



1

META-TALKS 2021 REBOUNCE

Emotional Management in Survival Mode
by Utami Muliawaty

Dinamika kehidupan selalu terjadi dalam aneka ragam suka dan duka, dalam kontrol maupun di luar kontrol kita.

Apakah kita akan larut bersamanya? Bertahan atau menyerah? Itupun suatu pilihan. Mau pilih yang mana? Bagaimana caranya? Semua berawal dari diri kita sendiri.

Dalam sesi ini saya akan membahas apa yang perlu kita kenali dan miliki, agar bisa membuat pilihan yang tepat dan sesuai dengan tujuan hidup kita.

Bagaimana langkah-langkahnya untuk mewujudkan diri kita yang mampu mengatur proses internal berpikir dari sudut pandang berbeda. Menjadi pribadi yang kuat dalam menjalani aneka dinamika kehidupan dengan hati yang bahagia dan optimis.

BOOK YOUR SEAT NOW!

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

Investasi:
1 Peserta bayar Rp. 99.000

Paket Bundle
3 Peserta bayar
Rp. 200.000



UTAMI MULIAWATY
Awakening Life & Career Coach
Human Resources Professional

-  **Hari Sabtu**
9 Januari 2021
-  **09.00 -12.00**
WIB
-  **Via Zoom**
Online

Pendaftaran:
bit.ly/reg-MTR

www.meta-mind.com

Utami Muliawaty MM, ACCMC
Awakening Life and Career Coach



EMOTIONAL MANAGEMENT

in Survival Mode



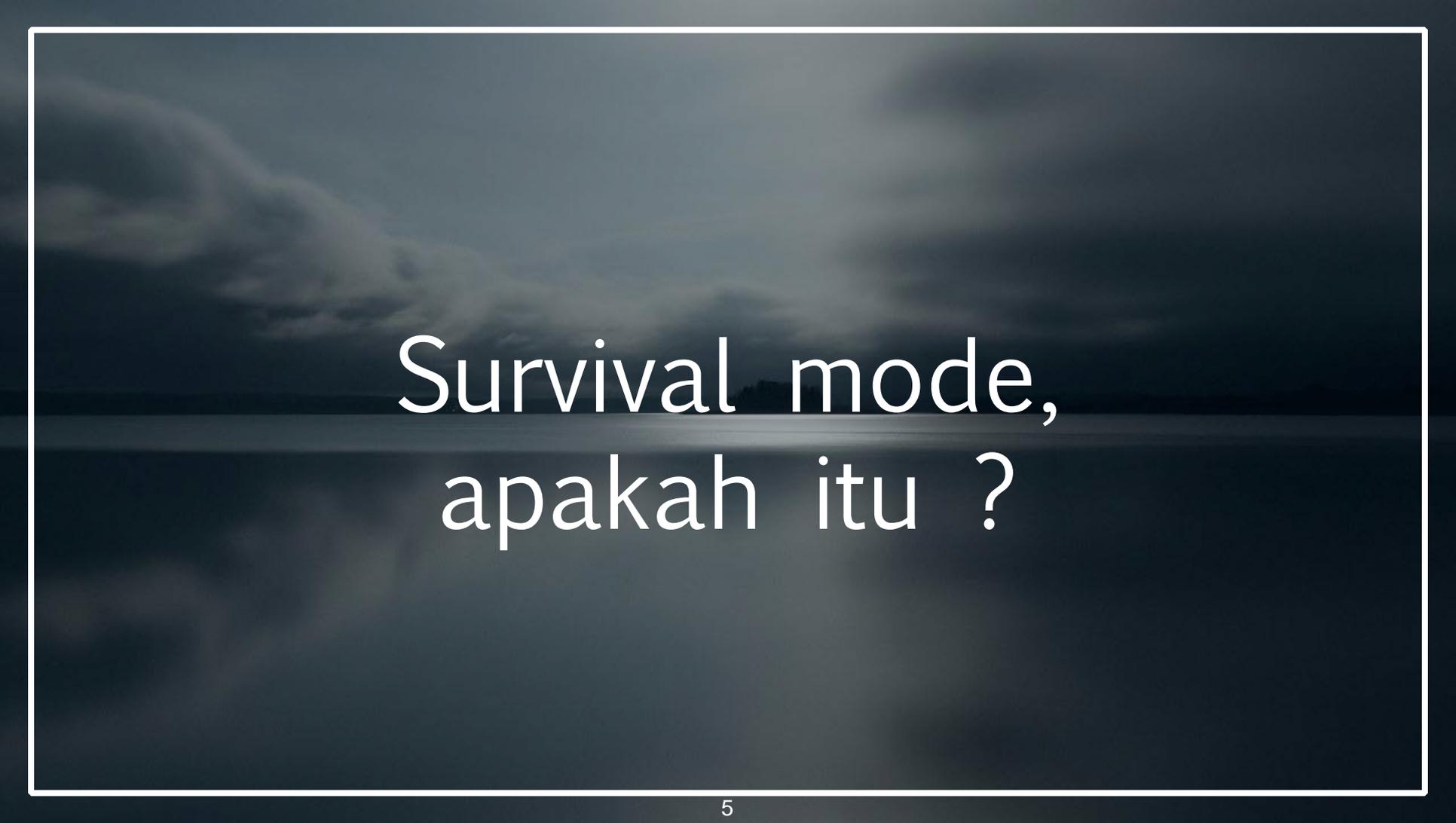
**Apa yang dimaksud dengan
Emotional Management ?**



“

Emotion management is the ability to be aware of and constructively handle both positive and challenging emotions.

* Kutipan dari berbagai definisi

A dark, moody landscape with a cloudy sky and a body of water reflecting the light. The text is centered in the middle of the image.

Survival mode,
apakah itu ?

Survival Mode

A person is walking away from the camera on a dirt path through a forest. The path is covered with fallen leaves and rocks. The trees are tall and thin, with some sunlight filtering through the canopy in the upper right corner.

there's no long-term or medium-term plan. It's all about getting through the condition feels like a long way off, like you'll never dig yourself out of the hole.

kemampuan untuk bertahan hidup di dalam suatu kondisi atau keadaan menghadapi berbagai ancaman terhadap keselamatan diri.

Kondisi ketika saya merasa tidak berdaya karena tidak ada yang bisa saya lakukan.

Ketika saya perlu bertahan menunggu situasi eksternal menjadi lebih baik.



EMOTIONAL MANAGEMENT DALAM SURVIVAL MODE

Apakah Penting?
Apa tujuannya?

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a lone tree on the left, and a range of mountains in the background under a soft, purple-hued sky. The text is overlaid on this background.

Penting nya kemampuan mengelola emosi

- Emosi tidak terlihat, sehingga kita sering kali tidak menyadarinya
 - Emosi berperan sangat besar dalam menentukan perilaku kita secara nyata
 - Perilaku yang kita lakukan menentukan hasil yang akan kita peroleh
 - Hasil yang akan kita peroleh itu adalah nyata di dalam kehidupan
-
- **Emosi sangat besar pengaruhnya terhadap hasil yang kita inginkan**

Tujuan

Emotional Management

Dapat menyesuaikan diri dengan berbagai situasi eksternal, yang mendukung maupun tidak, dan mampu bertahan menjalani kehidupan mencapai tujuan.



EKSPEKTASI
HARAPAN
CITA-CITA



CURRENT



FUTURE

EKSPEKTASI
HARAPAN
CITA-CITA



CURRENT



FUTURE



SURVIVAL MODE

A close-up, top-down view of a tiger's nose and whiskers. The nose is a reddish-brown color with a textured, bumpy surface. The whiskers are long, dark, and radiate outwards from the bridge of the nose. The fur around the nose is a mix of brown and black stripes.

**Apa tindakan
saya untuk bertahan?**

Tips dan Trik
Emotional Management
In
Survival Mode



A vibrant, sunlit meadow with a tree trunk on the right and a semi-transparent oval containing text. The scene is filled with green grass and numerous small white flowers with yellow centers. The sun is shining brightly from the top left, creating a lens flare effect. The text is centered within the oval.

SELF

-Menerima

-Menghargai

-Mensyukuri

Berapa lama kondisi ini berlangsung?



Apakah ini berlangsung selamanya?
Apakah ini berlangsung sementara waktu?

~Segala sesuatu tidak ada yang kekal~
This too shall pass

Kondisi survival ini berlaku di mana saja dalam aspek kehidupan?

- Di lingkungan mana terjadinya?
- Apakah tidak berdaya di semua lingkungan di dalam kehidupan saya?
- Atau hanya lingkungan tertentu saja?

Hanya aspek tertentu saja

Bagaimana dengan Keberdayaan saya?

Eksternal

- Tidak berdaya
- Saya tidak mampu untuk merubah kondisi eksternal
- Di luar kontrol saya

Internal

- Karena internal saya adalah zona didalam kontrol saya
- Saya mampu merubah pikiran & perasaan saya

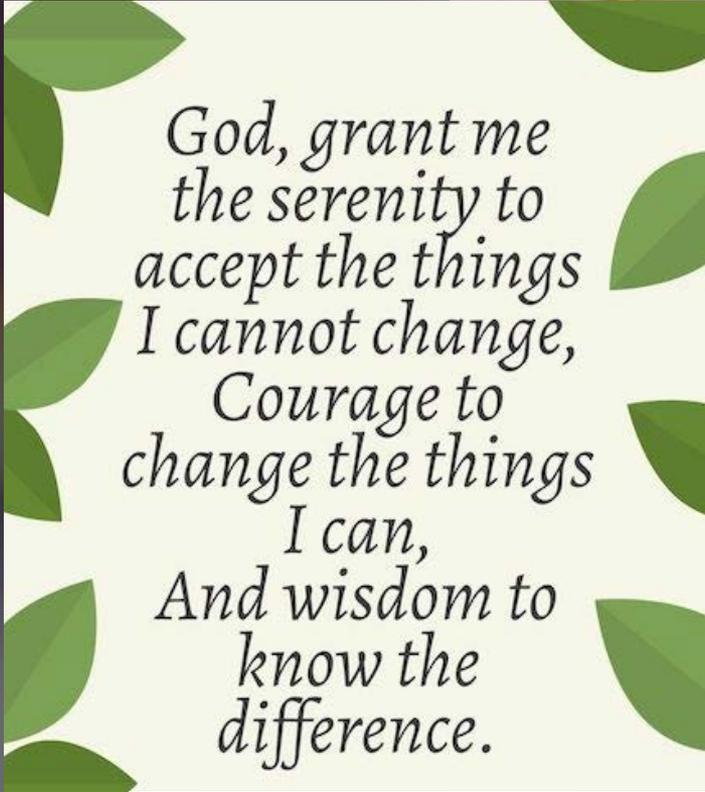
I am the master of my own

A photograph of a child standing on a wide set of stone steps in front of a stone wall. The child is wearing a cap and a striped shirt. The steps lead up to the wall. The scene is lit with soft, natural light, creating a contemplative atmosphere.

FAITH, Percaya

Percaya bahwa semua yang terjadi akan ada tujuan baiknya dalam hidup kita.

~Everything happens for a reason~



*God, grant me
the serenity to
accept the things
I cannot change,
Courage to
change the things
I can,
And wisdom to
know the
difference.*

ALL
IS
WELL



A close-up photograph of a person's hands holding a lit sparkler. The sparkler is bright and glowing, with many sparks flying out. The person is wearing a dark, textured sweater. The background is dark and out of focus.

**Manage your emotion
It is an opportunity to
make your life
extraordinary
keep on shining**

Be the light

Utami Muliawaty



Thanks !

Questions & Answers