

PENGEMBANGAN DIRI

Menuju Pribadi Unggul (Potensial)



Dipersembahkan oleh :
Tri Novita Herdalena
S.Psi., Psikolog., CPC

Materi Pengembangan Diri



**Self
Improvement
for
Excellence Life**



**Personal
Excellence**



**Relationship
Excellence**



**Transforming
Behavior Skill**



HARAPAN?

Materi Pengembangan Diri

Masa Lalu
(Past)

Saat ini
(Now)

Masa
depan
(Future)



5 Kompetensi Kecerdasan Emosi

Self Awareness (Kesadaran Diri)

Kemampuan mengenali kekuatan dan kelemahan diri. Juga kemampuan menyadari pikiran, perasaan, dan perilaku kita sendiri serta dampaknya bagi orang lain.

Self-Regulation (Pengelolaan/Manajemen Diri)

pengelolaan diri. Kemampuan mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku kita sendiri.

Motivation (Motivasi)

Kemampuan mendorong diri sendiri melakukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

5 Kompetensi Kecerdasan Emosi

empathy – empati (Relationship Awareness)

Kesadaran mengenali pikiran, perasaan dan perilaku orang lain.

people skill – keterampilan social (Relationship Management)

Kemampuan membangun hubungan dengan orang lain serta berkomunikasi secara efektif dengan mereka.

Tiga Pertanyaan

- Mengapa menjadi pribadi unggul/potensial **Penting** bagi Anda?
- Apa **dampak positif** yang mungkin terjadi bila Anda menjadi lebih unggul
- Apa **dampak negatif** yang mungkin terjadi bila Anda tidak menjadi lebih unggul

3 hal itu tentang **Alasan kuat sebelum melakukan sesuatu** → **Motivasi**

Personal Excellence

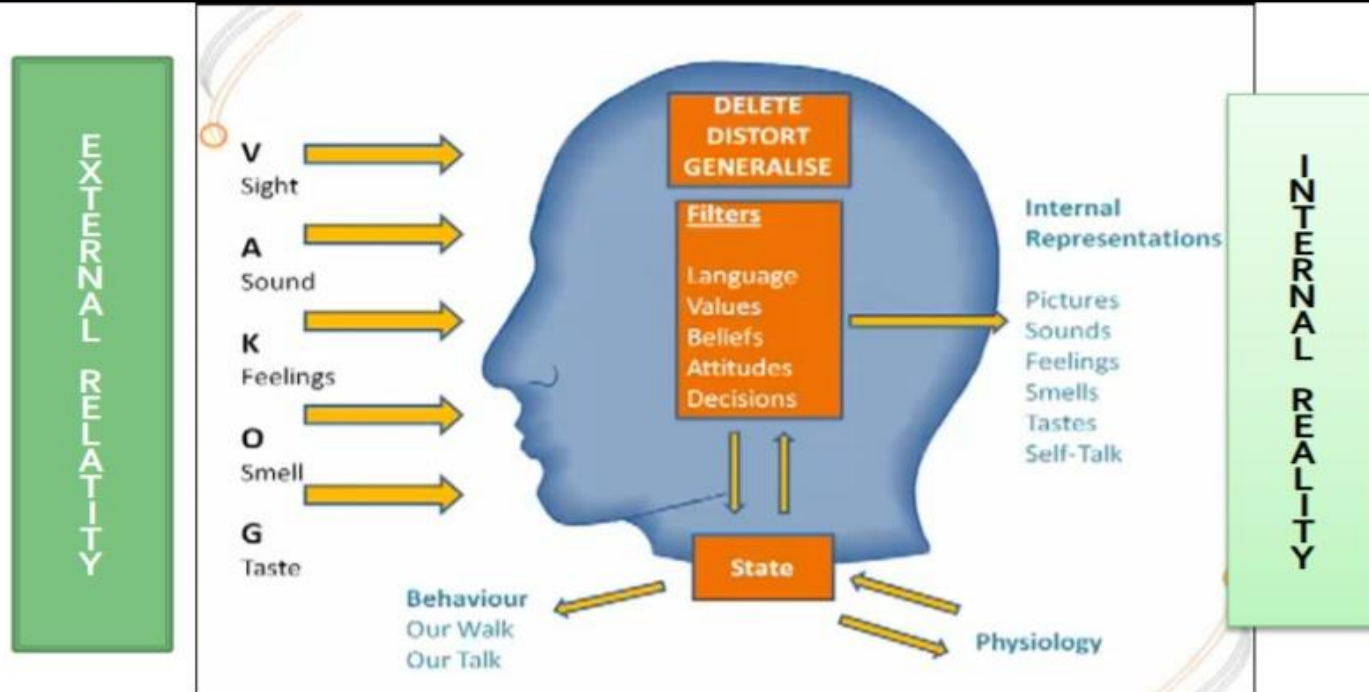
- Self Awareness
- Self Management

NLP – Psikologi Positif

- Neuro
- Linguistic
- Programming

SELF AWARENESS

NLP COMMUNICATION MODEL



*7 plus-minus 2

Cara Berpikir Manusia

- Manusia **merespon** persepsi yang **muncul dalam pikiran**, bukan kejadian sebenarnya.
- Setiap **kejadian** atau informasi yang datang dihadapan kita itu sebenarnya **bersifat netral**
- Kita sendiri yang **memaknai** peristiwa tersebut
- Sehingga memunculkan rasa yang menyenangkan, benci, cinta, sedih, dan banyak rasa lain.
- Bagaimana proses itu terjadi? Lanjut....

Bagaimana proses itu terjadi?

- Kejadian atau informasi yang datang **di tangkap** melalui **panca indra** : penglihatan (visual), pendengaran (auditori), perabaan (kinestetik), penciuman (olfaktori), pengecapan (gustatory) → **Realitas Ekternal**
- Kemudian ada proses **filter** sebelum masuk ke dalam pikiran.
- Proses filter bisa berupa **generalisasi** yaitu menyamaratakan berbagai hal yang mirip, berdasarkan pengalaman yang dilalui.
- Filter **distorsi**, yaitu membuat berbagai hubungan yang sebenarnya tidak memiliki hubungan logis.
- Filter **deletion**, yaitu menghapus informasi yang ‘dianggap’ tidak relevan.

Lanjutan....

- Setelah melalui proses filter, informasi diteruskan ke pikiran atau biasa disebut **persepsi (Realitas Internal)**
- Dari sini barulah kita meletakkan **makna** dari sebuah peristiwa
- Persepsi adalah peta yang sangat personal yang ada dalam pikiran kita.
- Oleh karenanya, setiap **stimulus yang muncul** dapat **dipersepsi berbeda** oleh setiap orang.

Lanjutan...

- Di dalam pikiran kita mengenali informasi berupa gambar (visul),suara (auditori), rasa (kinestetik, olfaktori, gustatory) : **Modality**
- Gambar biasanya muncul gambar berwarna /tidak, besar kecil, dsb.
- Detil daru setiap modality disebut **submodality**
- Pikiran berisi struktur yaitu berupa VAK.
- Isi berupa **konten kejadian** tersebut
- Pikiran mempengaruhi rasa (state of mind)
- Rasa juga dipengaruhi fisiologis.

Latihan

- Bayangkan sebuah kejadian yang membuat anda bahagia..
- Apakah muncul gambar kejadian di pikiran kita?
- Ada suara yang muncul?
- Apakah merasakan sensasi tertentu di tubuh kita?

SELF MANAGEMENT

Keunggulan Pribadi

Pemahaman

Adalah berbagai bentuk, jenis dan bermacam kelebihan yang dimiliki seseorang

Digolongkan menjadi 2 macam:

1. Keunggulan pribadi dari lahir
2. Keunggulan pribadi dari usaha [pengembangan diri]

Apa saja yang harus dipunyai seseorang dalam membangun karier.....

Intrapersonal skill

Interpersonal skill

Professional skill

Problem solving skill

Learning skill

Intrapersonal skill.....

Kemampuan seseorang dalam menjalin hubungan dengan dirinya sendiri.

Kemampuan ini membuat seseorang paham kelebihan dan kekurangannya

Semua disesuaikan dengan kapasitasnya

JENDELA JOE-HARRY

Joe Luft & Harry Ingham

	SAYA TAHU	SAYA TIDAK TAHU
ORANG LAIN TAHU	I (DAERAH TERBUKA)	II (DAERAH BUTA)
ORANG LAIN TIDAK TAHU	III (DAERAH TERTUTUP)	IV (DAERAH GELAP)

Interpersonal skill.....

Kemampuan seseorang dalam membuka, mempertahankan dan mengembangkan hubungan dengan orang lain.

Dalam berkarir kemampuan ini mutlak adanya [kemampuan dalam hal relasi, *net-working*, kemitraan dll

80% kemampuan ini sangat mendukung kesuksesan karir seseorang.

Definisi Sukses

- Memahami tujuan hidup
- Bertumbuh menuju potensi maksimal
- Menebar manfaat untuk sesama

Kehidupan Sukses adalah Kehidupan Terencana

- Menyadari posisi Anda saat ini
Dimana posisi Saya saat ini?
- Memutuskan Anda mau pergi kemana
Kemana Saya ingin menuju?
- Mulai bergerak menuju tujuan Anda
Bagaimana caranya dari sini menuju ke sana?

MENDESAIN MASA DEPAN DIRI

Ekplorasi Diri

Eksplorasi Ahli

Visi Hidup

Well Formed Outcome

1. Apa yang ingin saya dicapai?
2. Apa yang akan saya lihat, dengar, rasakan, saat ia tercapai?
3. Mengapa hal ini penting? Apa maknanya bagi saya?
4. Dimana saya ingin mencapainya?
5. Kapan saya ingin mencapainya?
6. Siapa saja yang ada disekeliling saya saat mencapainya?
7. Apa saja hal yang harus saya lakukan untuk mencapainya?
8. Apakah tindakan tersebut (jawaban no 7) berada dalam kendali saya?

Well Formed Outcome

9. Apakah saya memiliki kemampuan yang cukup untuk melakukannya?
10. Pernahkah saya melakukan hal ini sebelumnya?
11. Berapa tahapan yang harus saya lakukan agar mencapai tujuan saya ?
12. Adakah kemungkinan hambatan saya untuk mencapainya?
13. Apa saja sumber daya, dari dalam dan luar diri, yang saya butuhkan?
14. Dari option yang ada, apa yang akan dilakukan dan kapan akan dilaksanakan?
15. Bagaimana Anda Tahu? Tentukan prosedur pengecekan apakah yang direncanakan sudah dilakukan?

Transforming Behavior Skill

KUNCI KEBERHASILAN

**SELESAIKAN
EMOSINYA**

FOKUS PADA TUJUAN

RAPORT/BANGUN
KEDEKATAN

KETAJAMAN INDERA

FLEKSIBEL DALAM
TINDAKAN (KREATIF)

CHANGE YOURSELF BEFORE YOU CHANGE OTHERS

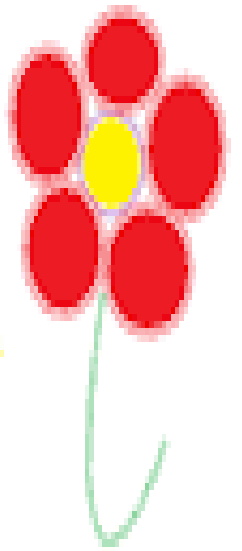
- Hanya orang yang bahagia bisa membahagiakan orang lain
- Hanya orang yang terCERahkan dapat mencERahkan orang lain.

SETIAP PERKATAAN
ADALAH DOA
&
PERILAKU
MENGUATKANNYA

JIKA SESUATU BENAR-
BENAR PENTING, MAKA IA
HARUS DILAKUKAN.

JIKA SESUATU TAK KUNJUNG
DILAKUKAN, JANGAN –
JANGAN IA TAK BEGITU
PENTING.

TERIMA KASIH
Thank you!



 PINK | MERAH JAMBU