

MENGELOLA DIRI

SESI 1

WHO AM I



MENGAPA

- MENGENAL DIRI TAPI TIDAK TAHU KENAPA BERBUAT SESUATU
- KEKURANGAN WAKTU
- MENYESALI KEPUTUSAN BERTINDAK
- TIDAK TAHU YANG HARUS DIKERJAKAN
- TIDAK MENJADI BAGIAN DARI KELOMPOK/ KOMUNITAS

MENGELOLA DIRI

EKSPLORASI
DIRI
MENJADI DIRI
SEHAT,
EFEKTIF,
ADJUSTED

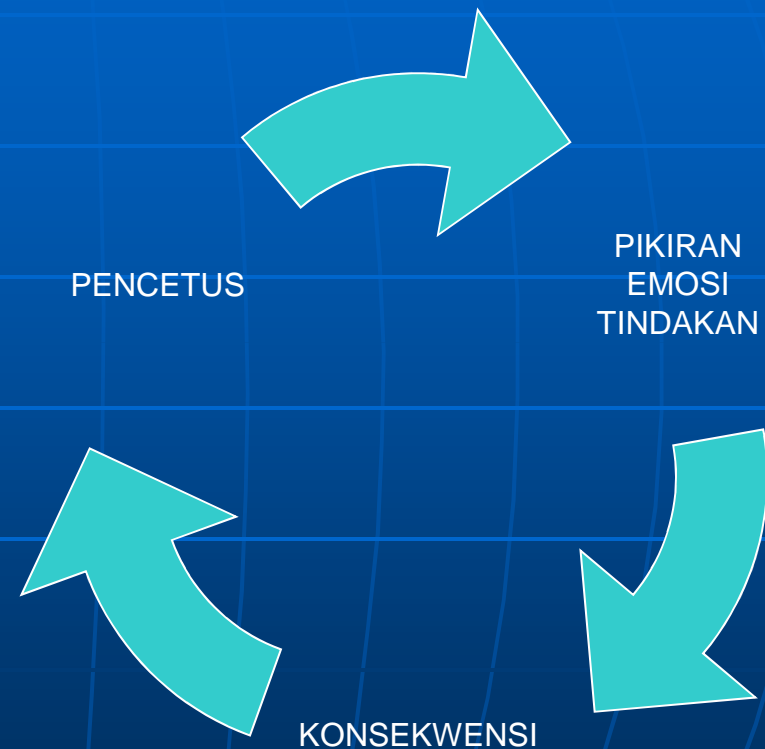


MENGELOLA PENCETUS PERILAKU

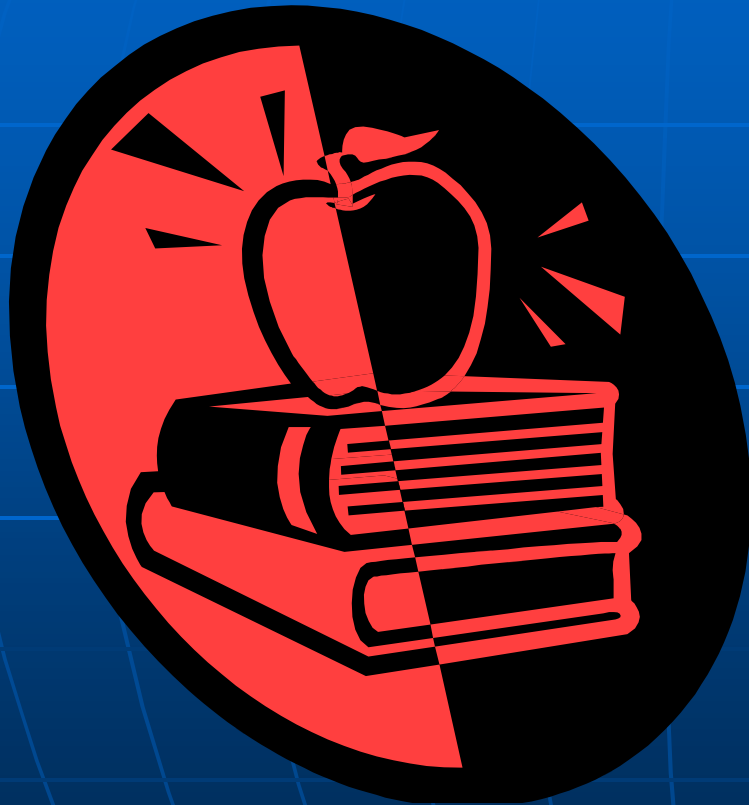
SESI 2

SIKLUS PERILAKU

- RESPONS MERUPAKAN BAGIAN DARI PERISTIWA
- BELAJAR APA FAKTOR-FAKTOR YANG HARUS DIKONTROL
- BELAJAR BAGAIMANA MENGUBAH FAKTOR YANG DIKONTROL



TERKONDISI VS TIDAK TERKONDISI



EKSTRIM VS UMUM

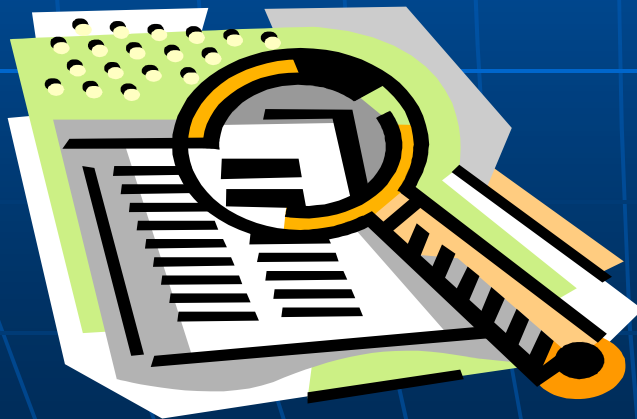


DESENTISISASI

- MEMPROGRAM ULANG RESPON TERHADAP STIMULUS YANG NEGATIF
- MENGURANGI EFEK CEMAS

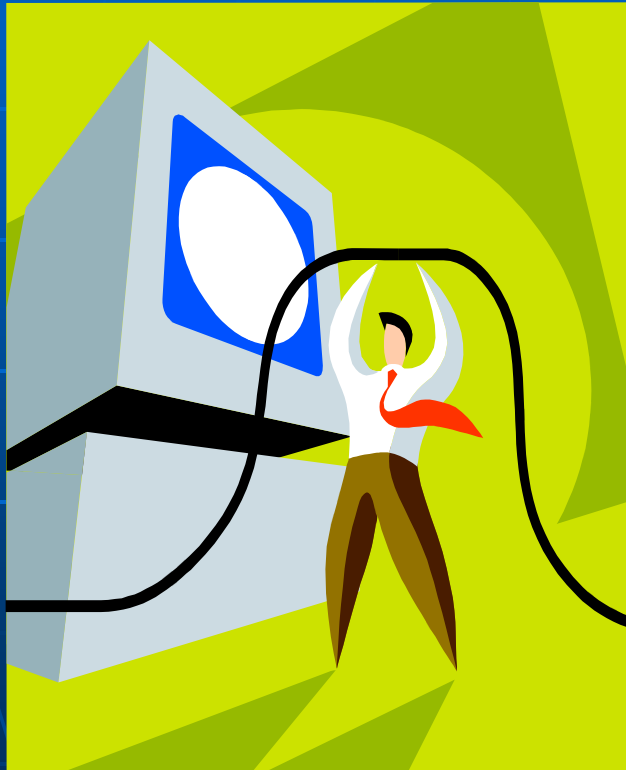


SENSITISASI



- MENGGUNAKAN KONDISI SEDERHANA TANPA BANYAK PERTIMBANGAN TAPI LEBIH BANYAK BEKERJA/ BERTINDAK
- MENJADIKAN KEBUTUHAN

MENGONTROL DAN MENTRASFER STIMULUS



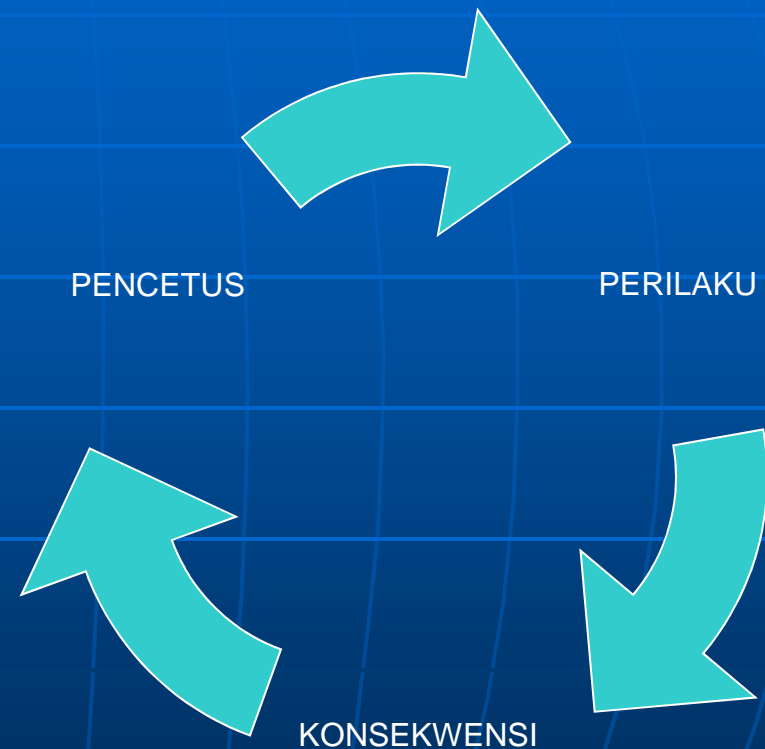
- MENGENDALIKAN PIKIRAN EMOSI DAN TINDAKAN TERHADAP PERISTIWA YANG AKAN TERJADI
- BERTINDAK CEPAT TEPAT DAN NYAMAN

MENGELOLA KONSEKWENSI

SESI 3

KONSEKWENSI

- UMPAN BALIK YANG DIPEROLEH
- +
- -
- MENGONTROL UMPAN BALIK AGAR DIPEROLEH KEUNTUNGAN



MENETAPKAN PRIORITAS



- UMPAN BALIK
UNTUK SIAPA ?
- KEUNTUNGAN
UNTUK SIAPA ?
- SEBERAPA BESAR
PENGARUH PADA
DIRI ?
- SEBERAPA
PENGARUH PADA
ORANG LAIN ?

HIDUP BAHAGIA

- BERPIKIR POSITIF
- BERLAPANG HATI
- BERTINDAK MENYENANGKAN
- MENGONTROL ALASAN MELAKUKAN SESUATU
- MENGONTROL APA YANG AKAN DITERIMA
- BERPERILAKU BENAR DAN BERMANFAAT



SELAMAT MENCOBA

**TIDAK AKAN BERUBAH
SESEORANG KALAU TIDAK
MAU DAN TIDAK BELAJAR**