


# Online Training : Stress Management Skills

**Trainer: Divdeni Syafri**

**WAKTU PELAKSANAAN**

📅 10 Desember 2026

🕓 09:00 - 15:00 WIB

**TEMPAT PELATIHAN**

By Zoom

**Harga**

Group Price: Rp 2.150.000
Full Fare: Rp 2.750.000

**) Harga di atas tidak dikenakan PPN 11%, sudah termasuk E-Certificate dan Modul.*

Pengalaman stress dapat dialami oleh setiap orang, baik stress kehidupan secara umum (life stress) maupun stress yang diakibatkan oleh pekerjaan ( work stress). Pada masa sekarang dimana setiap individu harus bertahan menghadapi kerasnya persaingan kehidupan sehari hari maupun tuntutan pekerjaan di kantor, pengalaman stress yang dirasakan bisa semakin meningkat. Apabila stress ini dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik, maka akan dapat membahayakan tidak saja kesehatan fisik namun juga kesehatan mental setiap individu yang mengalaminya.

Pembahasan difokuskan untuk memanejemeni stress di tempat kerja karena stress dapat menurunkan tingkat produktivitas individu, yang apabila dibiarkan tidak ditangani dengan baik akan dapat berpengaruh negative terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan. Oleh sebab itu sangat penting untuk dapat mengelola stress dengan baik, pada tingkat organisasional maupun pada tingkat individu.

**TUJUAN PELATIHAN :**

- Memahami pengertian Stress Management
- Memahami pemicu stress dan pengaruh negatif di tempat kerja
- Memahami teknik mengelola stress secara efektif

- Memahami cara menggunakan “eustress” untuk meningkatkan kinerja
- Mengetahui cara meningkatkan komunikasi untuk mengatasi stress di tempat kerja
- Memahami cara mengelola waktu, mengunakan matriks prioritas, berpikir positif dan menjaga kesehatan
- Menjaga kehidupan yang seimbang dalam setiap area kehidupan

**OUTLINE :**

1. Respon terhadap suatu situasi ( mindset )
2. Pemicu & Pengaruh negative dari stress manajemen
3. Cara mengatasi stress
4. Manfaat manajemen stress
5. Tekhnik mengelola stress

**FACILITATOR :**

## Instruktur Pelatihan

### Divdeni Syafri

Berlatar belakang pendidikan di FISIP - Universitas Padjajdjaran Bandung, mengawali karir di perbankan. Hampir20 tahun pengalaman kerja di PT. Bank Danamon Indonesia, Tbk dengan memulai karir sebagai: **agent call center 24 jam**selama**2**tahun, menangani informasi produk danamon berbagai keluhan nasabah, kemudian diangkat sebagai **Manager Customer Care Center** selama **8** tahun, menangani keluhan nasabah yang dimuat di media cetak, email, telepon, website, walk in customer dan mediasi perbankan yang melibatkan Bank Indonesia. Menjadi salah satu PIC yang tercatat di Bank Indonesia yang melaporkan keluhan nasabah khususnya keluhan financial sekaligus menjadi PIC untuk mediasi perbankan antara nasabah, Bank Danamon dan Bank Indonesia.

Pengalaman selama **3** tahun menjadi **Project Manager untuk Retail Banking Sales Development Program**, membuat modul untuk Sales/marketing Bank Danamon seluruh Indonesia, kemudian mengajarkan kepada mereka dari Product knowledge, Skills, Karakter/ Attitude sampai kepada Profesional Grooming sebagai seorang Bankers.

Pengalaman selama **2** tahun menjadi **Project Manager Retail Banking Network Support** untuk perubahan system baru di Bank Danamon di tahun 2010 yaitu *Winning Branch Model* yang melibatkan para Pimpinan Cabang/ Branch Manager seluruh Indonesia.

Pengalaman selama **5** tahun menjadi **Senior Manager di Consumer Service Quality**, membuat modul Service Excellence dan mengajarkan kepada semua karyawan di Bank Danamon, mulaidari Security, Teller, Customer Service, Marketing/ Sales Officer sampai kepada Branch Manager. Membuat program program antara lain : Branch Service Competition, E-Channel Competition, Service Coach for Leader dll.

Setelah 20 tahun di Bank Danamon, melanjutkan karir sebagai **Director Learning & Development** di PT. Global Top Career. Tugas saya mengembangkan da nmemperbaharui modul yang disesuaikan dengan permintaan klien, kemudian mempromosikan PT. Global Top Career keberbagai perusahaan. Adapun klien yang pernah kita bantu adalah : Bank BNI 46 (konvensional dan syariah), Bank BRI (konvensional dan syariah), Bank Niaga, Bank Panin, PT. Garuda Indonesia, PT. Permata Indonesia, dll.

Setelah itu melanjutkan karir lagi sebagai **Associate Trainer** di beberapa Consultant Training diantaranya :*PT. Value Consult, Global Top Career, PT. Mandiri Sejahtera*

## 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