

Self-Confidence & Personal Growth

Membangun Kepercayaan Diri Berbasis Bukti, dengan Self-Awareness sebagai Titik Tolak

Trainer: Roy Avianto, ST

WAKTU PELAKSANAAN

09 - 10 Desember 2026

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.*

Latar Belakang

Kepercayaan diri sering disalahpahami sebagai sifat bawaan—sesuatu yang "dimiliki" segelintir orang sejak lahir, sementara sisanya harus berjuang dengan rasa ragu yang tak kunjung hilang. Anggapan ini keliru dan berbahaya: ia membuat orang menyerah sebelum mencoba, karena mengira kepercayaan diri adalah takdir, bukan keterampilan. Kenyataannya, kepercayaan diri adalah hasil dari tindakan dan bukti—dibangun melalui janji-janji kecil yang ditepati, kegagalan yang diproses, dan keberanian yang dilatih berulang kali.

Namun, ada satu fondasi yang sering terlewat dalam perjalanan menuju kepercayaan diri dan pertumbuhan pribadi: self-awareness. Tanpa mengenal diri sendiri—kekuatan, kelemahan, nilai, dan pola perilaku—pertumbuhan menjadi upaya menebak-nebak. Di sinilah Personality Plus berperan sebagai pintu masuk. Dengan memahami empat tipe kepribadian dasar—Sanguinis

(populer, ekspresif), Koleris (kuat, dominan), Melankolis (sempurna, analitis), dan Plegmatis (damai, stabil)—peserta memperoleh cermin untuk melihat mengapa mereka bereaksi tertentu, mengapa area tertentu terasa mudah atau justru menakutkan, dan bagaimana kepercayaan diri mereka terbentuk atau terhambat oleh tipe kepribadiannya.

Pemahaman ini bukan untuk memberi label, melainkan untuk memetakan titik awal. Seorang Sanguinis mungkin percaya diri di panggung namun rapuh saat harus konsisten; seorang Melankolis mungkin sangat teliti namun keras pada diri sendiri; seorang Koleris berani mengambil risiko namun sulit menerima kegagalan; seorang Plegmatis stabil dan sabar namun cenderung menghindari konflik dan tantangan. Dengan self-awareness ini, perjalanan menuju kepercayaan diri dan pertumbuhan pribadi menjadi terpersonalisasi—bukan sekadar mengikuti resep umum, melainkan strategi yang dirancang sesuai siapa diri peserta sebenarnya.

Silabus ini lahir dari kesadaran bahwa banyak orang telah "tahu" teori kepercayaan diri dan pengembangan diri, namun tetap merasa stuck—bukan karena kurang pengetahuan, melainkan karena tidak adanya sistem untuk mengubah pengetahuan menjadi praktik, dan praktik menjadi identitas. Silabus ini dirancang sebagai sistem tersebut: setiap sesi menghubungkan konsep dengan latihan konkret, dan setiap latihan menghasilkan bukti yang bisa dipertanggungjawabkan—bukan sekadar perasaan "lebih baik" yang sementara.

Tujuan

Setelah menyelesaikan program ini, peserta diharapkan mampu:

- Mengenali tipe kepribadian diri melalui kerangka Personality Plus (Sanguinis, Koleris, Melankolis, Plegmatis) sebagai fondasi self-awareness menuju pertumbuhan pribadi.
- Memahami kepercayaan diri secara akurat — membedakan kepercayaan diri situasional dan inti, serta mengenali mitos-mitos yang menghambat perkembangannya.
- Memetakan pola kepribadian terhadap kepercayaan diri — mengidentifikasi area yang secara alami kuat dan area yang rentan bagi tipe kepribadian masing-masing.
- Membangun bukti kepercayaan diri melalui tindakan — menerapkan kebiasaan menepati janji kecil pada diri sendiri sebagai fondasi kepercayaan diri yang kokoh.
- Memisahkan identitas dari hasil — merespons kegagalan secara behavioral dan spesifik, sehingga kepercayaan diri tetap utuh sekaligus tetap belajar.
- Menciptakan tantangan yang terkalibrasi — merancang tugas pada zona 70–80% kemungkinan berhasil, disesuaikan dengan kekuatan dan kelemahan kepribadian.
- Membangun sistem refleksi mingguan — mengubah pengalaman menjadi pembelajaran melalui siklus attempt ? outcome ? reflection ? adjusted attempt.
- Mengelola perbandingan sosial dan rasa malu menjadi pemula — mengurangi "pajak kepercayaan diri" dari perbandingan yang tidak sehat.
- Merancang rencana pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan — menyusun rencana 30/90 hari yang seimbang antara tantangan, refleksi, dan pemulihan, sesuai profil kepribadian masing-masing.

Outline

- Sesi 1 — Cermin Diri: Mengenal Kepribadian via Personality Plus
  - Empat tipe kepribadian: Sanguinis, Koleris, Melankolis, Plegmatis
  - Kekuatan, kelemahan, dan pola reaksi khas tiap tipe
  - Self-awareness sebagai titik tolak pertumbuhan pribadi
  - Latihan: Profil kepribadian pribadi — memetakan kekuatan & area rentan
- Sesi 2 — Kepribadian & Kepercayaan Diri: Memetakan Titik Awal
  - Bagaimana tiap tipe kepribadian membangun (atau menghambat) kepercayaan diri
  - Area alami percaya diri vs. area ragu berdasarkan tipe
  - Mitos kepercayaan diri: sifat bawaan vs. keterampilan
  - Latihan: Audit kepercayaan diri yang dipetakan ke profil kepribadian
- Sesi 3 — Bukti di Atas Afirmasi: Menepati Janji pada Diri Sendiri
  - Mengapa self-talk positif tanpa tindakan itu hampa
  - Kekuatan janji kecil yang konsisten
  - Latihan: Merancang 1 komitmen harian yang bisa ditepati—disesuaikan dengan tipe kepribadian
  - Studi kasus: "Merasa percaya diri" vs. "memiliki bukti"
- Sesi 4 — Identitas vs. Hasil: Bertahan Saat Gagal
  - "Saya gagal di X" vs. "Saya orang yang gagal"
  - Pola reaksi tiap tipe kepribadian terhadap kegagalan
  - Latihan: Reframing pengalaman gagal masa lalu
  - Menjaga kepercayaan diri tetap utuh sambil tetap belajar
- Sesi 5 — Zona Tantangan Terkalibrasi (70–80%)
  - Boredom vs. collapse: mengapa terlalu mudah dan terlalu sulit sama-sama merugikan
  - Menemukan "sweet spot" pertumbuhan sesuai kepribadian
  - Latihan: Merancang satu tugas menantang minggu ini
  - Toleransi menjadi pemula: melatih diri untuk terlihat canggung
- Sesi 6 — Sistem Refleksi: Mengubah Pengalaman Menjadi Pertumbuhan
  - Siklus attempt ? outcome ? reflection ? adjusted attempt
  - Mengapa pengalaman saja tidak mengajarkan apa pun
  - Latihan: Format review mingguan 10 menit (tertulis)
  - Refleksi yang disesuaikan dengan gaya kepribadian
- Sesi 7 — Mengelola Perbandingan Sosial & Rasa Malu
  - "Pajak kepercayaan diri" dari media sosial
  - Membandingkan diri dengan diri masa lalu, bukan dengan highlight reel orang lain
  - Latihan: Audit konsumsi digital & reframing perbandingan
  - Inokulasi terhadap rasa malu: sengaja menjadi pemula
- Sesi 8 — Ritme Berkelanjutan: Tantangan, Refleksi, dan Pemulihan

    - Burnout yang menyamar sebagai ambisi
    - Rest sebagai bagian dari siklus, bukan jeda darinya
    - Latihan: Menyusun framework mingguan (bukti, stretch, refleksi, recovery)
    - Menghindari jebakan "growth sebagai optimasi tanpa henti"
- Sesi 9 — Rencana Pertumbuhan 30/90 Hari & Penutup
    - Merancang rencana pribadi yang terukur dan realistis—berbasis profil kepribadian
    - Menetapkan metrik bukti (bukan sekadar perasaan)
    - Latihan: Presentasi rencana pribadi & peer feedback
    - Penutup: Kepercayaan diri sebagai praktik seumur hidup

Instruktur Pelatihan

Roy Avianto, ST

Seorang Trainer dan Konsultan yang berpengalaman 25 Tahun sebagai Praktisi di bidang Sales & Marketing, Pengembangan, Internal Auditor, Operasional, dan HR. Serta 11 tahun sebagai Trainer dan Konsultan.

Latar belakang pendidikannya adalah Sarjana Teknik Elekro program studi Telekomunikasi dari Universitas Indonesia.
Pengalaman sebagai Praktisi yaitu Direktur (Citra Prestasi Gemilang), Direktur (PT Hiro Sentra Global), GM Human Capital (PT Titan Sarana Niaga), Direktur (SIS Consulting), GM Marketing dan Operasional BBM Industri (PT Elnusa Petrofin), Manager Marketing dan Operasional (PT Sigma Cipta Utama), Account Manager Oil & Gas (PT Formis Solusi Indonesia), Supervisor Market & Project Development (PT Elnusa Petrofin), Marketing Execiutive (PT Elnusa Petrofin).

Pengalaman sebagai Trainer dan Konsultan dalam bidang Leadership Skill, Effective Supervisory, Communication Skill, Coaching Skill, Training for Trainer, Problem Solving and Decision Making, Selling Skill, Service Excellence, Customer Relationship Management, Critical & Analytical Thinking, Time Management, dan lain sebagainya.
Perusahaan yang telah dibantu adalah Kabel Metal Indonesia, Danareksa, Angkasa Pura Solusi Integrasi, Denso Indonesia Corporation, Uniplast Interbuana, Asahimas Chemical, Asahimas Flatt Glass, Inti Pantja Press Indonesia, Adis Dimension, Kao Indonesia, Barokah Perkasa Group, Hotel Pangeran Padang Group, Helutrans Group, Mulia Makmur, Citra Lian Mahakam, Bharaka Sarana Jaya, PT Artha Kreasi Utama, dan lain-lain.

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