


# Kesehatan Mental & Psikoterapi

**Training Description**

Setiap orang ingin menjalani kehidupan sehari-hari yang bahagia, produktif dan berhasil meraih tujuan-tujuan hidupnya. Namun kenyataannya untuk mendapatkan itu tidak selalu mudah bagi setiap orang. Tidak sedikit orang yang menjalani kehidupan sehari-hari dengan suasana hati tidak tenteram, dihinggapi berbagai perasaan negatif seperti takut, khawatir, cemas, sehingga kehidupan sehari-hari yang bahagia justru menjauh dari dirinya dan berakibat pada rendahnya produktivitas pribadi.

Tidak sedikit orang yang tidak memahami bahwa tercapainya keinginan untuk hidup bahagia terkendala oleh adanya gangguan pada pola pikir, atau cara bersikap, dan muncul dalam cara bertindak dan berperilaku yang justru menjauhkan dirinya dari ketenteraman. Atau bisa jadi seseorang menyadari adanya hal yang kurang pas dalam pensikapan, pola pikir dan perilaku dirinya, namun belum tahu, belum bisa, atau kunjung berhasil mengatasinya. Untuk itu banyak orang memerlukan pengetahuan yang memadai tentang kesehatan mental dan cara-cara menanggapi tantangan mengatasi gangguan psikologis diri. Selain mencari bantuan penanganan oleh ahli dibidang psikoterapi, mempelajari teknik self therapy adalah langkah yang penting untuk mampu mengatasi sendiri gangguan psikologis yang timbul .

**Trainer: Winarto Abdullah Hidayat, Psi. Psikolog,**

**WAKTU PELAKSANAAN**

02 April 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.*

Pelatihan Kesehatan Mental dan Psyho-Self Therapy (KMP) dimaksudkan untuk membantu peserta, untuk bisa mengatasi sendiri gangguan psikis yang dialami. KMP yang diberikan kepada para karyawan Perusahaan akan bermanfaat untuk memulihkan kondisi mental yang kurang seimbang, sehingga menjadi kondusif kembali untuk menjalani aktifitas sehari-hari dengan produktivitas yang kembali wajar, bahkan tidak mustahil melejit.

Melalui sesi yang mengolah pengetahuan dan ketrampilan dasar yang berhubungan dengan kesehatan mental dan teknik psycho energy therapy untuk self therapy, peserta akan berkesempatan membuka diri terhadap jalan terbukanya pengatasan masalah psikologis yang dialaminya maupun berkesempatan untuk membantu orang lain. Metode self therapy yang diperkenalkan adalah metode yang berkembang dari psycho energy therapy, dengan memanfaatkan kaidah "**how our brain, mind and emotions works**", bagaimana otak, pikiran dan emosi kita bekerja. Metode ini terbukti sangat praktis dan efektif untuk mengatasi gangguan2 psikis yang sering timbul seketika maupun yang berlangsung dalam periode relatif lama seperti phobia, trauma, stress, depresi, kecemasan, tics, kecanduan rokok dan berbagai macam kecanduan. Bahkan, karena 80% gangguan fisik adalah merupakan gangguan psikosomatis, maka metode ini juga efektif untuk mengatasi gangguan-gangguan fisik seperti migraine, sesak nafas, diabetes, dermatitis atopic, dll.

Psycho Self Therapy dalam pelatihan ini adalah teknik bantu diri yang dikembangkan dari psycho energy therapy, yang dilakukan dengan cara mindsetting dan tapping (totok ringan di titik-titik yang terletak pada jalur meridian energi tubuh).

## Materi, Agenda dan Rundown Pelatihan

- 08:30 – 09:30: Manajemen Kesehatan Diri untuk Karyawan Perusahaan.
- 09:30 – 10:30: Kesehatan Mental dan Teknik2 dalam Psikoterapi
- 10:30 – 12:00: Workshop diagnosa kesehatan mental diri
- 12:00 – 13:00: Break
- 13:00 – 17:00: Penjelasan dan praktek self therapy dengan Psycho Energy Therapy.

## Metode Pelatihan

• 30% Teori, 70% Workshop dan Praktek.

**Workshop Leader**

## Instruktur Pelatihan

### Winarto Abdullah Hidayat, Psi. Psikolog,

**Winarto** . Psikolog. Lulusan UGM. Penulis buku Fundamental Self Empowerment. Berpengalaman sebagai praktisi *Human Resourches Management (HRM) s*ekitar 20 tahun di lima perusahaan yaitu PT. Salim Indoplantation, PT. Chiyoda International Indonesia, PT. Lippo Land Development, PT. Fumira dan PT. Hitachi Construction Machinery Indonesia. Sambil bekerja ia mendalami teori HRM dengan mengikuti program Magister Management di Universitas Krisnadwipayana Jakarta. Saat ini mandiri sebagai HRM consultant, Ia juga menyempatkan diri mengajar mata kuliah soft skill Etika Pengembangan Diri pada Trisakti School of Management.

Di antara Perusahaan yang dibantunya dalam pengembangan SDM melalui pelatihan *soft competence* dan asesmen psikologi antara lain PT. Pertamina Aviation, PTPN, PT. Rekayasa Engineering; PT. Asuransi Jasa Raharja; PT. Pindad Persero; PT. Pupuk Sriwidjaja Palembang; PT. Aica Indonesia, PT. Keihin Indonesia; PT. LG Electronic Indonesia; PT. Pertamina Aviation; Pizza Hut Indonesia; Panasonic-PEWGMID; PT. Indosentra Pelangi; Perusahaan-perusahaan di Kawasan Industri MM2100; instansi pemerintah: Setjend DPR RI, Kemenhub, dan juga NGO.

Sebagai asesor psikologi, ia telah mendalami DiSC lengkap di Singapura pada 1994 melalui *Corporate Accreditation Scheme.* Sebagai *associate assessor* pada LM-FEUI, ia telah ikut menangani proyek asesmen di PT. Kereta Api Indonesia, PT. Pelabuhan Indonesia, PT. Jasa Raharja, PT. Wijaya Karya, dan Bank-bank BUMN. Ia senang dengan motto “Belajar tak kenal berhenti”.

## 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