

Kesehatan Mental Karyawan

"Mental Sehat, Kerja Kuat: Kelola Stres, Jaga Batasan, Tetap Manusiawi"

Trainer: Annisa Nurul Rahma

WAKTU PELAKSANAAN

08 Desember 2027

09:00 - 17:00 WIB

TEMPAT PELATIHAN

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

Harga

Group Price: Rp 0
Full Fare: Rp 0

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

Latar Belakang

Karyawan menghadapi tekanan dari berbagai arah:

- Rekan tim yang tidak berkontribusi (*free rider*)
- Target kerja & tenggat yang membuat seperti robot
- Jam lembur yang menyita waktu istirahat & kesehatan
- Perbedaan generasi dengan atasan atau kolega senior
- Beban dari rumah (harapan keluarga, masalah ekonomi)
- Perjalanan macet & transportasi umum berdesakan

Sayangnya, perusahaan jarang membekali karyawan dengan keterampilan **mengelola kesehatan mental secara praktis**. Training ini dirancang untuk mengisi kekosongan tersebut.

Tujuan Training

- Mengenali tanda-tanda stres kerja, burnout, dan kelelahan mental
- Menetapkan batasan sehat (*boundaries*) dengan atasan, rekan kerja, dan keluarga
- Menggunakan teknik komunikasi asertif dalam situasi sulit (rekan *free rider*)
- Melakukan pertolongan pertama pada rekan yang mengalami tekanan mental
- Mengetahui kapan dan bagaimana mengakses layanan konseling perusahaan
- Mengalami relaksasi mendalam melalui *softhypno* untuk melepas penat

Agenda Training (1 Hari)

Sesi Pagi – Self Management

- Ice Breaking
- Mengenal stres kerja & burnout (tanda-tanda fisik, emosi, perilaku + diskusi kasus)
- Membuat batasan sehat (*boundaries*) dengan rekan kerja, atasan, dan keluarga
- Komunikasi asertif menghadapi rekan *free rider* dan beban kerja berlebihan (role-play)

Sesi Siang – Dukungan Sosial & Sistem

- Pertolongan pertama pada rekan kerja (mental health first aid)
- Manajemen energi saat tekanan dari rumah & perjalanan (ritual transisi, teknik napas)
- Sesi *softhypno* untuk relaksasi mendalam (melepas stres, mengembalikan energi positif)
- Membuat rencana darurat kesehatan mental pribadi (emergency mental health plan)
- Penutupan & komitmen bersama (review, info akses psikolog perusahaan, sertifikat)

Metode

- Diskusi Interaktif
- Role-Play
- Studi Kasus
- Relaksasi & Softhypno
- Rencana Aksi Pribadi

Sudah Termasuk

- Softcopy Materi
- Sertifikat

Keunggulan

- Trainer Bersertifikat BNSP, Konselor, Hypnotherapist Bersertifikat
- Praktis & Aplikatif — Langsung bisa digunakan dalam pekerjaan dan kehidupan sehari-hari
- Sertifikat diberikan kepada peserta yang mengikuti training penuh

Instruktur Pelatihan

Annisa Nurul Rahma

Annisa Nurul Rahma adalah Trainer, Certified Hypnotist, Certified Hypnotherapist, dan Konselor dengan lebih dari 25 tahun pengalaman di bidang pengembangan diri, modeling, event organizing, dan terapi. Sejak 1998 hingga kini, ia menjabat sebagai Owner MD Star Modelling sekaligus Instruktur Model & Event Organizer. Ia juga pernah menjadi Trainer Kepribadian khusus sekretaris (1999–2004) untuk perusahaan seperti Unilever, Gudang Garam, Sophie Martin, Faber-Castell, dan Wall's, serta aktif sebagai Counselor & Trainer sejak 1999 hingga sekarang.

Pada 2024, Annisa meraih sertifikasi Certified Hypnotist dan Certified Hypnotherapist, memperkuat perannya dalam terapi dan pelatihan hipnoterapi serta soft hypnosis, baik individu maupun kelompok. Ia juga bersertifikat BNSP Competency Certified Trainer. Keahliannya mencakup modelling, hipnoterapi & soft hypnosis, penyembuhan diri & pelepasan emosi, public speaking & kepercayaan diri, pengembangan kepribadian, event organizing, serta coaching & konseling.

Annisa telah dipercaya oleh berbagai institusi, di antaranya Politeknik Negeri Jakarta, Universitas Indonesia (Vokasi UI), Ortholight Medika Rehabilitation Center, serta Saraswanti Indo Genetech (SIG), salah satu Founder gerakan AKSI (Arsitek Karir Siswa) untuk program kesehatan mental, soft hypnotherapy, public speaking, hingga leadership training — selain aktif menangani terapi privat dan pemulihan diri melalui Publik Training ANR. Dengan pendekatan praktis dan penuh empati, ia berkomitmen membantu setiap individu menemukan potensi terbaiknya dan hidup lebih bermakna.

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