

Managing Work-Life Balance

Bekerja memang merupakan tujuan utama seseorang dalam meraih aktualisasi diri terhadap potensi yang dimiliki. Dalam perjalanan kerja, sebagaian besar orang mulai merasakan ada hal yang lain yang harus mereka perhatikan selain bekerja. Hal yang dimaksud adalah kehidupan pribadi yang dijalani dalam kesehariannya.

Banyak orang kemudian mempertayakan apakah kehidupan pribadinya sudah seimbang dengan waktu kerja yang dia habiskan selama hidupnya ini. Tuntutan akan adanya keseimbangan antara pekerjaan dengan kualitas hidup pribadi menjadi hal yang menarik untuk membentuk karakter diri yang kuat dan tegar. Disamping itu, keseimbangan karyawan didalam bekerja dan menjalani kualitas hidupnya juga menjadi focus perhatian perusahaan.

Trainer: Adi Wijaksana, Drs.Psi, CH, CHT

WAKTU PELAKSANAAN

11 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 3.550.000
Full Fare: Rp 3.950.000

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

Perusahaan menyadari kesuksesan karyawan dalam bekerja melalui pencapaian target dengan performance luar biasa, bukanlah semata-mata karena keterampilan dan kompetensi yang dimiliki karyawan, namun yang tak kalah penting adalah keseimbangan karyawan tersebut dalam mengelola kualitas hidup personalnya dengan tunutank erja.

Konsep ini disebut sebagai work-life balance. Keseimbangan antara kerja dan kualitas hidup tidak bisa dibuat dalam bentuk 50% - 50 %.Ini bukanlah hitungan matematis, namun berbicara tentang bagaimana karyawan membangun kualitas kerja dan kehidupannya selaras.

Pelatihan ini akan mengajak peserta membuka paradigm mengenai pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dengan kehidupan personal. Selain itu para peserta akan dibekali dengan ketrampilan bagaimana menjaga keseimbangan antara dua hal tersebut.

Sasaran Pelatihan

Setelah mengikuti pelatihan ini, para peserta diharapkan mampu:

1. Memahami pengertian work-life balance
2. Memahami kenapa karyawan dan perusahaan memerlukan ‘work-life balance”
3. Mengidentifikasi hal-hal yang membuat work-life balance dapat berjalan selaras.
4. Menyusun individual action plan untuk managing work-life balance

Outline Materi

- Pemahaman worklife balance
- Work-life balance dari sudut pandang karyawan dan perusahaan
- Langkah kunci mengelola work-life balance
- Membangun mindset positif untuk mengaplikasikan work life balance

Peserta

- Para karyawan middle level maupun senior level
- Siapa saja yang ingin meningkatkan wawasan dan ketrampilan mengenai work-life balance

Metode Pelatihan

Interaktif dimana peserta dengan bimbingan instruktur akan :

- Enhanced Lecture
- Group discussion
- Exercise
- Experiential simulation, such as : R*ole-play*, games, and Skill practice

Instruktur Pelatihan

Adi Wijaksana, Drs.Psi, CH, CHT

Lebih 25 tahun pengalaman professional, dalam mengembangkan pendekatan membangun kepabilitas diri yang digunakan untuk membantu kliennya.

Berlatar belakang pendidikan Psikologi – Universitas Indonesia, mengawali karir sebagai praktisioner selama lebih 12 tahun di bidang Human Resource. Adi mempunyai keterampilan yang baik dalam pengembangan HRD yang dimulai dengan proses identifikasi kebutuhan organisasi hingga mengevaluasi program pengembangan karyawan. Kemudian menggeluti dunia konsultansi hingga saat ini untuk memberikan pengalamannya dalam membantu pengembangan karyawan di klien.

Sebagai Konsultan HR, banyak membantu klien dari berbagai latar belakang industri dan jasa baik perusahaan nasional maupun multinational, dengan melakukan proses perbaikan dan penguatan organisasi dan performance individu melalui kegiatan konsultansi dan program training.

Klien-Klien yang telah dibantu, antara lain : Bank Mandiri, BII-Maybank, BCA Learning Center, Yamaha Part Manufacturing Indonesia, MPM-Rent, Suzuki Finance, U-Finance, Changsin Indonesia, Harsono Strategic Consulting, Gramedia Printing, Sayap Mas Utama, Minamas, Sharprindo Dinamika Prima, MSIG, Sanofi-Aventis Indonesia, BPPT, Icon Plus, dll.

Sertifikasi:

- Certified NLP Practitioner (Richard Bandler)
- Certified Hypnotist (IBH)
- Certified Hypnotherapist (CHT) – IBH
- Think on Your Feet Certification – SIM (SIN)
- Belbin Team Role Accreditation – Bernie (UK)
- Certified Targeted Selection – DDI

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