

Time Management dan Produktivitas Diri

Pelatihan ini menggabungkan 2 perspektif dalam pengembangan diri, yaitu manajemen waktu, yang menggunakan perspektif optimasi waktu dan produktivitas diri, yang menggunakan perspektif optimasi diri. Seperti yang tertuang dalam blog produktivitasdiri.co.id Dengan menggabungkan kedua perspektif ini, diharapkan peserta bisa mendapatkan integrasi antara pencapaian kepentingan organisasi dan kepentingan individu.

Trainer: G. Suardhika, MBA.

WAKTU PELAKSANAAN

24 - 25 Februari 2027

09:00 - 17:00 WIB

TEMPAT PELATIHAN

Location: Cosmo Amaroossa Jakarta

Harga

Group Price: Rp 5.350.000
Full Fare: Rp 5.950.000

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

Modern Time Management

1. Overview Manajemen Waktu saat ini: analisis penggunaan waktu kita sehari-hari
2. Self reward yang mendasari procrastination, perfectionist ataupun time waster kita lainnya
3. Memahami tujuan diri dan pekerjaan sebagai dasar bagi kita untuk menentukan prioritas kerja kita sehari-hari
4. Menerapkan prinsip Pareto dalam memilih aktivitas impactfull, antara Pengembangan Sistem, Pengembangan Tim dan Operasional Rutin
5. Pentingnya delegasi dalam Manajemen Prioritas
6. Mengelola emosi, fisik, mental dan spiritual untuk mencapai keterlibatan penuh dalam setiap aktivitas

7. Aplikasi Manajemen Enerji: Menentukan purpose hidup, enerji audit, serta mengembangkan kebiasaan positif.
8. Memilah tahap-tahap proses kerja dan tips untuk mengoptimalkan proses kerja
9. The art of execution dalam aktivitas sehari-hari

Manajemen Produktivitas Diri

1. Bekerja win-win dalam organisasi
2. Apa itu win bagi organisasi dan apa itu win bagi individu
3. Produktivitas diri untuk mencapai kedua win tersebut
4. 4 Dimensi Produktivitas Diri: Self Setting, Enerji, Purpose dan Habit
5. Mengenali Self Setting kita: fisik, psikis, spiritual, kerja dan relasi
6. Mengenali level enerji kita: assessment motivasi
7. Menemukan purpose dan men-cek alignment antara purpose dengan aktivitas sehari-hari
8. Mengidentifikasi habit kita saat ini dan menemukan habit produktif yang perlu dibentuk
9. Assessment Moda kerja: Survival, Pleasure, Prestasi dan Produktivitas
10. Mengubah dari just do the job ke produktivitas.
11. Analisis Masalah dalam Produktivitas Diri
    - Masalah di sistem, profile pekerjaan, support, relasi, dll
12. Tips mengatasi hambatan dan meningkatkan produktivitas diri
13. Mengoptimalkan win dalam organisasi dengan prestasi kerja dan produktivitas.

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