



METAMIND
Training Coaching Institute

META-TALKS 2021

REBOUNCE

Behind The Resilience

by Evelyn Judodihardjo

Masa pandemi yang sedang melanda saat ini, merupakan suatu keadaan yang mengejutkan bagi banyak orang. Ada yang terpuruk, ada juga yang malah berkembang maju dalam keadaan tersebut.

Kita tidak tahu sampai kapan pandemi ini akan berlangsung dan apakah akan terjadi lagi di masa yang akan datang. Lalu, apa pilihan kita?

Dalam sesi ini, saya akan membahas tentang apa yang dapat kita lakukan, untuk mengubah ketidakberdayaan menjadi kesempatan yang dapat membantu kita untuk bangkit menuju masa depan yang lebih baik.

Investasi:

BOOK YOUR
SEAT NOW!

1 Peserta bayar Rp. 99.000

Paket Bundle

3 Peserta bayar
Rp. 200.000



EVELYN JUDODIHARDJO

Bachelor of Psychology
Human Resources Development



Hari Sabtu
9 Januari 2021



09.00 -12.00
WIB



Via Zoom
Online

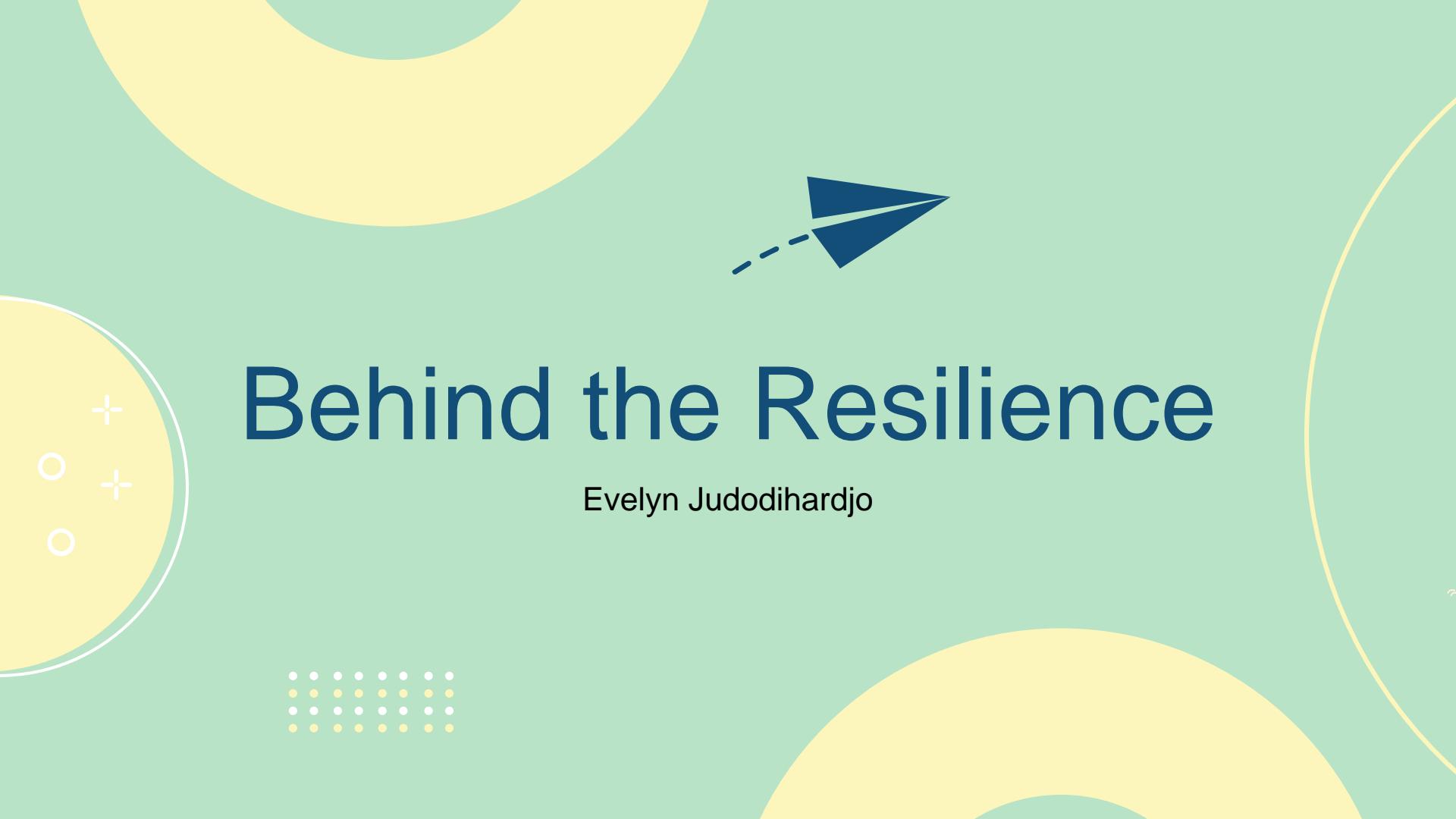
Pendaftaran:

bit.ly/reg-MTR

www.meta-mind.com

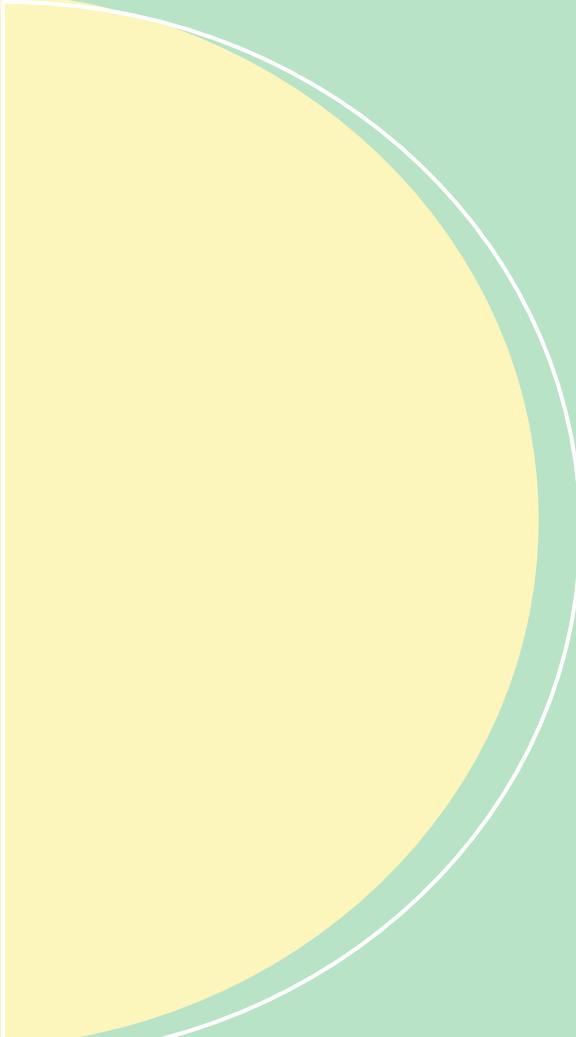
EVELYN JUDODIHARDJO

0813-1782-9793 (Rini)
 0813-1439-8151 (Cindy)



Behind the Resilience

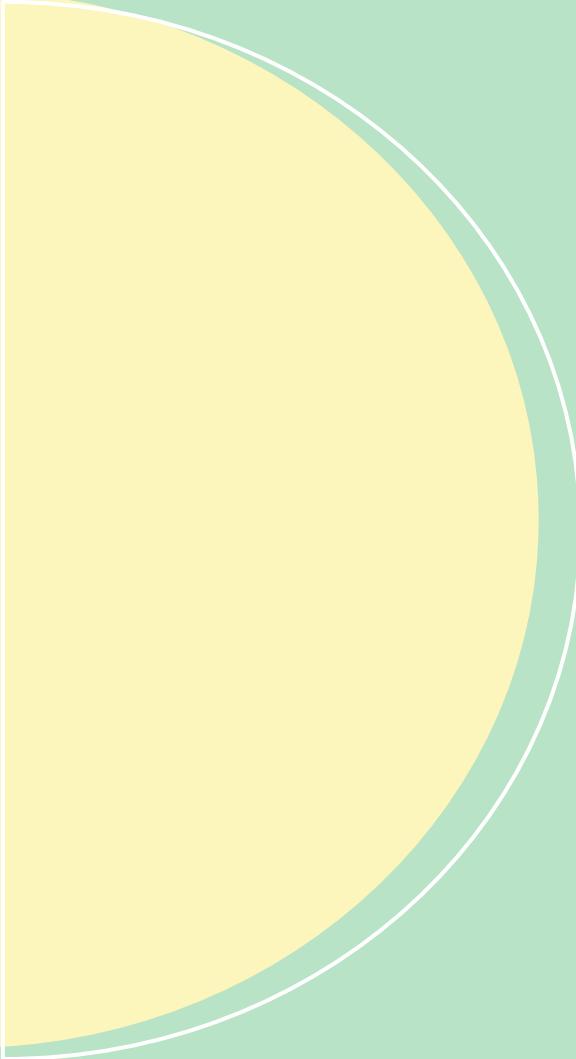
Evelyn Judodihardjo



What is Resilience?



Ketahanan diri atau kemampuan
untuk bangkit dari suatu kejadian
yang tidak diinginkan



Why is resilience important?

Agar kita tidak terpuruk di dalam ketidakberdayaan, melainkan dapat mencari kesempatan dan berkembang maju

How to be Resilient?



Self-care



Positive Thinking



Set Goals



Be Proactive





Self-Care



- Menjaga kesehatan tubuh
 - Makan makanan bernutrisi
 - Cukup tidur
 - Olahraga
- Memiliki akal pikir yang sehat dan jernih
- Tetap tenang dan jaga emosi



Positive Thinking



- Memberi makna positif pada setiap kejadian
 - “We become what we believe”
- Optimistic
 - Menjadikan ketidakberdayaan sebagai sarana untuk berkembang
 - Pengalaman agar tidak mengulang kesalahan yang sama di masa yang akan datang
 - Kesempatan untuk mendalami impian yang belum tercapai



Set Goals

Menentukan tujuan:

- Towards (vs. away from)
- Specific (vs. global)
- Internal (vs. external)



Be Proactive

“Apa yang dapat saya lakukan dalam menghadapi ketidakberdayaan ini?”

- Inisiatif dan aktif mencari kesempatan
- Beradaptasi dengan cepat dalam perubahan
- Tekun dalam mencapai tujuan yang diinginkan





“I can be changed by what happens to me. But I refuse to be reduced by it.”

— Maya Angelou

“She was unstoppable not because she did not have failures or doubts, but because she continued on despite them.”

— Beau Taplin



Thank You

