



# **Empati sebagai Alat Transformasi: Meningkatkan Meningkatkan Komunikasi Komunikasi dan Memahami Memahami Orang Lain**

○ Disediakan oleh Dr. Wan Afezah  
Section: Pengurusan PPPJJ



## Apakah maksud **empati**?

1. Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan perasaan, emosi, atau pengalaman orang lain. Ia melibatkan dua komponen utama: empati kognitif dan empati emosi.
2. Empati sangat penting dalam komunikasi kerana kerana ia membantu mengurangkan salah faham dan meningkatkan kepercayaan.



# Dua Jenis Empati

## 1 Empati Kognitif

Kemampuan untuk memahami perspektif orang lain.

## 2 Empati Emosi

Berkongsi dan merasai emosi yang sama dengan orang lain.





# Peranan Empati dalam Komunikasi

## Mengurangkan Salah Faham

Empati membantu meningkatkan komunikasi komunikasi dengan mengelakkan salah faham. faham.

## Memperbaiki Hubungan Sosial

Memahami apa yang difikirkan dan dirasakan oleh orang lain membolehkan kita bertindak dengan tepat dalam situasi sosial.

## Mengawal Emosi Diri

Empati membantu kita belajar mengatur emosi diri diri sendiri, terutama semasa semasa mengalami tekanan. tekanan.



# Membina Empati dalam Hubungan

## Menyesuaikan Diri

Empati membolehkan kita memahami sudut pandangan yang berbeza.

1

## Meningkatkan Pemahaman Diri

Empati membuat kita lebih peka peka tentang pendapat orang lain lain mengenai diri kita.

2

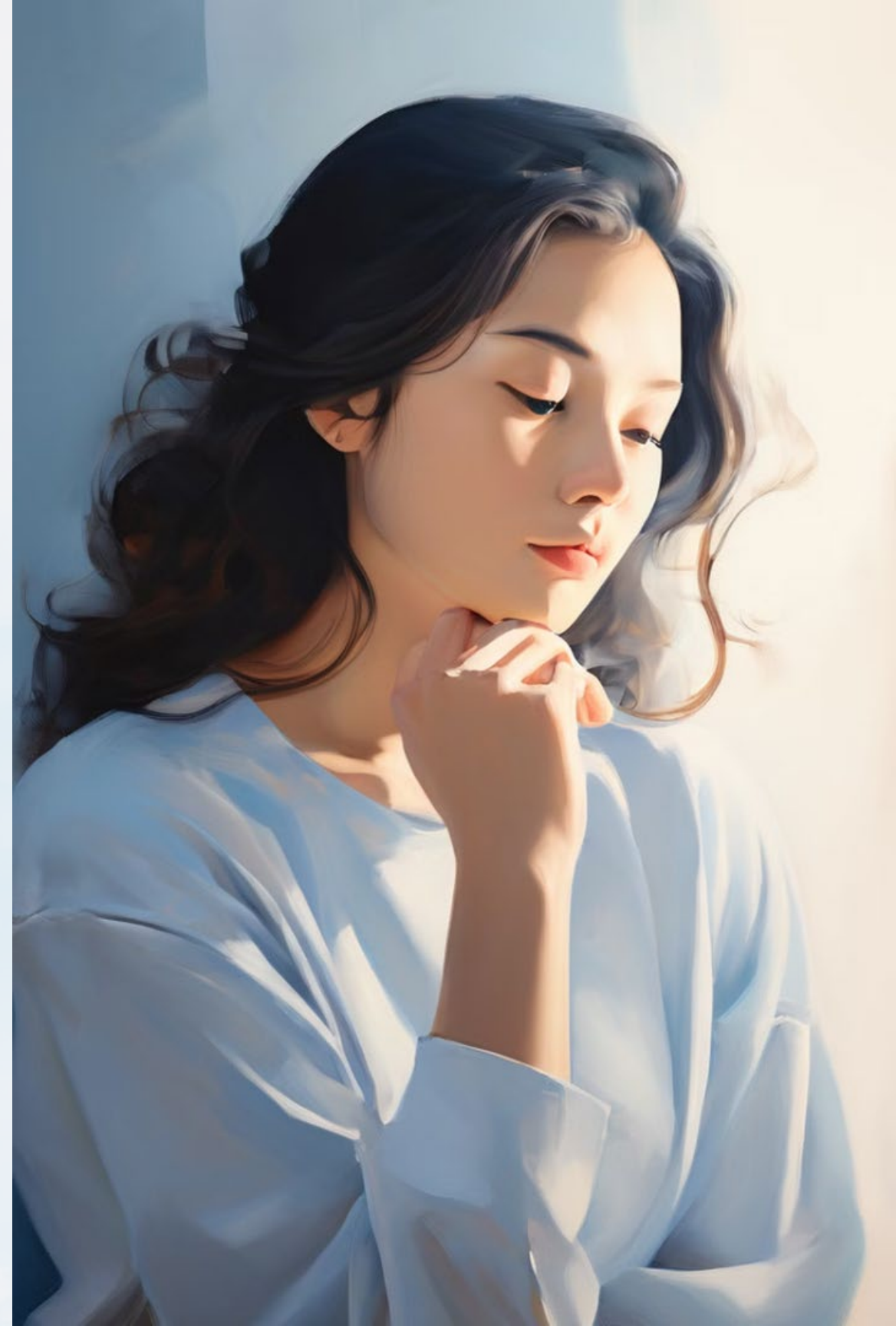
## Mengerat Hubungan

Empati dapat mengelakkan salah salah faham dan meningkatkan meningkatkan kesefahaman.

3

# Aktiviti: Pengalaman Empati

Bilakah kali terakhir anda merasakan seseorang benar-benar memahami anda? Apa yang mereka lakukan?



# Mengatasi Halangan kepada Empati

## 1 Mendengar Dengan Teliti

Memberi perhatian dan menjadi pendengar yang baik.

## 2 Menerima Pandangan Orang Lain

Memandang masalah dari perspektif yang sama untuk untuk menimbulkan toleransi.

## 3 Peka terhadap Perasaan Orang Lain

Memahami perasaan orang lain melalui isyarat verbal dan bukan verbal.

## 4 Menangani Bias dan Prejudis

Menyedari bagaimana bias dan prejudis boleh menghalang empati.





# Empati sebagai Alat Transformasi



## Mengubah Konflik

Empati boleh mengubah konflik menjadi kerjasama.



## Membina Hubungan

Empati dapat membina hubungan dan kerjasama yang lebih baik.



## Mencipta Perubahan Positif

Empati mempunyai kuasa untuk mencipta perubahan positif dalam kehidupan dan komuniti.



# Aktiviti: Pengalaman Empati

1

## Mengingati

Fikirkan bilakah kali terakhir anda merasakan merasakan seseorang memahami anda.

2

## Respon

Apa yang mereka lakukan untuk menunjukkan empati?

3

## Menghargai

Hargai bagaimana empati dapat membantu membantu hubungan anda dengan orang lain. orang lain.





## Contoh Empati

Apabila kawan kita sedang bersedih, kita cuba membantu membantu dengan menggunakan kemahiran empati empati (membantu apa yang diperlukan).

# Kesimpulan



## **Empati Meningkatkan Komunikasi**

Empati membantu mengurangi salah faham faham dan mempertingkatkan kepercayaan. kepercayaan.

Empati adalah alat yang sangat berharga untuk meningkatkan komunikasi dan memahami orang lain.



## **Empati Membina Hubungan**

Empati memperbaiki hubungan sosial dengan dengan memahami orang lain.

**Terima kasih!**

