
- Smart
- Willing to learn
- Quick thinking

Behavioural Strengths

- Artistic
- Funny
- Healthy
- Strong
- Energetic
- Persistent
- Willing to take risks
- Fair
- Honest

Emotional Strengths

- Able to express feelings
- Happy
- Patient
- Relaxed
- Calm
- Able to manage emotions
- Warm hearted
- Optimistic
- Forgiving

What you see in others is a reflection of yourself.

Apa yang anda lihat pada orang lain adalah cerminan diri anda sendiri

Omar Suleiman



K

Your Strength and Weaknesses
Kekuatan dan Kelemahan

Strengths and Weaknesses

Kekuatan dan Kelemahan

Strengths *Kekuatan*

- **Characteristics that has helped you through in your life**
Ciri-ciri yang membantu anda dalam kehidupan
- **Things that come easy to you**
Perkara yang mudah bagi anda

Weaknesses *Kelemahan*

- **Our lower-ranked strengths**
Ciri-ciri yang belum cukup kuat
- **Work-in-progress**
Kerja dalam proses
- **Areas of improvement**
Bidang penambahbaikan

These can be personal characteristics, skills, experiences and resources.
Ini merangkumi ciri-ciri peribadi, kemahiran, pengalaman dan sumber yang ada.

My strengths and weaknesses

Kekuatan dan Kelemahan Saya



Penguin



TV

From the characteristics you have written, group them into strengths and weaknesses.

Dari ciri-ciri yang dinyatakan, kategorikan ciri-ciri tersebut kepada kekuatan dan kelemahan.

Strengths <i>Kekuatan</i>	Weaknesses <i>Kelemahan</i>
Gentle <i>Lemah Lembut</i>	Small <i>Kecil</i>
Loving <i>Penyayang</i>	To kill time <i>Untuk menghabiskan masa</i>
Kind <i>Baik Hati</i>	
Warm <i>Peramah</i>	
Relaxing <i>Santai</i>	
Family time <i>Masa Bersama Keluarga</i>	

Ask Yourself: *Tanya Diri Anda:*

Strengths *Kekuatan*

- **What am I good at?**
Apa yang saya pandai?
- **What have others complimented about me?**
Pujian apa yang telah diterima daripada orang lain?
- **What did I enjoy doing?**
Apa yang saya suka buat?
- **Which personal characteristics am I most proud of?**
Apakah ciri-ciri yang saya rasa paling bangga pada diri saya?

Weaknesses *Kelemahan*

- **What activities and tasks seem to drain my energy?**
Perkara apa yang menggunakan tenaga saya?
- **What causes certain tasks to be difficult?**
Apa yang buat kerja anda menjadi lebih susah?
- **What did others feedback on me as areas of improvements?**
Apa yang orang lain suruh menambahbaikkan?
- **Which personal characteristics do I want to develop / grow?**
Ciri-ciri diri yang saya ingin membina?

Is it important to know about our strengths and weaknesses?

Adakah penting untuk saya tahu kekuatan dan kelemahan diri?



Importance of identifying our strengths & weaknesses

Kepentingan mengenali kekuatan dan kelemahan diri



- **Improve self understanding**
Meningkatkan pemahaman diri
- **Help to plan your goal better**
Membantu untuk merancang matlamat dengan lebih baik
- **Empathize for others and understand different perspectives**
Lebih memahami dan berempati dengan orang lain
- **Identify areas for improvement**
Mengenal pasti bidang penambahbaikan
- **Appreciate areas we might have previously under-valued**
Menghargai ciri-ciri yang kurang dihargai
- **Self-motivation**
Membantu dalam menggalakkan diri

Cultivate a deep understanding of yourself – not only what your strengths and weaknesses are

Tanamkan pemahaman yang mendalam tentang diri anda - bukan setakat kekuatan dan kelemahan sahaja

But also how you learn, how you work with others, what your values are, and where you can make the greatest contribution.

Tetapi juga bagaimana anda belajar, bagaimana anda bekerja dengan orang lain, apa nilai diri anda dan di mana anda boleh berikan sumbangan yang terbaik

Because only when you operate from strengths can you achieve true excellence

Kerana apabila anda bekerja dengan kekuatan, barulah anda akan dapat mencapai kecemerlangan sebenar.

- Peter Drucker



K



Shield of Strengths
Pelindung Kekuatan Saya

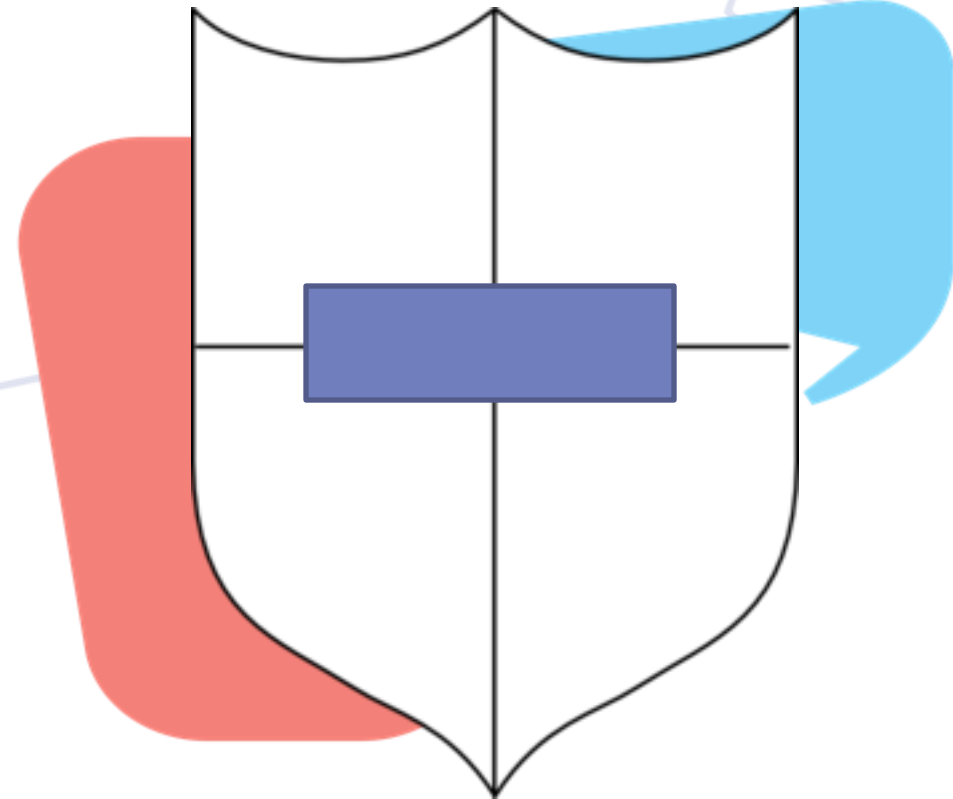
My Shield of Strength

Pelindung Kekuatan Saya

Instructions:

Arahan

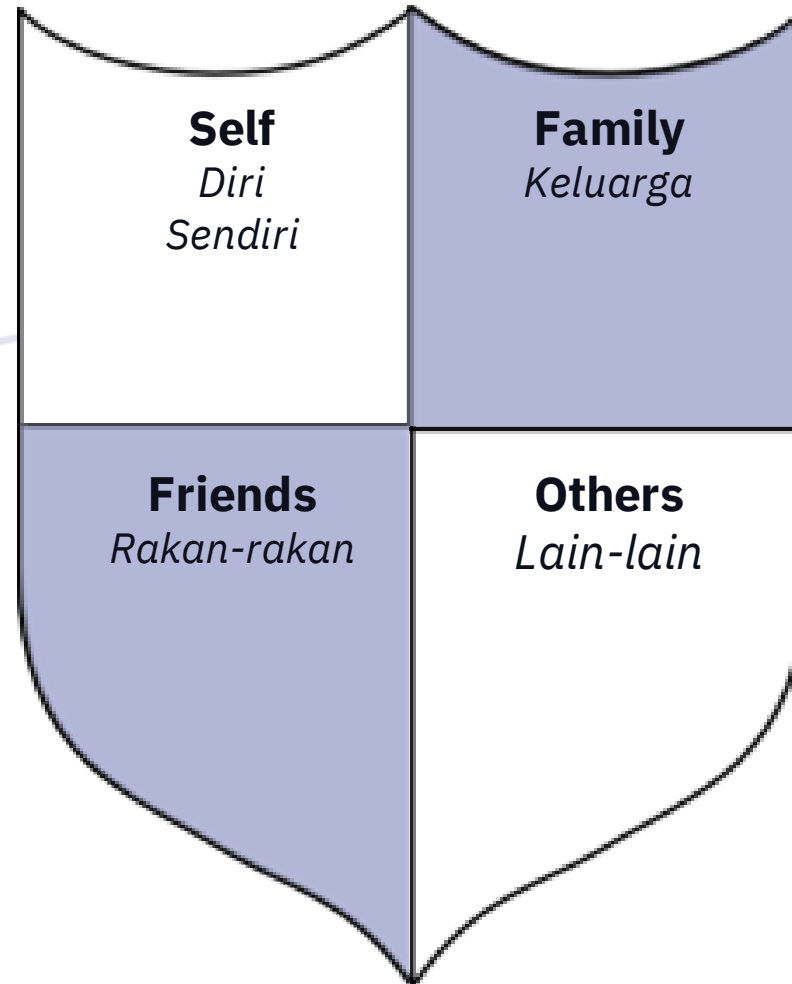
- 1. Get a paper.**
Dapatkan sehelai kertas
- 2. Draw the shape of shield on the paper.**
Lukis bentuk pelindung di atas kertas.
- 3. Divide it into 4 areas.**
Bahagikan ia kepada empat.
- 4. Write your name on the shield**
Tulis nama anda pada pelindung tersebut.



Develop Your Shield of Strength

Bangunkan Pelindung Kekuatan Anda

Step 1:
Langkah 1:

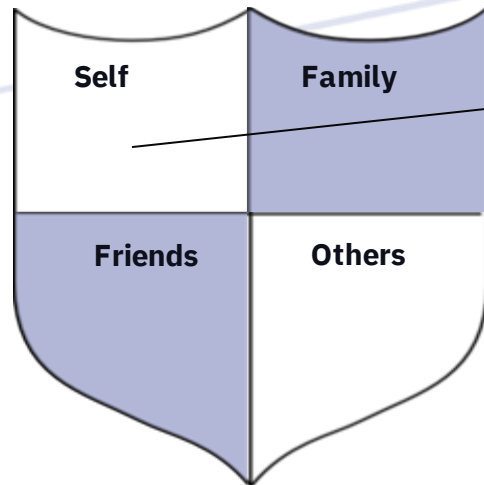


Develop Your Shield of Strength

Bangunkan Pelindung Kekuatan Anda

Step 2:

What are my strengths?
Apakah kekuatan diri saya?



Self *Diri Sendiri*

1. I am brave
Saya berani
2. I am willing to try
Saya sanggup untuk cuba
3. I can achieve great things if I work hard
Saya boleh mencapai kejayaan jika saya berusaha



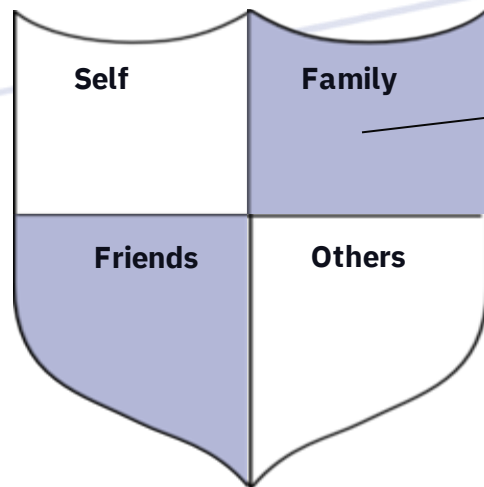
Develop Your Shield of Strength

Bangunkan Pelindung Kekuatan Anda

Step 3:

How can my family help when I need support?

Bagaimanakah ahli keluarga saya dapat membantu apabila saya perlu sokongan?



Family Keluarga

1. I can share my problems and ask for help from my mother
Saya boleh berkongsi masalah dan meminta bantuan daripada emak saya
2. My brother will take me out for an ice cream when I'm down
Abang saya akan belanja aiskrim apabila saya rasa sedih
3. My family will assist me with my tasks when I need help
Keluarga akan membantu tugas saya apabila memerlukan bantuan

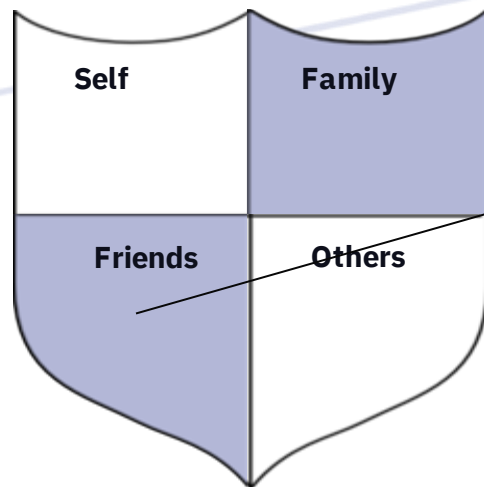


Develop Your Shield of Strength

Bangunkan Pelindung Kekuatan Anda

Step 4:

How can my friends help?
Bagaimanakah rakan saya dapat membantu?



Friends *Rakan - rakan*



1. I can share my problems with my friends
Saya boleh berkongsi masalah dengan rakan-rakan
2. My friends constantly supports and motivates me in whatever I do
Rakan-rakan saya sentiasa memberikan sokongan dan memberi motivasi dalam apa saja yang saya lakukan
3. When I feel down, my friends will do the things I like with me. For example, my friends will paint with me.
Apabila saya rasa sedih, rakan-rakan saya akan melakukan perkara yang suka bersama-sama. Sebagai contoh, mereka akan melukis bersama saya



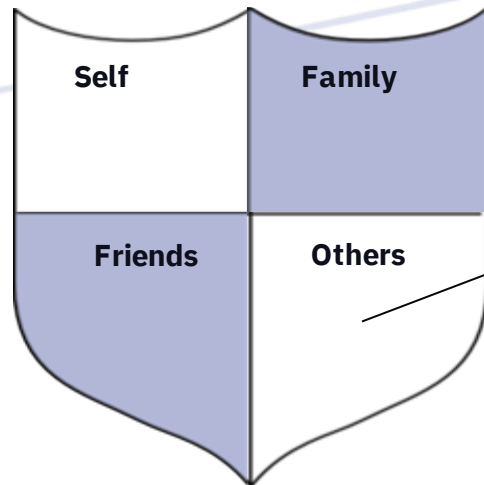
Develop Your Shield of Strength

Bangunkan Pelindung Kekuatan Anda

Step 5:

What else can I do?

Apakah lagi yang saya boleh lakukan untuk bantu diri saya?



Others *Lain-lain*

1. Watch motivational videos
Tonton video motivasi
2. Seek professional help from an adult
Dapatkan bantuan profesional daripada orang dewasa
3. Spend more time on self care
Luangkan lebih masa untuk penjagaan diri
1. Listening to my favourite songs
Dengar lagu kegemaran saya





K



My Words
Pepatah Saya

THANK YOU.

PROJECT ID 
implaniku destinasi

unicef 
for every child



Stay connected, motivated, and engaged.