

META-TALKS 2021 REBOUNCE

Power & Optimism

by Kevin Khoe

Apakah anda bosan dan lelah dengan menjadi korban?

Apakah anda sedang hilang pengharapan menghadapi keadaan krisis ekonomi ini?

Dengan sikap mental yang benar maka kita dapat menghadapi keadaan dengan optimis dalam bertahan dan keluar dari krisis ekonomi. Apa saja sikap mental yang diperlukan itu?

Bagaimana mengenali dan menerapkannya agar menjadi kokoh dan "tahan banting" dalam membangun, mempertahankan dan mengembangkan usaha yang tahan krisis terutama di masa sekarang ini?

Sesi ini akan mengajak kita semua untuk mengenali sumber daya yang kita miliki sendiri dan memberdayakannya.

**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



METAMIND
Training Coaching Mentoring



KEVIN KHOE

Entrepreneur (2002- Now)



**Hari Sabtu
9 Januari 2021**



**09.00 -12.00
WIB**



**Via Zoom
Online**

Pendaftaran:

bit.ly/reg-MTR

www.meta-mind.com

KEVIN KHOE



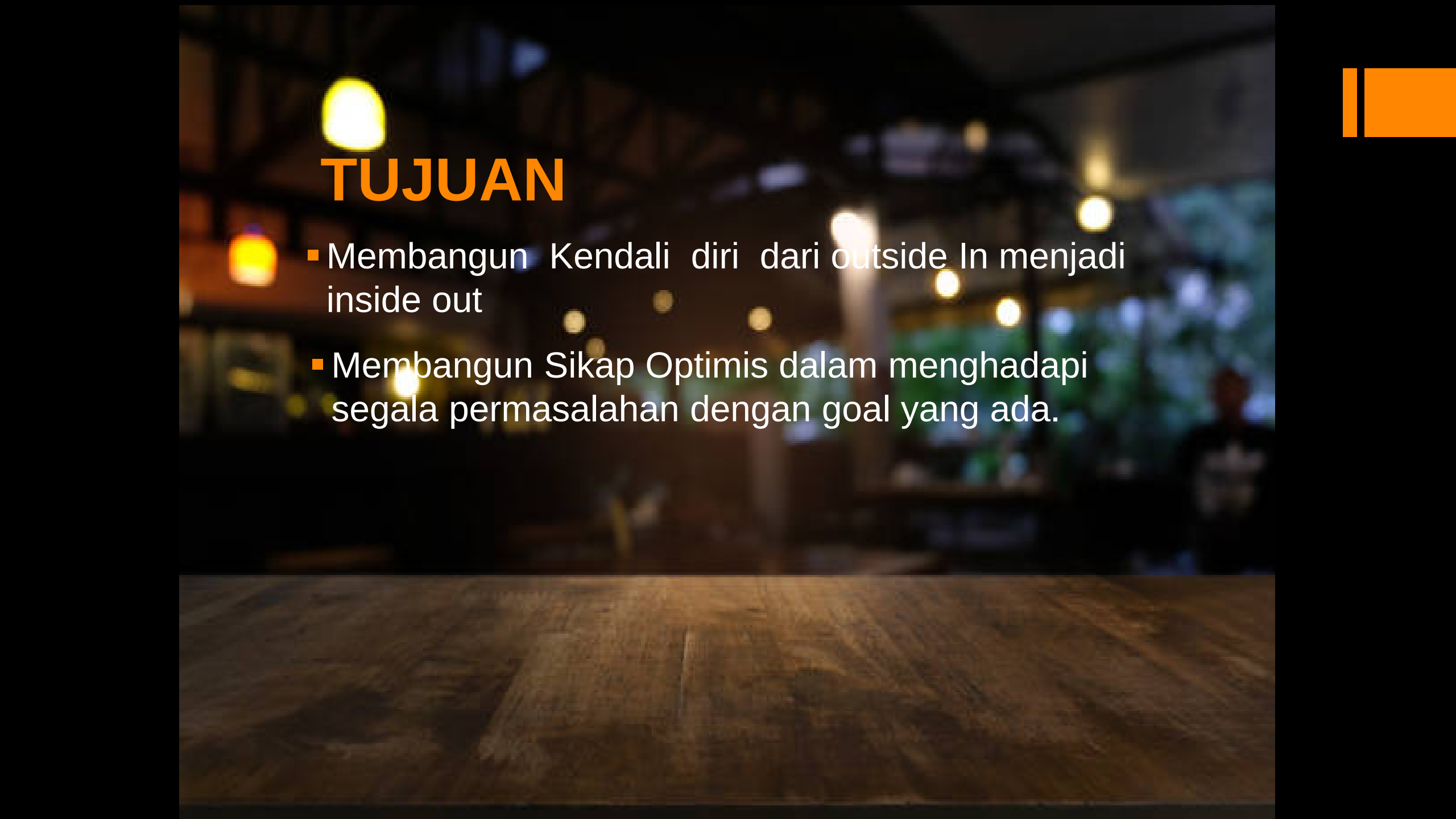
POWER & OPTIMISME

KEVIN KHOE

9 JAN 2021

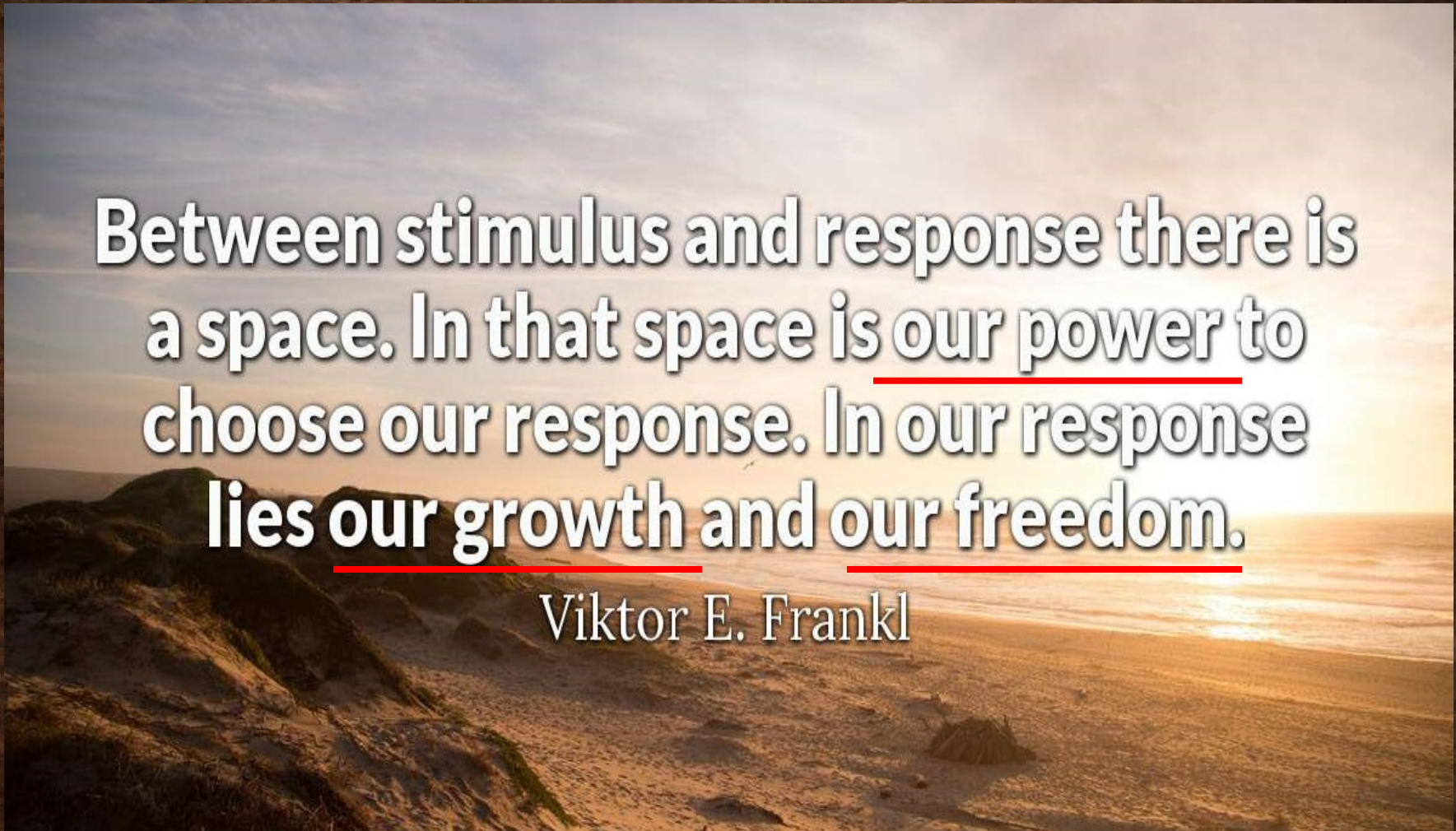
APAKAH DI SEKITAR ANDA....

- MENYALAHKAN, ALASAN
- MENUDUH, dan MENYERANG atas perasaan
- Tidak berdaya /"powerless"
- Merasa sinis , pesimis dan merasa ada orang yang ingin terus melukai dirinya?
- Merasa dirinya selalu menjadi target perlakuan yang tidak adil?



TUJUAN

- Membangun Kendali diri dari outside In menjadi inside out
- Membangun Sikap Optimis dalam menghadapi segala permasalahan dengan goal yang ada.



**Between stimulus and response there is
a space. In that space is our power to
choose our response. In our response
lies our growth and our freedom.**

Viktor E. Frankl

Victor Frankl, Austrian Psychiatrist, survivor of Auschwitz

KENDALI DIRI

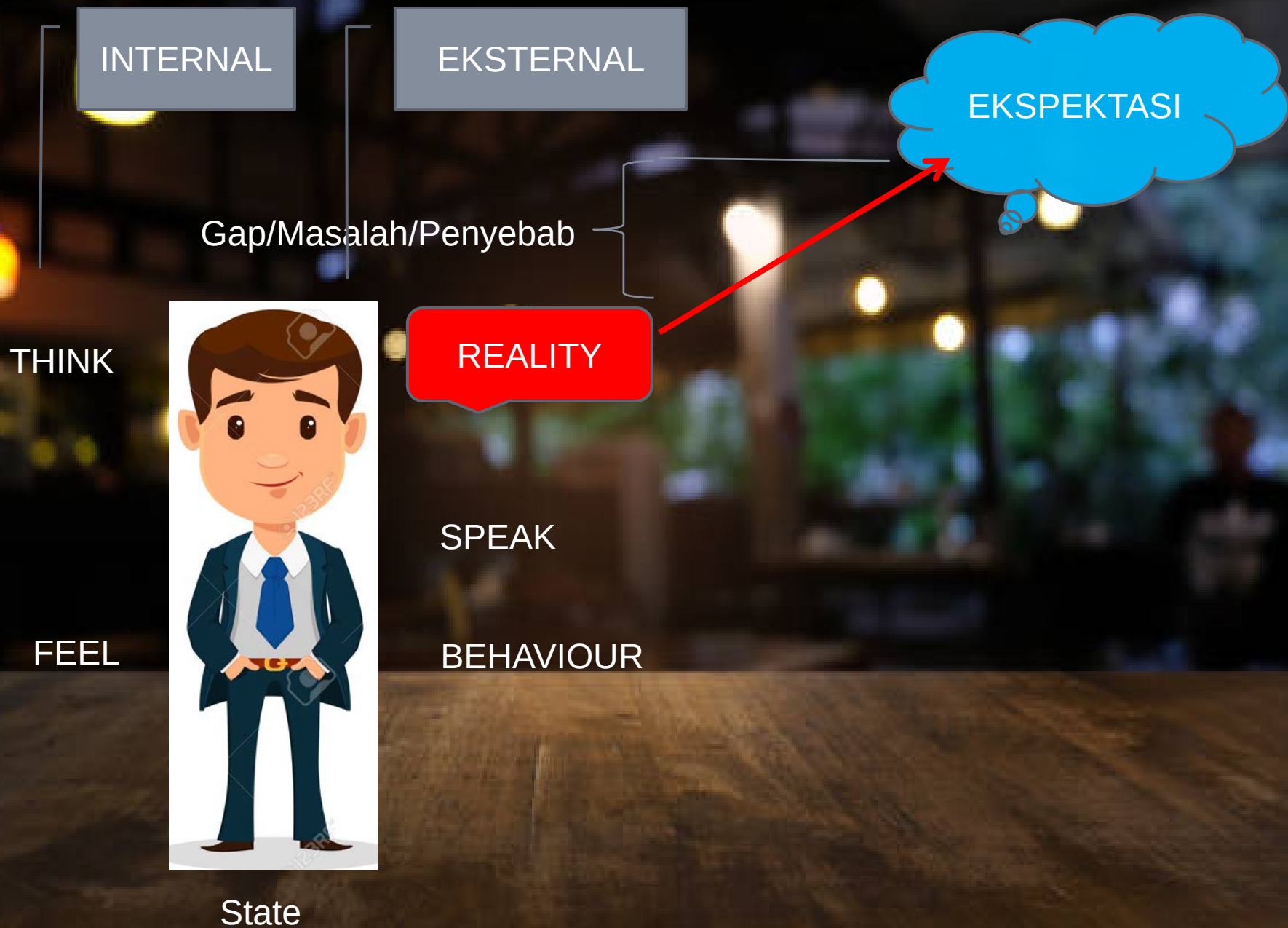
- Kendali diri adalah kemampuan untuk merespon dengan menggunakan sumber daya dari dirinya untuk menyelesaikan masalah.
- Dapat dianalogikan dengan remote control.



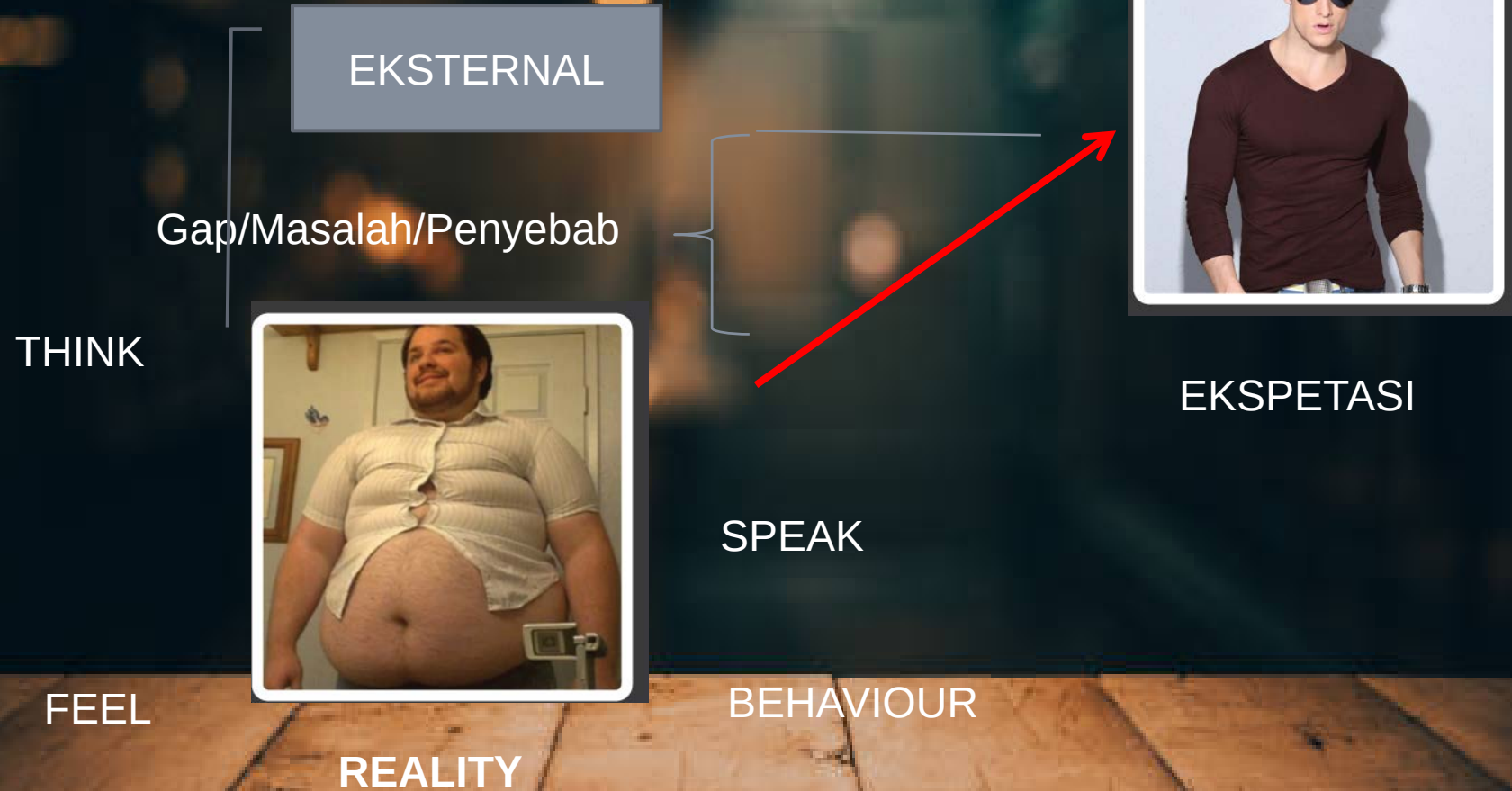
Realita dan Ekspetasi

- **Julian B. Rotter** (1975) menyatakan bahwa **internal** dan **eksternal** mewakili dua ujung kontinum, bukan secara terpisah.





Contoh Kasus:



Membangun Kendali Diri

1. Kenali pikiran, dan perasaan diri sendiri
2. Menjadi tuan rumah atas pikiran, perasaan diri sendiri
3. Bertanggung Jawab sepenuhnya sebagai tuan rumah bagi diri sendiri





OPTIMISME – Apa itu menurut Bapak/ Ibu?





OPTIMIS –CARA BERPIKIR

Martin Segliman , “Learned Helplessness and Learned Optimism” (1975,1990)

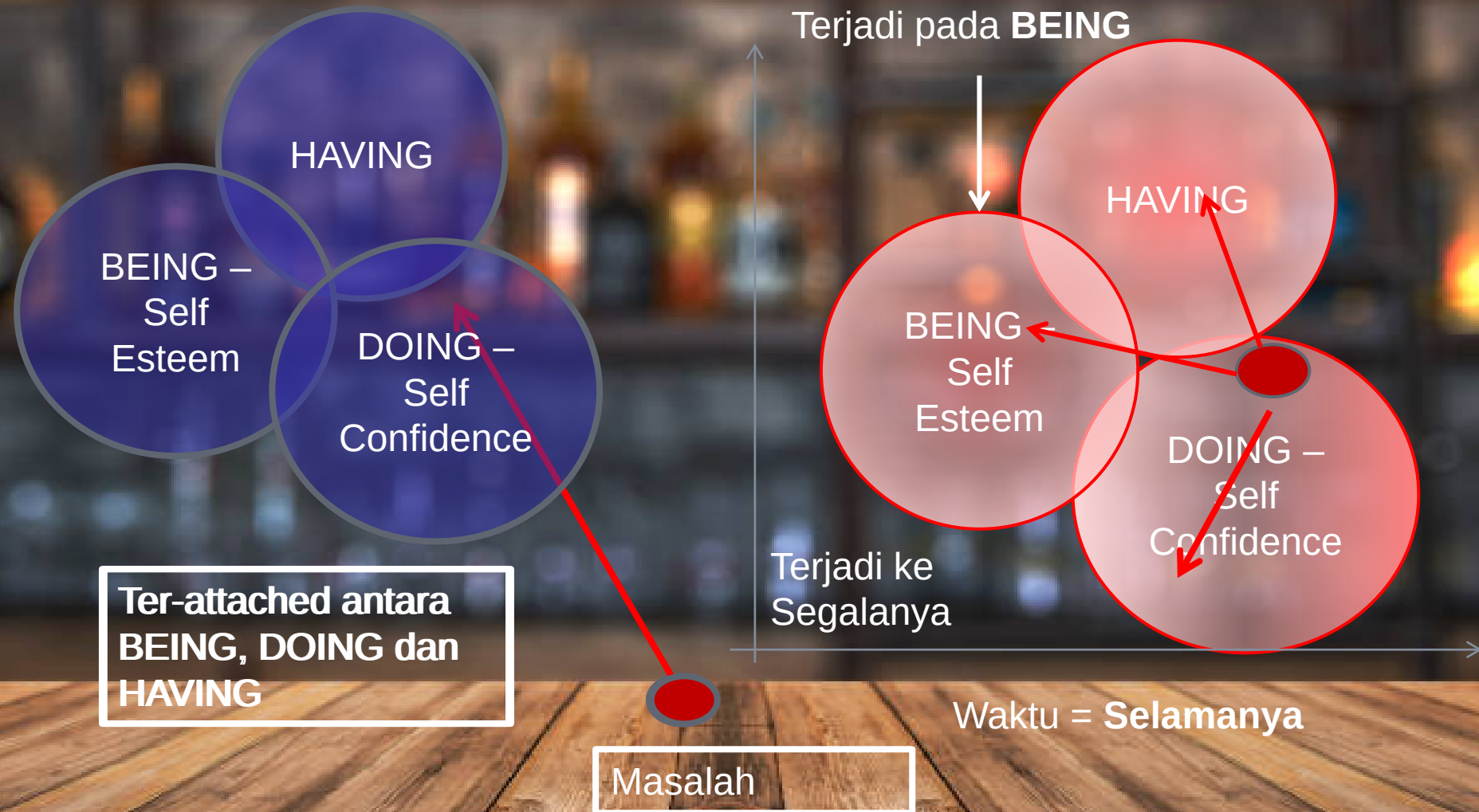
1. Sementara (Then)
2. Spesifik (That)
3. Bukan personal(There)

BEING, DOING, HAVING

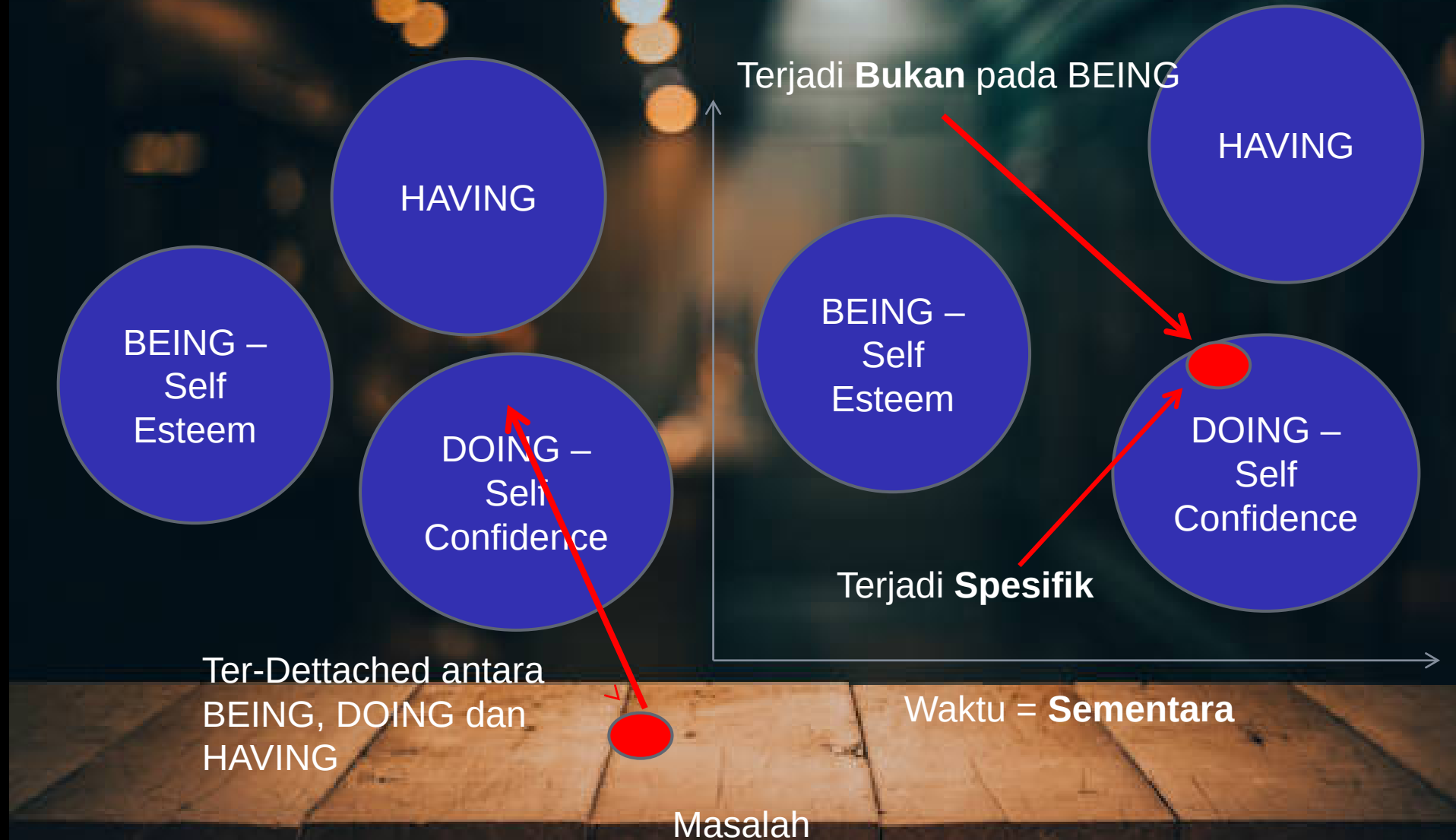
- Being = Orangnya
- Doing = Perilaku
- Having = Kepemilikan



HELPLESSNESS



OPTIMIS





KESIMPULAN

POWER & OPTIMISME

1. KENDALI DIRI - TUAN RUMAH & TANGGUNG JAWAB
2. OPTIMIS DARI KETIDAKBERDAYAAN – PISAHKAN BEING & DOING, 3 T

THANK YOU

