

Mengelola Stres Kerja secara Efektif

Beban kerja yang tinggi pada saat ini sering berdampak pada munculnya stres yang bila tidak dikelola dengan baik akan berakibat fatal bagi kesehatan dan produktivitas individu. Dalam pelatihan ini peserta akan mendapatkan pemahaman apa yang menyebabkan munculnya stres kerja dan bagaimana mengelolanya.

- Stres sebagai hambatan dalam produktivitas
  - Apakah saya stres?
  - Apa sumber stres saya?
  - Bagaimana mencegah stres?
  - Bagaimana mengelola stres?
- Mengelola waktu sebagai sarana mencapai produktivitas diri
  - Asesmen sumber permasalahan dalam pengelolaan waktu: diri sendiri, organisasi, support dari tim atau interupsi
  - Melakukan evaluasi penggunaan waktu
  - Analisis penggunaan waktu
  - Merencanakan penggunaan waktu yang lebih baik
- Key behaviour untuk meningkatkan produktivitas diri

Trainer: G. Suardhika, MBA.

WAKTU PELAKSANAAN

📅 06 Januari 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.*

    - Mengelola perhatian, fokus, emosi dan perilaku
    - Mengembangkan mindset yang tepat
    - Bergeser dari reaktif ke proaktif
- Latihan mengelola stress

:

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