


# Emotional Management for Professionals/Leaders

Sejak dipopulerkan oleh Daniel Goleman lebih dari 10 tahun yang lalu, Emotional Intelligence (EI) menjadi salah satu topik yang banyak dibicarakan dalam area psikologi popular. Setelah itu sebuah ‘cabang’ ilmu yang lebih lengkap, Psikologi Positif semakin intens dikembangkan dan didiskusikan untuk lebih memahami sisi positif manusia, termasuk bagaimana mengelola emosi.

Pelatihan ini memberikan pemahaman yang updated mengenai pengelolaan emosi. Seperti juga yang disampaikan Goleman, mengelola emosi berarti memahami emosi kita karenanya pelatihan dimulai dari sebuah diskusi untuk memahami apa itu emosi dan apa saja spectrum dan intensitas emosi yang kita miliki.

**Trainer: G. Suardhika, MBA.**

**WAKTU PELAKSANAAN**

14 Mei 2027

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.*

Dengan pemahaman tersebut baru kita mengaitkan pembahasan mengenai pengelolaan emosi pada 3 aspek soft skill/managerial skills yang paling penting bagi professional/pemimpin: self, task dan people. Dengan singkatnya waktu, pelatihan ini akan memberikan prinsip-prinsip saja dalam framework pengelolaan emosi.

## Overview EI

- Pengertian dan perkembangan pembahasan EI

- Mengenali dan memahami emosi: spectrum dan intensitas emosi
- EI dan kecerdasan manusia lainnya: Spiritual Intelligence, Adversity Intelligence, dll.
- EI yang diperlukan untuk menjadi profesional/pemimpin yang efektif.

### EI dan Self Management

- Kaitan antara emosi, motivasi dan kinerja
- Mengelola emosi berarti mengenali, memahami penyebabnya dan mengelolanya.
- Mengelola beberapa emosi penting: kemarahan, kekecewaan/putus asa, kekhawatiran dan optimisme.

### EI dan Task Management

- Efek emosi negatif terhadap efektivitas pengelolaan tugas
- Mengatasi kecemasan, kekurangpercayaan diri dan perfeksionis yang menghambat pengelolaan tugas
- Mengelolaa emosi dalam pengelolaan prioritas dan produktivitas diri

### EI dan People Management

- Mengembangkan empati dan basis relasi yang sehat
- Mengenali, memahami dan meningkatkan emosi positif pada tim
- Mengelola staf dengan emosi negatif
- Mengelola emosi untuk keperluan coaching dan konseling

## Instruktur Pelatihan

### G. Suardhika, MBA.

Telah hampir 20 tahun, Suardhika terlibat dalam mendisain dan memberikan pelatihan pada area: Supervisory, Kepemimpinan, Manajemen Kinerja, Coaching & Counseling, Motivasi, Komunikasi, Team Building, Manajemen Prioritas dan Waktu, Emotional Intelligence, Program Persiapan Pensiun, Manajemen Produktivitas Diri. Dia lulus dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dan MBA dari IPMI, Jakarta. Lulus pada August 1992. MBA dengan Distinction, rangking 2 dari 20 siswa, Penerima British Petroleum Scholarship & Quantitative Analysis Award. Untuk CV yang lengkap mohon klik http://gsuardhika.com/curriculum-vitae-of-g-suardhika-psi-mba/.

Bebeberapa topik yang biasa dibawakan diantaranya: Kepemimpinan, Manajemen Waktu, Motivasi dan Manajemen Kinerja. Suardhika rutin menulis di blog http://produktivitasdiri.co.id.

Dalam 5 tahun terakhir ini ia tertarik untuk mendalami mengenai Psikologi Positif dan pengembangan organisasi untuk masa depan dengan mengikuti **Conference Happiness & Its Causes**, Melbourne (2013) dan Sydney (2014), **Wellbeing & Public Policy** (Wellington, 2018), **Holacracy** (Bungalore, 2019) dan **World Congress of Positive Psychology VI** (Melbourne, 2019). **Emotional Intelligence** ( 6th second), **NLP** (dari TCI), **Money Mastery** di Kuala Lumpur, Serta Seminar **Robert Kiyosaki** di Singapore, Suardhika adalah **founder** dari **Indonesia Wellbeing Project**.

Beberapa klien in house training-nya: DHL, 3M, Indomobil, Amoco Mitsui, Equalindo Mining, Total Indonesie, Aqua Danone, General Motors, Tigaraksa, Rekayasa Industri, Indonesia Power, Garuda Indonesia, Mobil 8, Telkomsel, Gramedia, Penerbit Airlangga , Ceva Logistic, Havi Logistic, Pro Logistic, EJIP, Panarub, YKK, Adis Dimension Footwear, LG Electronics, Colorobia, Asia Pulp & Paper,Thames PAM Jaya, Aqua Danone, Asia Pulp & Paper, Indah Kiat Pulp & Paper, Aneka Tambang, Mega Insurance, Tugu Pratama, Asuransi Bintang, Asuransi MSIG, AIG Lippo, Bank Danamon, Bank Kalbar dan Bank Sumsel, Lido Lake Resort, Hotel Aryaduta Karawaci, ICRAF, The Nature Conservacy.

Blog personal beliau ada di http://gsuardhika.com. Untuk melihat topik lain dari Suardhika silakan klik http://gsuardhika.com/soft-skills-map/

## 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