


# Emotional Quotient At Work

LATAR BELAKANG

Kita semua pasti ingin lebih maju dan berhasil dalam pekerjaan dan tetap merasa bahagia. Namun cukup banyak hambatan untuk mencapainya. Kecerdasan emosional merupakan faktor penentu keberhasilan kebanyakan orang hebat di dunia ini. Hal ini sudah cukup sering dikemukakan dalam lebih dari 10 tahun terakhir, namun masih sedikit yang menerapkan pada pekerjaan dan keseharian.

Emotional Intelligence berisi aspek-aspek ketrampilan kepribadian seperti Kesadaran Diri, Kepercayaan Diri, Pengendalian Diri, Komitmen, Integritas, Keterbukaan, Kepekaan Terhadap Perasaan, Memotivasi Diri, Kepekaan Sosial, Berempati, Mempengaruhi Orang, Ketangguhan Diri, dan lain sebagainya.

**Trainer: Mr. Agus Gunawan**

**WAKTU PELAKSANAAN**

17 - 18 Februari 2027

09:00 - 17:00 WIB

**TEMPAT PELATIHAN**

Location: Kuretakeso Hotel - Kemang / Best Western Premier - Cawang / The Aryaduta Hotel Semanggi

**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.*

Dengan penguasaan diri pada aspek-aspek tersebut seseorang akan memiliki prasyarat dasar untuk bisa bertahan dengan gigih ketika menghadapi kesulitan, berinteraksi dengan efektif dengan orang lain, berinteraksi dengan berbagai macam orang, memimpin diri sendiri maupun orang lain, mempengaruhi orang lain, dan lain-lain hal yang berhubungan dengan kehidupan dirinya sendiri, keluarganya, di tempat kerja, maupun di lingkungan sosialnya.

Seseorang yang terlatih dalam mendayagunakan EQnya akan lebih mudah mencapai keberhasilan dalam hidupnya dibandingkan dengan orang yang hanya mengandalkan IQ.

Pelatihan ini dimaksudkan untuk membantu peserta menemukan kembali dengan lebih jeli dan mengasah kembali potensiÂ  dalam dirinya yang berupa potensi kecerdasan emosi agar memudahkan dalam menjalani hidup dalam hubungannya dengan mengamalkan, dengan penuh tanggungjawab,  status sebagai amanah yang diembannya dan peran yang terkandung misi untuk dilaksanakan dan dicapai.

SASARAN PELATIHAN

- Peserta menyadari Emotional Intelligence penting dalam menunjang keberhasilan, sehingga akan terinspirasi untuk mengasah potensi EQ-nya.
- Peserta mengenal dirinya lebih baik dan mengidentifikasi kelebihan diri dan hambatan-hambatan diri dalam hal EQ yang berhubungan dengan efektifitas perilakunya.
- Peserta memiliki kemampuan mengatasi problem emosional dengan lebih efektif
- Peserta berkomunikasi dengan lebih baik dan efektif kepada banyak pihak.
- Peserta mampu berkomunikasi dengan pihak yang menyulitkan serta dapat mengatasi problem komunikasi yang timbul.
- Peserta mempu memiliki Kecerdasan Emosional dalam bidang pekerjaan, social maupun keluarga.

MATERI PEMBAHASAN

- Pemahaman konsep Emotional Intelligence
- Mengenali emosi-emosi dasar manusia
- Mengukur kondisi Kecerdasan Emosional diri
- Mengenali potensi dan hambatan dalam diri
- Mengelola Emosi / manajemen emosi
- Mengenali ciri-ciri reaksi emosi pribadi
- Belajar bersikap asertif
- Emotional Intelligence untuk membangun komunikasi antar pribadi
- Emotional Intelligence untuk menjadi pribadi yang menyenangkan
- Mengenali tipe tipe orang yang menyulitkan
- Berkomunikasi efektif dengan tipe manusia yang sulit
- EQ dalam dunia kerja
- Menghilangkan hambatan emosional dalam diri
- Merencanakan perubahan Kecerdasan Emosional

METODE PELATIHAN

- 20% teori 80% praktek
- Pemaparan dan pemahaman, simulasi, game, diskusi, test soft skills
- Writing therapy, untuk menyiapkan kondisi emosi yang sehat
- Sedona method, untuk menghilangkan emosi negative

- Reframing technique, untuk menghilangkan emosi negative
- Test soft skill

FACILITATOR

## Instruktur Pelatihan

### Mr. Agus Gunawan

Mr.Agus Gunawan adalah seorang Professional Trainer, Konsultan dan Coach, mengkhususkan dirinya dalam memberikan berbagai pelatihan untuk keperluan peningkatan kualitas sumber daya manusia untuk kepentingan organisasi, perusahaan, pemerintahan maupun individu.

Mr. Agus Gunawan telah berpengalaman bicara di depan ribuan orang sekaligus dalam berbagai seminar tingkat Nasional dan juga di hadapan berbagai perusahaan ternama di Indonesia, seperti :

BCA, Mandiri, UOB, CIMB, Telkomsel, TOTAL (France), CUBIC, Pupuk Kaltim, Global Mega Indonesia, Danareksa, Prudential, Axa, Gramedia, Smart Fm, Oriflame, Alianz, Bumiputera, Panin, Astra, Untar, Binus, Bmw, Garment, Dosen, Trainer, Kementerian Komunikasi dan Informasi, Kementerian Keuangan, Badan Pertanahan Nasional, Kementrian Perhubungan, Badan Perencana Pembangunan Nasional, Kementerian Perumahan Rakyat, Badan Pengawas Perdagangan Berjangka Komoditi, PU, Perpustakaan Nasional, Kementerian Luar Negeri, Kemenko Kesra, Dirjen Pajak, BJB, Dirjen Migas, BKPM, Lembaga Sandi Negara, Sekretariat Wakil Presiden, BNN, DPR RI, Bapertarum, MLM Company, SCTV, O-Channel, METRO TV, FX Group, Frisian Flag dan lain-lainnya.

Mr. Agus Gunawan telah mendesain berbagai program antara lain dalam bidang SALES, LEADERSHIP, TEAM WORK, MOTIVATION, PUBLIC SPEAKING, PRESENTATION SKILLS, COMMUNICATION SKILL, MANAGEMENT dan lain sebagainya.

- Selama 15 tahun terakhir telah berbicara kepada Ratusan Ribu orang dalam bidang Soft skill, Kepemimpinan, Sales, Komunikasi dan Motivasi.
- 20 tahun lebih telah mengenal dunia Seni Peran, MC, hingga Training dan motivasi.
- Pembelajar otodidak untuk seni peran, teknik vokal dan teknik presentasi yang digunakan untuk berbicara didepan ribuan orang hingga bidang management
- Teknik-teknik komunikasi dari berbagai Guru telah dipelajari 8 tahun terakhir.
- Para peserta yang pernah mengikuti pelatihan mulai dari Trainer, Pebisnis, Direktur, CEO, Leader, Supervisor, Manager, Sales, Dozen S1&S2, pelaku bisnis MLM, Asuransi, kabag Operasional, Kabag Teknik, Aparatur Negara, Pejabat, TV Swasta, Gereja, Mahasiswa, dan Pelajar.
- 20 thn terakhir memiliki pengalaman dalam mengemas, mendesign, mengepalai projek berbagai acara hingga berskala Nasional, seperti beberapa Event Mega Seminar, bersama para Pembicara Besar Indonesia.

## 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