

Online Training : Stress Management

Trainer: Hendra Kusnoto, SPsi, MM

WAKTU PELAKSANAAN

18 - 19 Desember 2026

09:00 - 15:00 WIB

TEMPAT PELATIHAN

By Zoom

Harga

Group Price: Rp 3.700.000
Full Fare: Rp 4.050.000

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

Pada saat ini dunia sedang berada dalam suasana ketidakpastian akibat dari krisis ekonomi dan keuangan yang berkepanjangan. Kita mengetahui dampak krisis tersebut sudah menerpa Eropa, terutama Yunani, Spanyol dan Itali. Dampak krisis tersebut sungguh dasyat, kita bisa melihat bagaimana negara-negara maju mengalami hambatan pertumbuhan yang melambat bahkan berbahaya. Kita bersyukur karena dampak tersebut tidak terlalu mengancam Indonesia. Namum demikian, bukan berarti kita bisa mengabaikannya sebab bila kita tidak berhati-hati bukan mustahil dampak tersebut bisa melanda negara tercinta ini.

Dari pengalaman para ahli manajemen, krisis yang terjadi dapat berdampak pada kehidupan keluarga dan pekerjaan. Di dalam keluarga maupun pekerjaan kita selalu menghadapi berbagai persoalan, bahkan tidak jarang yang bisa menyebabkan stres. Sangat disayangkan tidak semua orang siap dan mampu menghadapi situasi tersebut sehingga menciptakan kehidupan yang bahagia. Namun demikian semua persoalan akan bisa diatasi dengan baik apabila kita mampu mengelola stres dengan pendekatan yang efektif.

Dalam konteks ini, kami menawarkan suatu bentuk program pelatihan yang disebut dengan Pelatihan Stress Management. Dengan mengikuti pelatihan ini diharapkan siapa saja yang mengikuti program ini akan mampu menciptakan kehidupan yang harmonis baik di dalam keluarga

maupun pekerjaan sehingga mencapai kebahagiaan.

Tujuan Pelatihan

Memberikan pengetahuan dan keterampilan tentang cara-cara mengelola stress untuk menciptakan kehidupan yang bahagia;Memberikan solusi dan rekomendasi pemecahan masalah yang berkaitan dengan pengelolaan stress di dalam kehidupan keluarga maupun organisasi.

Outline Materi

- Stress
- Stress Symptoms
- Types Of Stressers
- Phases of Stress
- Stress Response
- Stress in the Workplace
- Repressive Coping and Emotional Intelligence
- Stress Risk Assessment
- Managing Stress
- 12 Rules For Stress Management & Promotion of Mental Health

Metode Pelatihan

- Ceramah
- Diskusi
- Games
- Tugas Individual dan Kelompok

Peserta

Untuk dapat menerapkan proses perubahan yang efektif, selayaknya yang perlu mengikuti pelatihan ini adalah para pimpinan, pegawai, orang tua dan pihak-pihak yang berkecimpung di dalam kehidupan keluarga (konselor, guru bimbingan dan penyuluhan dll) dan para akademisi yang berperan dalam membantu memecahkan persoalan kehidupan keluarga.

Instruktur Pelatihan

Hendra Kusnoto, SPsi, MM

Hendra Kusnoto adalah alumni Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada (UGM) tahun 1984. Pada tahun 1986 ia melanjutkan studi di Fakultas Pasca Sarjana UGM jurusan Psikologi Perkembangan. Di tahunitu pula Sdr. Hendra Kusnoto bergabung dengan Universitas Persada Indonesia "YAI' dan mendirikan Fakultas Psikologi swasta pertama di Indonesia. Ia juga sempat menjadi dekan dan mengajar di fakultas itu pada tahun 1987 – 1989. Pada masa itu beliau termasuk dekan termuda di Indonesia. Selama mengajar, Sdr. Hendra Kusnoto mempelajari ilmu manajemen bisnis secara otodidak. Pada tahun 1989 yang bersangkutan bekerja di PT Antam. Di perusahaan ini beliau aktif dalam bidang sumber daya manusia. Pada tahun 1996 beliau studi di bidang *Managementand Business Administration* di Melbourne University, Australia dan beliau sempat mengikuti program magang dan bekerja di perusahaan terkemuka Australia *(Broken Hill Propriety/BHP).* Sekembalinya dari studi di Australia Sdr.Hendra Kusnoto menulis buku berdasarkan hasil penelitian di perusahaan-perusahaan yang ada di Australia. Buku tersebut berjudul "Praktek Manajemen Terbaik di Dunia" dan diterbitkan oleh Gramedia pada tahun 2001.

Dengan bekal pengetahuan dan keterampilan dalam bidang manajemen bisnis dan sumber daya manusia, pada tahun 1996 Sdr. Hendra Kusnoto ditunjuk sebagai salah satu anggota tim IPO *(inital public offering)* untuk mempersiapkan PT Antam menjadi perusahaan publik. Sejak saat itu beliau selalu terlibat dalam tim strategis baik dalam bidang pengembangan usaha maupun sumber daya manusia. Karena hobi belajarnya tidak pernah berhenti, beliau mempelajari manajemen perubahan baik secara otodidak maupun pelatihan-pelatihan di dalam dan luar negeri. Walaupun Sdr. Hendra Kusnoto pernah studi di negeri kangguru, namun beliau merasa belum puas, sehingga pada tahun 1998 beliau belajar mengenai manajemen bisnis internasional di Sekolah Tinggi Manajemen Prasetya Mulya, Jakarta.

Pada tahun 2000, berbekal pengetahuan dan keterampilan dalam bidang manajemen bisnis, sumber daya manusia dan manajemen perubahan beliau dipercaya oleh pimpinan PT Antam Tbk untuk memimpin tim manajemen perubahan untuk memantapkan posisi PT Antam Tbk sebagai perusahaan yang mampu menjadi perusahaan kelas dunia. Untuk tujuan tersebut beliau mempelajari *balanced scorecard* langsung dari penciptanya, yaitu Dr. David Norton. Perannya dalam bidang manajemen perubahan tersebut turut mampu menjadikan PT Antam Tbk menjadi perusahaan terkemuka.

Sejak tahun 2006 Sdr. Hendra Kusnoto bergabung dengan beberapa perusahaan konsultan yang bergerak dalam bidang manajemen strategis, manajemen perubahan, *good corporate governance* dan manajemen sumber daya manusia, disamping itu beliau secara pribadi juga berperan sebagai *advisor* yang memberikan pelatihan dan konsultasi di beberapa perusahaan baik nasional maupun asing. Perusahaan-perusahaan yang pernah ditangani a.l. Jasa Marga, Jasa Raharja, PGN, PTPN IX, *Swedish Match* dan lain-lain. Untuk menjalankan tugas tersebut beliau memperoleh ijin khusus dari pimpinan perusahaan. Di PT Antam Tbk sendiri, akhir-akhir ini beliau ditunjuk sebagai advisor direksi dalam bidang *good corporate governance,* manajemen transformasi dan 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