

Menjadi Pribadi Tangguh Lewat Kebiasaan Kebiasaan Efektif

Deskripsi

Di tengah perubahan yang serba cepat, tekanan pekerjaan, dan ketidakpastian global, ketangguhan pribadi menjadi keterampilan penting bagi setiap profesional. Pribadi tangguh tidak hanya mampu menghadapi tekanan, tetapi juga memiliki kapasitas untuk bangkit, beradaptasi, dan terus berkembang. Sayangnya, banyak individu yang belum menyadari bahwa ketangguhan bukan bawaan lahir, tetapi hasil dari kebiasaan yang dibentuk secara sadar dan konsisten.

Trainer: Andreas, MA

WAKTU PELAKSANAAN

09 - 10 Desember 2026

09:00 - 17:00 WIB

TEMPAT PELATIHAN

Location: Kuretakeso Hotel - Kemang / Best Western Premier - Cawang / The Aryaduta Hotel Semanggi

Harga

Group Price: Rp 5.350.000
Full Fare: Rp 5.950.000

**) Harga di atas tidak dikenakan PPN 11%, sudah termasuk makan siang, snack, sertifikat, dan modul.*

Pelatihan ini dirancang untuk membimbing peserta mengenali kebiasaan pribadi yang produktif, serta mengembangkan pola pikir (mindset) yang tangguh dan solutif. Peserta akan dibekali keterampilan membentuk rutinitas yang mendukung resiliensi, mengelola emosi dalam tekanan, hingga mengembangkan sistem pribadi yang memperkuat performa kerja. Dengan pendekatan praktis dan kontemporer, pelatihan ini sangat relevan untuk kebutuhan pengembangan SDM saat ini.

Sasaran Pelatihan (Kompetensi yang Akan Dicapai Peserta)

- Meningkatkan kesadaran diri terhadap pola pikir dan kebiasaan pribadi

- Mengembangkan kebiasaan yang menunjang produktivitas dan ketahanan mental
- Mampu mengelola stres dan emosi secara positif dalam konteks pekerjaan
- Membangun pola pikir bertumbuh (growth mindset) dan daya juang (grit)
- Mampu menyusun dan menjalankan rencana aksi perubahan pribadi

Target Peserta

- Supervisor, team leader, dan manajer tingkat menengah
- Profesional di bidang HR, organisasi & pengembangan SDM
- Karyawan yang sedang atau akan dipromosikan ke posisi kepemimpinan
- Staf dengan tingkat tekanan kerja tinggi atau tantangan perubahan besar
- Individu yang ingin meningkatkan ketangguhan pribadi dan profesionalisme

Outline Materi

Hari 1: Membangun Kesadaran Diri dan Kebiasaan Positif

- Pengantar: Mengapa Ketangguhan Pribadi Dibutuhkan di Era Modern
- Mengenal Konsep Resiliensi dan Grit dalam Dunia Kerja
- Refleksi Diri: Identifikasi Pola Kebiasaan dan Pengaruhnya terhadap Kinerja
- Prinsip Pembentukan Kebiasaan Efektif: Pola 21 Hari dan Lingkaran Kebiasaan
- Membedakan Fixed Mindset vs Growth Mindset
- Latihan Praktis: Membentuk Rutinitas Pagi yang Memberdayakan

Hari 2: Manajemen Emosi dan Transformasi Pribadi

- Teknik Dasar Manajemen Stres dan Pengendalian Emosi
- Praktik Mindfulness dan Self-Reset di Tengah Tekanan
- Komunikasi Positif dan Pengaruh Sosial terhadap Ketangguhan
- Rencana Aksi 30 Hari: Menyusun Personal Habit Tracker
- Simulasi & Studi Kasus: Menghadapi Tantangan di Lingkungan Kerja
- Evaluasi & Komitmen Perubahan: Dari Kebiasaan ke Karakter

Instruktur Pelatihan

Andreas, MA

Andreas adalah seorang trainer yang handal dan juga seorang “Business Coach” yang berpengalaman.

Pelatihan yang dia berikan kepada publik adalah pelatihan yang dirancang untuk mengembangkan “softkills” dari para pesertanya. Pelatihan-pelatihan tersebut adalah:

- The 7 Habits of Highly Effective People
- Executive Coach & Life Coach
- Emotional Intelligence
- HR For Non HR
- Effective Communication
- Presentation Skills

Andreas mendapatkan gelar S1 (Strata 1) dari Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, dan S2 (Strata 2) dari Ateneo de Manila University Philippines, dalam bidang counseling. Ia adalah seorang “Certified Professional Business Coach” yang lisensinya diperoleh dari International Professional Managers Association (IPMA) United Kingdom (UK). Andreas juga penerima penghargaan “Dale Carnegie’s Highest Award for Achievement”.

Pengalamannya yang luas sebagai praktisi Manajeman Sumber Daya Manusia lebih dari 30 tahun di beberapa Perusahaan ternama di Indonesia menjadikan Andreas memiliki nilai lebih dalam mengembangkan sumber daya manusia.

CONTACT US

Operational Office

ILP CENTER 2nd Floor R19, Jl. Raya Pasar Minggu 39A, Jakarta Selatan

Phone

+62 813-8834-2078

Email

regtraining@valueconsulttraining.com

Website

www.valueconsulttraining.com