



bulletin



Mental Health MATTERS

APA ITU KESIHATAN MENTAL?

- Keadaan kesejahteraan emosi, psikologi dan sosial.
- Mempengaruhi cara kita berfikir, rasa dan bertindak di tempat kerja.



CABARAN DI TEMPAT KERJA



- Tekanan kerja yang berlebihan.
- Konflik dengan rakan sekerja.
- Beban tugas tanpa rehat mencukupi.
- Gangguan keseimbangan kerja & kehidupan (work-life balance).

KENAPA PENTING?



- Meningkatkan fokus dan produktiviti.
- Mengurangkan risiko burnout.
- Mewujudkan suasana kerja yang lebih harmoni.

CARA MENJAGA MENTAL HEALTH DI TEMPAT KERJA

- Ambil rehat seketika untuk segarakan minda.
- Bercakap dengan rakan sekerja atau atasan bila rasa tertekan.
- Amalkan gaya hidup sihat – tidur cukup, makan seimbang, bersenam.
- Tetapkan sempadan antara kerja dan kehidupan peribadi.



Setiap langkah kecil menjaga mental health memberi kesan besar pada kehidupan kerja. Sokong diri, sokong rakan sekerja, demi suasana kerja yang harmoni.

PENCAPAIAN ZERO KEMALANGAN LTI

SYARIKAT	OGOS	HINGGA AKHIR BULAN TERAKHIR (2025)	TERKUMPUL (SINCE LAST LTI)
AIMS-GLOBAL GROUP	86,192	658,092	5,164,395
MSET GROUP	32,173	378,543	444,279

AUGUST 2025

**CSR PROGRAMME
KASIHI ALAM SEMULAJADI
9.8.2025**



**SAFETY INDUCTION PRACTICAL
STUDENT MSETPK
10.8.2025**



**DPA VISIT & PTW AUDIT AA4
13.8.2025**



**1RAPI DAN KEMPEN KESELAMATAN KEBAKARAN
BERSAMA FIRE PREVENTION SOCIETY
13.8.2025**



SAFETY ISN'T EXPENSIVE, IT'S PRICELESS

HSSE CALENDAR

AUGUST 2025

**PTW SYSTEM TRAINING & DRUG ABUSE
AWARENESS AA5
20.8.2025**

**PROGRAM PEMULIHARAAN
PENDENGARAN (HCP) DI PDSC
23.8.2025**



Congratulations!
UCUA WINNER



**C. WAN NURUL AZLINI
BINTI C. WAN RAMLI
(AGESB)**

**BEST UCUA
ONSHORE**



**SHAHRUL NIZAM BIN
MOHD SAID
(AAI)**

**BEST UCUA
OFFSHORE**