

Stress Management Skills

Pengalaman stress dapat dialami oleh setiap orang, baik stress kehidupan secara umum (life stress) maupun stress yang diakibatkan oleh pekerjaan (work stress). Pada masa sekarang dimana setiap individu harus bertahan menghadapi kerasnya persaingan kehidupan sehari hari maupun tuntutan pekerjaan di kantor, pengalaman stress yang dirasakan bisa semakin meningkat. Apabila stress ini dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik, maka akan dapat membahayakan tidak saja kesehatan fisik namun juga kesehatan mental setiap individu yang mengalaminya.

Trainer: Divdeni Syafri

WAKTU PELAKSANAAN

05 Maret 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.*

Pembahasan difokuskan untuk memanejemeni stress di tempat kerja karena stress dapat menurunkan tingkat produktivitas individu, yang apabila dibiarkan tidak ditangani dengan baik akan dapat berpengaruh negative terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan. Oleh sebab itu sangat penting untuk dapat mengelola stress dengan baik, pada tingkat organisasional maupun pada tingkat individu.

TUJUAN PELATIHAN :

- Memahami pengertian Stress Management
- Memahami pemicu stress dan pengaruh negatif di tempat kerja

- Memahami teknik mengelola stress secara efektif
- Memahami cara menggunakan “eustress” untuk meningkatkan kinerja
- Mengetahui cara meningkatkan komunikasi untuk mengatasi stress di tempat kerja
- Memahami cara mengelola waktu, mengunakan matriks prioritas, berpikir positif dan menjaga kesehatan
- Menjaga kehidupan yang seimbang dalam setiap area kehidupan

OUTLINE :

1. Respon terhadap suatu situasi (mindset)
2. Pemicu & Pengaruh negative dari stress manajemen
3. Cara mengatasi stress
4. Manfaat manajemen stress
5. Tekhnik mengelola stress

FACILITATOR :

Instruktur Pelatihan

Divdeni Syafri

Berlatar belakang pendidikan di FISIP - Universitas Padjajdjaran Bandung, mengawali karir di perbankan. Hampir 20 tahun pengalaman kerja di PT. Bank Danamon Indonesia, Tbk dengan memulai karir sebagai: **agent call center 24 jam** selama **2** tahun, menangani informasi produk danamon berbagai keluhan nasabah, kemudian diangkat sebagai **Manager Customer Care Center** selama **8** tahun, menangani keluhan nasabah yang dimuat di media cetak, email, telepon, website, walk in customer dan mediasi perbankan yang melibatkan Bank Indonesia. Menjadi salah satu PIC yang tercatat di Bank Indonesia yang melaporkan keluhan nasabah khususnya keluhan financial sekaligus menjadi PIC untuk mediasi perbankan antara nasabah, Bank Danamon dan Bank Indonesia.

Pengalaman selama **3** tahun menjadi **Project Manager untuk Retail Banking Sales Development Program**, membuat modul untuk Sales/marketing Bank Danamon seluruh Indonesia, kemudian mengajarkan kepada mereka dari Product knowledge, Skills, Karakter/ Attitude sampai kepada Profesional Grooming sebagai seorang Bankers.

Pengalaman selama **2** tahun menjadi **Project Manager Retail Banking Network Support** untuk perubahan system baru di Bank Danamon di tahun 2010 yaitu *Winning Branch Model* yang melibatkan para Pimpinan Cabang/ Branch Manager seluruh Indonesia.

Pengalaman selama **5** tahun menjadi **Senior Manager di Consumer Service Quality**, membuat modul Service Excellence dan mengajarkan kepada semua karyawan di Bank Danamon, mulai dari Security, Teller, Customer Service, Marketing/ Sales Officer sampai kepada Branch Manager. Membuat program program antara lain : Branch Service Competition, E-Channel Competition, Service Coach for Leader dll.

Setelah 20 tahun di Bank Danamon, melanjutkan karir sebagai **Director Learning & Development** di PT. Global Top Career. Tugas saya mengembangkan dan memperbaharui modul yang disesuaikan dengan permintaan klien, kemudian mempromosikan PT. Global Top Career ke berbagai perusahaan. Adapun klien yang pernah kita bantu adalah : Bank BNI 46 (konvensional dan syariah), Bank BRI (konvensional dan syariah), Bank Niaga, Bank Panin, PT. Garuda Indonesia, PT. Permata Indonesia, dll.

Reward yang pernah saya dapatkan adalah :

- The Best Trainer & Facilitator from Danamon Corporate University
- The Best Curriculum Instructional System Design from Corporate University Xchange
- The Best Curriculum Development from corporate University Xchange

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