

# @KitaConnect

## SELF-EXPLORATION

PROJECT ID   
implaniku destiniku

unicef   
for every child



# Core Values

## *Nilai-nilai Penting*

# Categories of Core Values:

## *Kategori Nilai-nilai Penting:*

### **Personal** (*Peribadi*)

**Self-development, Personal well-being, Personal achievement**

*Pembangunan Diri, Kesejahteraan Peribadi, Pencapaian Peribadi*

### **Relationship** (*Hubungan*)

**Family, Social**

*Keluarga, Sosial*

### **Societal** (*Masyarakat*)

**Community, Career**

*Komuniti, Kerjaya*



# Importance of Identifying Core Values

*Kepentingan Mengenal Pasti Nilai-Nilai Penting*

- **Values are like a compass that keep us headed in a desired direction.**  
*Nilai dapat membantu kita untuk menuju ke arah yang diinginkan.*
- **Values shape more meaningful goals.**  
*Nilai membentuk matlamat yang bermakna.*

## Example:

*Contoh:*

**I want to lose 5kg.**

*Saya mahu mengurangkan berat badan sebanyak 5kg.*

**What do you value?**

*Apa yang anda pentingkan?*

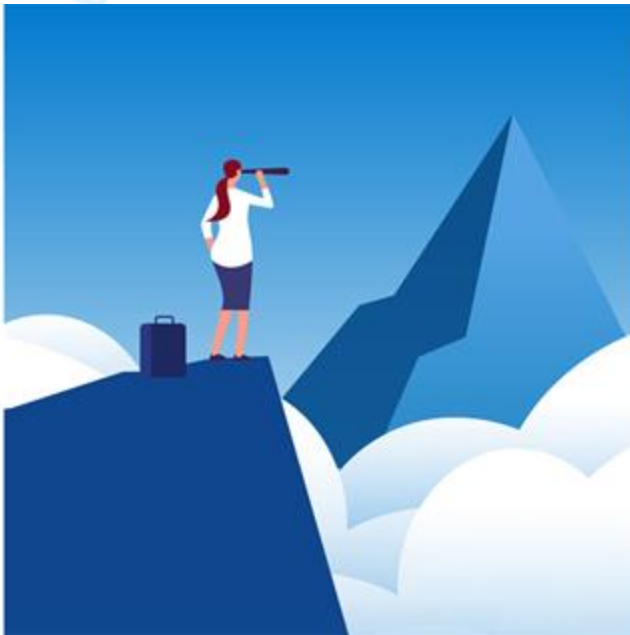
**Fitness? Beauty? Relationship?**

*Kecergasan? Kecantikan? Perhubungan?*



## Identifying Core Values

*Mengenal Pasti Nilai-  
Nilai Penting*



Joe (Best friend)

**What I wish to hear from him:**

Jane is dedicated towards her family. She is a loving and strong mother who juggled between raising her own kids and managing her own technology company. She is a leader well-loved by her own employees. She believes in the empowerment of young generations and she has devoted her time to support the growth of her employees.



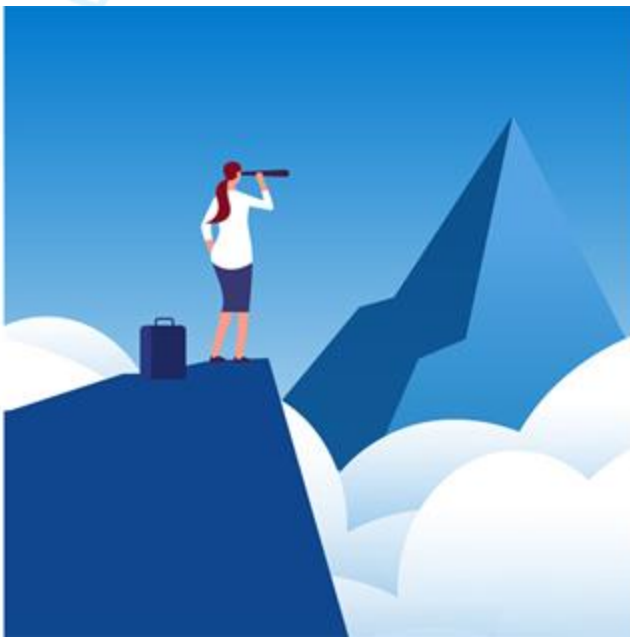
**What do you value? Personal, relationship, societal?**

*Apa yang anda pentingkan? Peribadi, perhubungan, kemasyarakatan?*

- **Relationship – Family**  
*Perhubungan - Keluarga*
- **Societal - Having own career**  
*Kemasyarakatan - Mempunyai karier sendiri*
- **Societal - Supporting others' development**  
*Kemasyarakatan - Memberi sokongan kepada pembangunan orang lain*

## Identifying Core Values

*Mengenal Pasti Nilai-Nilai Penting*



Future-wife

### What I wish to hear from her:

Mike seorang yang gigih dan tabah. Dia memulakan perniagaannya pada umur 25 dan dia tidak pernah berputus asa walaupun masa mengalami cabaran. Dengan semangat kegigihan, Mike telah mempunyai lebih daripada 20 syarikat di seluruh negara. Saya seorang isteri yang bangga, saya rasa bersyukur saya dapat menemui Mike dalam kehidupan saya.



### What do you value? Personal, relationship, societal?

*Apa yang anda pentingkan? Peribadi, perhubungan, kemasyarakatan?*

- **Personal - Self Development**  
*Peribadi- Pembangunan Diri*
- **Societal - Career**  
*Kemasyarakatan - Karier*
- **Personal - Personal Achievement**  
*Peribadi - Pencapaian diri*
- **Relationship - Family**  
*Perhubungan - Keluarga*

# Core Values

## *Nilai-nilai Penting*

**Achievement**/Pencapaian  
**Adventure**/Pengembaraan  
**Autonomy**/Autonomi  
**Beauty**/Kecantikan  
**Career Success**/Kejayaan Dalam Karier  
**Compassion**/Rasa Belas Kasihan  
**Challenge**/Cabaran  
**Community**/Komuniti  
**Competency**/Kecekapan  
**Contribution**/Sumbangan  
**Creativity**/Kreativiti  
**Curiosity**/Rasa Ingin Tahu  
**Determination**/Keazaman  
**Fairness**/Keadilan  
**Faith**/Kepercayaan  
**Fame**/Kemasyhuran  
**Friendships**/Persahabatan  
**Family**/Keluarga

**Fun**/Gembira  
**Growth**/Pertumbuhan  
**Happiness**/Kebahagiaan  
**Honesty**/Kejujuran  
**Influence**/Pengaruh  
**Kindness**/Kebaikan Hati  
**Knowledge**/Pengetahuan  
**Leadership**/Kepimpinan  
**Learning**/Pembelajaran  
**Love**/Kasih Sayang  
**Meaningful Work**/Kerja Yang Bermakna  
**Openness**/Keterbukaan  
**Optimism**/Optimis  
**Respect**/Rasa Hormat  
**Responsibility**/Tanggungjawab  
**Security**/Kesejahteraan  
**Success**/Kejayaan  
**Wealth**/Kekayaan





# **Goal Setting Introduction**

*Pengenalan Kepada Penetapan Matlamat*

# Goal setting is a powerful process of thinking about our ideal future and motivating ourselves to turn this vision into reality.

*Penetapan matlamat adalah satu proses pemikiran yang kuat tentang masa hadapan yang ideal dan memberikan motivasi kepada diri kita untuk mengubah visi ini kepada realiti.*





# Types of Goals

## Jenis-jenis Matlamat

### Short Term Goals

*Matlamat Jangka Masa Pendek*

- **Goal that is designed to be completed in a short period of time**  
*Matlamat yang dibuat untuk dilaksanakan dalam tempoh masa yang pendek*
- **Not more than 6 months**  
*Tidak lebih daripada enam bulan*
- **Eg: Learn 100 new words**  
*Cth: Belajar 100 perkataan baru*



### Long Term Goals

*Matlamat Jangka Masa Panjang*

- **Goal that takes a longer period of time to complete**  
*Matlamat yang mengambil masa lebih panjang untuk dilaksanakan*
- **More than 6 months**  
*Lebih daripada enam bulan*
- **Eg: Master a new language**  
*Cth: Menguasai bahasa baru*

# G.R.O.W Model



- **Goal:**  
*Matlamat:*  
**What do you want to achieve?**  
*Apa yang anda mahu capai?*
- **Reality:**  
*Realiti:*  
**What are the barriers/ challenges?**  
*Apakah halangan dan cabarannya?*
- **Options:**  
*Pilihan:*  
**What could you do? (Changes, resources)**  
*Apa yang boleh anda lakukan? (Perubahan, sumber)*
- **Will:**  
*Kemahuan:*  
**What will you do? (next-steps)**  
*Apa yang akan anda lakukan? (langkah seterusnya)*

## G.R.O.W Model



- **Goal: I would like to improve my English speaking**  
*Matlamat: Saya mahu memperbaiki pertuturan dalam Bahasa Inggeris*
- **Reality: I feel shy and nervous when I speak in English**  
*Realiti: Saya rasa malu dan gementar apabila bertutur dalam Bahasa Inggeris*
- **Options: I can practice speaking English with my family and closed friends.**  
*Pilihan: Saya boleh berlatih bertutur dalam Bahasa Inggeris dengan keluarga dan kawan rapat.*
- **Will: I will speak English with my sister for at least an hour a day**  
*Kemahuan: Saya akan bertutur dalam Bahasa Inggeris dengan kakak saya sekurang-kurangnya satu jam sehari.*

@KitaConnect

PROJECT ID  
impianku destinasi



**Setting goals is the first step in  
turning the invisible into the visible**

*Anthony Robbins*



**K**



**G.R.O.W Goals**

# Goal Matlamat

- **Write down one goal for each value identified**

*Tuliskan satu matlamat untuk setiap nilai yang telah dikenal pasti*

- **For example,**  
*Sebagai contoh,*

## **Career success:**

*Kejayaan dalam karier:*

**I would like to be a successful businessman in the future.**

*Saya mahu menjadi ahli perniagaan yang berjaya pada masa hadapan.*

## **Relationship/ connection:**

*Perhubungan*

**I wish to have many friends/ supportive people in my life.**

*Saya harap dapat mempunyai ramai kawan atau orang yang boleh memberi sokongan dalam hidup.*

## **Growth:**

*Pembangunan:*

**I would like to improve my skills in communicating effectively with others.**

*Saya mahu memperbaiki kemahiran berkomunikasi secara berkesan dengan orang lain.*



# Goal *Matlamat*

- 1. Write down one goal for each value identified**  
*Tuliskan satu matlamat untuk setiap nilai yang dikenal pasti*
- 2. Share goals with each other**  
*Kongsikan matlamat antara satu sama lain*

## Example (Kah Yen)

### Goal:

long term: I want to improve my English speaking skills.

short-term: I would at least talk to 3 persons in English every week.

**Reality:** I feel shy and nervous when I speak in English.

**Options:** My sister can help me practice my English speaking.

**Will:** I will speak English with my sister for at least an hour a day.

♡ 0



@KitaConnect

PROJECT ID  
impianku destinasiku



**If you have a dream and start sharing it, you will start thinking about it and plan it**



# Reality

## Realiti



- Write down the challenges/ barriers you are facing in order to achieve the goal.  
*Tuliskan halangan dan cabaran yang anda hadapi untuk mencapai matlamat tersebut.*

- For example,

**Goal:** I would like to improve my skills in communicating effectively with others.

*Saya ingin memperbaiki kemahiran berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.*

**Reality:**

I seldom talk to people other than my close friends.

*Saya jarang bercakap dengan orang selain kawan-kawan rapat.*

I feel anxious when I have to talk to a stranger.

*Saya rasa cemas apabila saya perlu bercakap dengan orang yang tidak dikenali*

# Options *Pilihan*

- **Write down what are the resources that can help you with achieving the goals/ what needed to be done?**  
*Tuliskan apakah sumber yang boleh membantu anda untuk mencapai matlamat/ apa yang perlu dilakukan?*

- **For example,**  
*Sebagai Contoh,*

**Goal: I would like to improve my skills in communicating effectively with others.**

*Matlamat: Saya ingin memperbaiki kemahiran berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.*

## **Options:**

*Pilihan:*

**I can practice communication skills with my close friends.**

*Saya boleh berlatih kemahiran berkomunikasi dengan kawan-kawan rapat.*

**I can learn communication tips via reading book/ attending workshop.**

*Saya boleh belajar petua komunikasi dengan membaca buku/ menyertai bengkel*



**Will**  
**(Next-Steps)**  
*Kemahiran*  
*(Langkah Seterusnya)*



- **Write down what are the steps you can do to achieve your goals.**

*Tuliskan apa langkah yang anda boleh buat untuk mencapai matlamat.*

- **Write 2-3 steps for a goal identified.**

*Tuliskan 2-3 langkah bagi setiap matlamat yang telah ditetapkan.*

- **Set a time frame for each step.**

*Letakkan tempoh masa bagi setiap langkah.*

- **For example,**

*Sebagai contoh,*

**Goal: I would like to improve my skills in communicating effectively with others.**

*Matlamat: Saya ingin memperbaiki kemahiran berkomunikasi secara efektif dengan orang lain.*

**Will:**

- **I will read a book “Communication 101” in 3 months and practice the skills learnt with my friends.**

*Saya akan baca buku “Communication 101” dalam masa 3 bulan dan berlatih kemahiran yang diperolehi dengan kawan-kawan.*

- **I will talk to two new people every week.**

*Saya akan berucap dengan dua orang baru setiap minggu.*

**“You really want to achieve xxx (your goal). However, you are now facing some unexpected challenges in your life, and it might affect your plan, what are you going to say to yourself?”**

*“Anda betul-betul mahu mencapai xxxxxx (matlamat anda). Walaubagaimanapun, sekarang anda berhadapan dengan dengan cabaran yang tidak disangka dalam hidup, dan ia mungkin memberi kesan kepada rancangan anda. Apa yang anda mahu katakan pada diri sendiri?”*



## Letter to Self

### *Surat kepada Kendiri*

**Dear (NAME),**  
*Ke hadapan (NAMA),*

- **What are your thoughts and feelings towards the goal you set?**  
*Apakah pendapat dan perasaan anda terhadap matlamat yang anda tetapkan?*
- **What have you learned to achieve your goal?**  
*Apakah yang telah anda pelajari dan boleh digunakan untuk mencapai matlamat anda?*
- **What are your next-steps to achieve your goal?**  
*Apakah langkah seterusnya untuk mencapai matlamat anda?*
- **What would you like to say to motivate yourself?**  
*Apakah yang mahu anda katakan kepada diri supaya terus rasa bermotivasi?*



<https://bit.ly/Letter4FutureU>

@KitaConnect

PROJECT ID  
impianku destinasiku



**Keep your eye on the goal and take one step at a time, whilst enjoying the journey..and as sure as the sun rises tomorrow, you'll achieve your dreams**

# THANK YOU.

PROJECT ID   
implaniku destinasi

unicef   
for every child



*Stay connected, motivated, and engaged.*