

Proposal Training

EQ & STRESS MANAGEMENT

Mengelola stres dengan efektif dan menjaga kesehatan mental dalam bekerja

Also Available Online



Terima kasih kepada para peserta training PRESENTA.
Selama 5 tahun terakhir, lebih dari seribu peserta training telah menyatakan
PRESENTA sebagai training provider TERBAIK
berdasarkan rating Google Reviews.



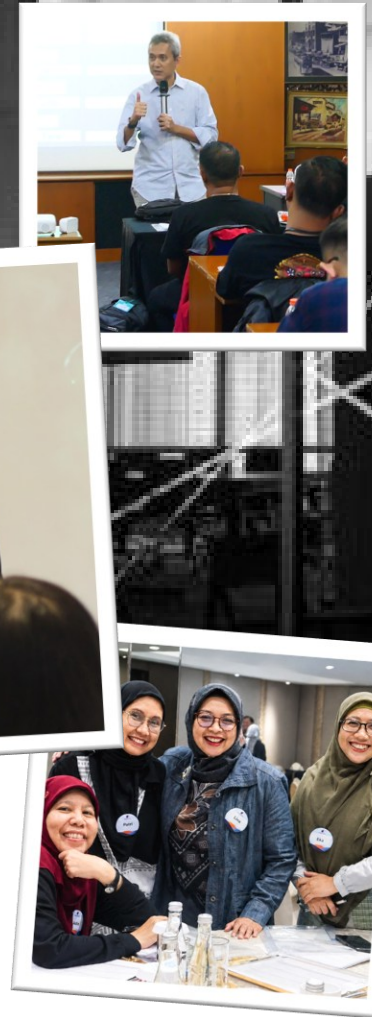
TENTANG KAMI



PT Presenta Edukreasi Nusantara atau **PRESENTA** berdiri sebagai badan hukum pada tahun 2015. PRESENTA menjadi salah satu **training provider terdepan dan terpercaya di Indonesia** yang dibuktikan dengan **rating bintang 5** berdasarkan **Google Review**. Dengan inovasi **SMART Learning method** yang **efektif untuk kinerja maksimal perusahaan**, PRESENTA hadir untuk terus membantu masyarakat Indonesia menguasai keterampilan penting untuk membangun bangsa.

MISI KAMI

Misi kami adalah menjadi **perusahaan penyedia jasa pelatihan berkualitas** yang dapat menjadi **andalan**, untuk **mentransformasikan dan memaksimalkan kinerja SDM perusahaan, lembaga dan organisasi di seluruh Indonesia**.



PRESENTA dengan SMART Learning Method

PRESENTA dikenal dengan materi training yang menggunakan **SMART learning method**, sehingga setiap training tatap muka maupun **training online** menjadi sangat **efektif, praktis** dan **mudah diaplikasikan dalam dunia nyata**.

S

Simple

Metode praktis dengan penyampaian yang jelas dan mudah diikuti.

M

Mind Opening

Insightful, dengan menggunakan 'teknik kunci' yang membuka wawasan.

A

Active

Interaktif dan engaging yang dapat menstimulasi setiap peserta.

R

Relevant

Berdasarkan pengalaman dunia nyata, dan mudah dipraktikkan.

T

Transformative

Impactful, memberikan perubahan positif bahkan sejak proses training.



Diperkaya dengan **Pelatihan Paska Training** dari **PRESENTA Academy**
Mendapatkan full akses video *learning* berkualitas dengan berbagai keahlian seperti teknik presentasi, manajemen, speed reading, dan lain sebagainya yang bisa diakses **secara gratis* seumur hidup, tanpa batas**.

*Berdasarkan materi pelatihan yang diambil

PRESENTA Integrated Solutions

SMART Learning Method

Metode training efektif dari Presenta yang **praktis dan aplikatif**, telah terbukti sukses dengan **rating terbaik Google Review**.



Presenta Academy

Akses video learning paska training berkualitas yang dapat diakses **GRATIS** seumur hidup tanpa batas.



Online Training

Training online Interaktif dengan **broadcasting technology**, menggunakan **studio khusus**, alat dan kru profesional.



Profesional Trainer

Para **expert Trainer** yang **profesional, kompeten** dengan pengalaman mengajar lintas industri dan organisasi.



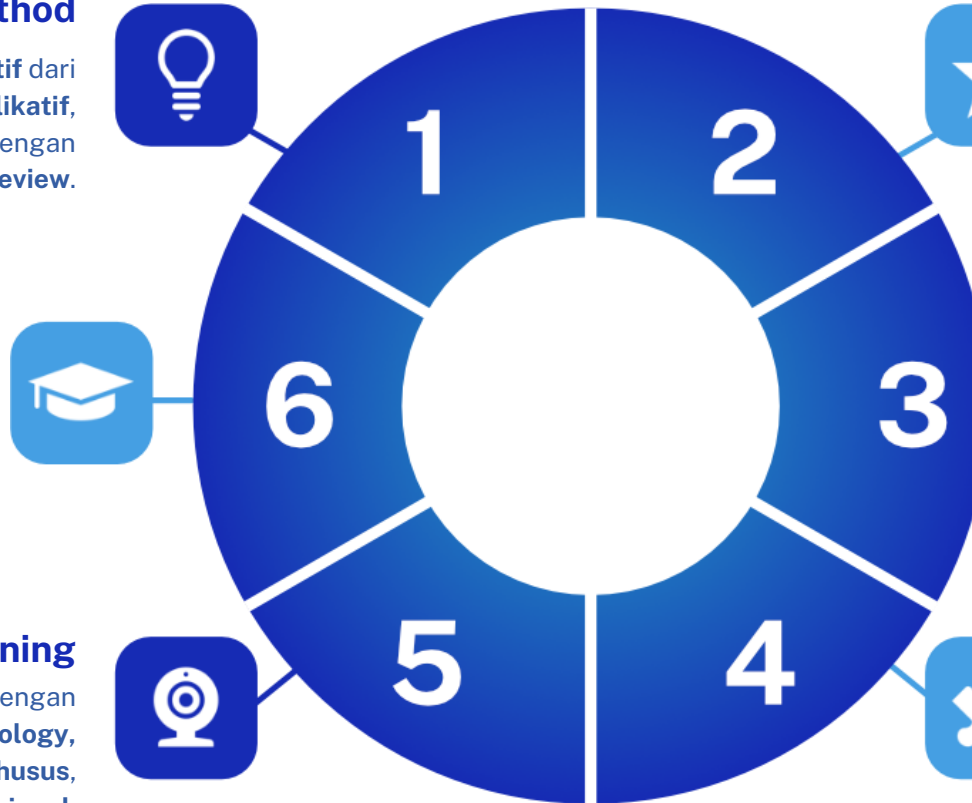
Profesional Service

Andal dalam **pelaksanaan & administrasi training**, didukung oleh **staf** dan **tenaga ahli** berpengalaman.



Customize & Flexible

Materi dapat **di-customize** sesuai kebutuhan yang dirancang bersama dengan **cermat dan cepat**.





PORTOFOLIO TRAINING



Presentation



Data Visualization



Leadership



Coaching Mentoring



Training for Trainers



Communication



Public Speaking



Service Excellence

PORTFOLIO TRAINING



Salesmanship



Personal Effectiveness



Problem Solving



Speed Reading



Mind Mapping



Change Management



Team Building & Synergy



EQ & Stress Management

KLIEN KAMI





Stress Management

Sebagai bagian penting dari perusahaan, seorang individu pasti menghadapi tekanan dan tuntutan kerja yang tinggi yang sering kali memicu munculnya stres. Oleh karena itu, training ini dirancang khusus untuk membantu peserta mengenali tanda, penyebab, serta tingkatan stres yang dialami, sekaligus memahami pentingnya menjaga kesehatan mental dalam bekerja.

Di era yang super kompetitif, kemampuan mengelola emosi dan stres sangat berpengaruh terhadap kebahagiaan, serta produktivitas kerja. Melalui pelatihan ini, peserta akan diajak mengidentifikasi sumber stres, membedakan stres yang sehat dan tidak sehat, serta mengenali pola stres yang dapat merusak performa.

Training ini memberikan best practice yang aplikatif dengan membekali peserta keterampilan memetakan sumber stres dan resource untuk mengatasinya langsung dari akar masalah.



Rasakan suasana training yang mudah diikuti, seru dan berkesan

PRESENTA mengaplikasikan metode training khusus **SMART Learning Method**. Training didesain sedemikian rupa dengan materi yang sederhana sehingga akan mudah diikuti & dipahami.



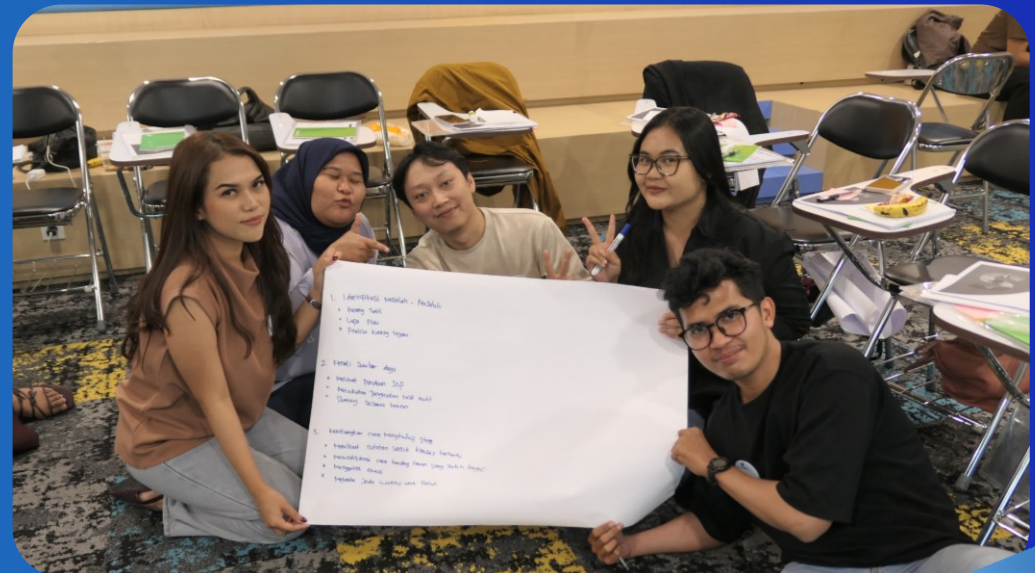
PRESENTA menggunakan alat bantu training beragam untuk memastikan *engagement* training yang tinggi. Training akan berjalan menarik dan tidak membosankan. Seru, insightful, dan berkesan.

Kenali level stres dan upgrade manajemen kesehatan mental Anda

Pelatihan ini dirancang khusus untuk membekali para peserta agar mampu memahami tanda, penyebab, dan tingkatan stres, serta menerapkan teknik praktis dalam memetakan dan mengelola stres langsung dari akar masalahnya.



Pahami level stres yang sehat, serta kuasai teknik relaksasi dan Instant Calming untuk menjaga kebahagiaan, kepuasan, dan memberikan performa produktivitas maksimal tim Anda.



Stress Management

Sesi 1

Apa Itu Stres dan Mengapa Harus Dikelola?

- Apa itu stres?
- Mengenali tanda dan penyebab stres
- Tingkatan & tahapan stres
- Diskusi & sharing: Seberapa stres kita?
- Pentingnya kesehatan mental dalam bekerja

Sesi 2

Mengenal Stres Lebih Dekat dan Dalam Lagi

- Mengidentifikasi sumber stres diri kita
- Membedakan level stres sehat dan tidak sehat
- Mengenali stres yang merusak dan polanya
- Stres dan hubungannya dengan kepuasan, kebahagiaan dan produktivitas kerja

Sesi 3:

Mengelola Stres dan Kesehatan Mental dalam Bekerja

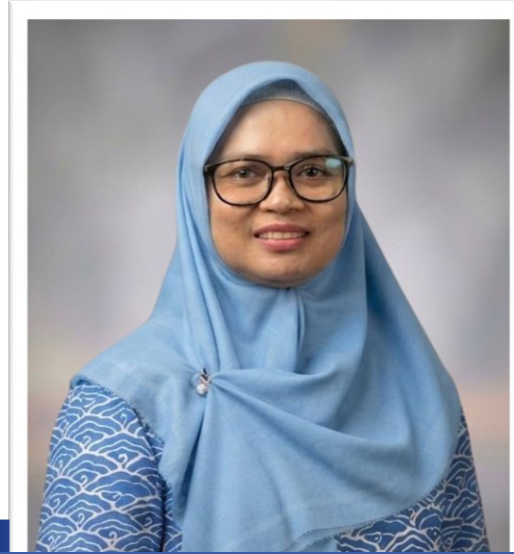
- Memetakan sumber stres dan resource untuk mengatasinya
- Mengelola stres dengan mengetahui akar masalahnya
- Teknik Praktis Relaksasi dan Instant Calming yang mengurangi stress

Sesi 4:

Praktik dan Diskusi Mengelola Stres

- Aktivitas: Peserta praktik cara mengelola stress dengan Teknik Relaksasi dan Instant Calming
- Diskusi

TRAINER KAMI



Clara Handayani

Clara Handayani merupakan psikolog klinis lulusan Universitas Indonesia. Clara telah memberikan konsultasi psikologis bagi karyawan dan non karyawan di berbagai Lembaga dan perusahaan selama lebih dari 10 tahun. Clara banyak memberikan pendampingan psikologis baik secara online dan maupun offline, untuk karyawan BPK maupun karyawan yang dirujuk di Iradat Consulting tempat Clara berpraktik.

Selain sebagai psikolog, Clara juga berpengalaman sebagai trainer. Pernah bekerja sebagai trainer untuk Lembaga Pulih dan Pusat Krisis Psikologi UI, Clara banyak memberikan training bagi tenaga kesehatan maupun pekerja sosial yang menangani masalah psikososial pasca bencana maupun krisis di lapangan. Clara juga berpengalaman bekerja di Lembaga internasional untuk mendampingi korban kekerasan dan pekerja migran, di antaranya di IOM dan AMES Australia.

TRAINER KAMI



Putri Zainur Hayati

Putri Zainur Hayati merupakan Training Development Manager di PRESENTA yang memiliki latar belakang pendidikan psikologi dari Universitas Indonesia.

Ia punya pengalaman panjang sebagai trainer dan narasumber untuk berbagai lembaga lokal maupun internasional seperti IOM (International Organization of Migration), UNFPA (United Nations Population Fund), PMI, Departemen Kesehatan dan Pemerintah Kota Depok.

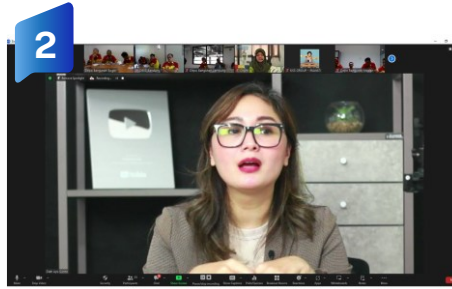
Penggiat berbagai organisasi sosial masyarakat ini pernah mendapatkan award sebagai Finalist Wirausaha Muda Mandiri Jabodetabek.

LAYANAN ONLINE TRAINING

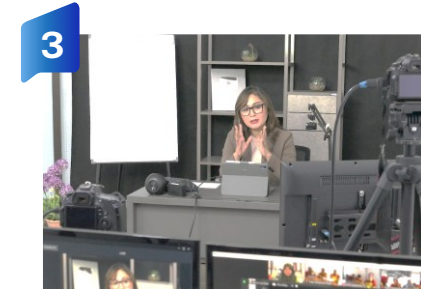
Dengan *Broadcasting Technology*



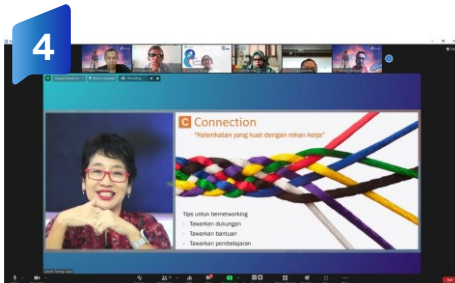
Broadcasting Training dengan alat profesional dan *streamlabs OBS*



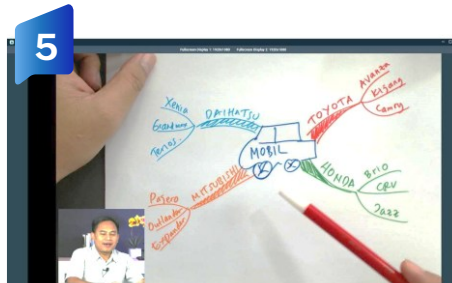
Tampilan *full screen* menyerupai *training offline* yang jelas



Studio khusus dengan *multi angle camera*



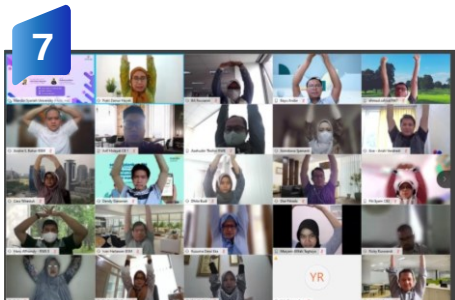
Tampilan monitor yang jelas dan mudah diikuti



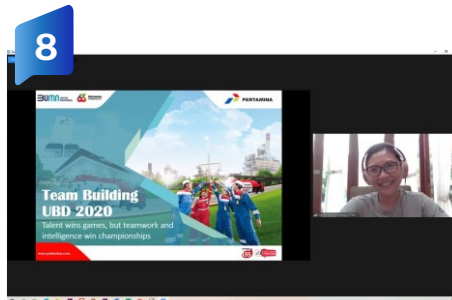
Tampilan jarak dekat di sesi praktik langsung



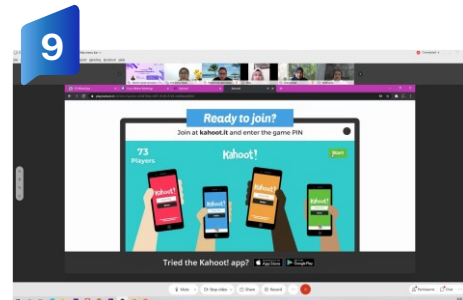
Tampilan *zooming camera* saat demo langsung



Ice breaking dan *games* dari fasilitator online



Interaksi dan *feedback* langsung untuk peserta



Penggunaan *working tools online* (Kahoot, Mentimeter, dsb)

INVESTMENT



BASIC

- ✓ Training Kit
- ✓ General Report
- ✓ Presenta Academy Access
- ✓ Certificate of Attendance

Biaya Training
Rp30.000.000,00 / 1 hari
(tiga puluh juta rupiah)



ADVANCED

- ✓ Training Kit
- ✓ General Report
- ✓ Presenta Academy Access
- ✓ Certificate of Attendance
- ✓ Individual Report
- ✓ 3x Coaching Session

Biaya Training
Rp60.000.000,00 / 1 hari
(enam puluh juta rupiah)

Harga berlaku untuk peserta maksimal **20 orang/batch**.

Nilai di atas **belum termasuk PPN** sesuai tarif yang berlaku.

Tidak termasuk: konsumsi, tempat training dan transportasi akomodasi di luar Jakarta.

DETAILED SERVICES

Training Kit

1. Perlengkapan training standar yang dibutuhkan peserta.
2. Berisi workbook dan alat tulis.

General Report

1. Laporan pelaksanaan training secara umum.
2. Termasuk di dalamnya rekomendasi, hasil tes dan kehadiran.

Presenta Academy Access

1. Layanan pasca training, peserta dapat mengakses kembali materi melalui platform www.presenta.co.id/academy.
2. Peserta dapat mengikuti live session satu kali untuk mereview ulang materi training yang sudah diikuti bersama peserta lainnya. Peserta dapat bertanya kembali atau berkonsultasi kesulitan dalam menerapkan materi training.

Individual Report

1. Observasi terhadap peserta selama mengikuti training terkait partisipasi dalam training dan kompetensi yang ingin dicapai.
2. Hasil observasi akan dipaparkan dalam bentuk psikogram dan ringkasan hasil.

DETAILED SERVICES

Coaching Session

1. Layanan pasca training, dilakukan tiga kali setelah training.
2. Coaching pertama dan kedua akan dipandu fasilitator dalam kelompok kecil. Coaching terakhir akan bersama trainer.
3. Coaching akan dilakukan secara online.
4. Dalam sesi ini Fasilitator akan mendiskusikan hasil tugas peserta dan membuka ruang tanya jawab kembali untuk peserta.

TNA

1. Tim Presenta akan membantu merumuskan kebutuhan training melalui interview, survey dan diskusi intens.
2. Hasil TNA akan diberikan pada klien dan menjadi dasar pengembangan modul training.

Customized Material

1. Presenta akan mendesain module, aktivitas dan media belajar yang sesuai dengan materi training.
2. Materi akan disesuaikan dengan situasi di tempat kerja atau menggunakan file/system yang ada di Perusahaan.

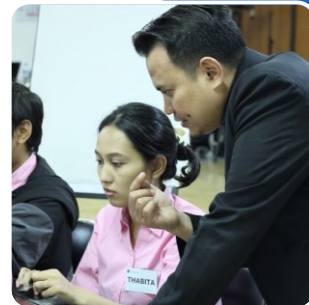
Detailed Individual Report

1. Observasi akan dilengkapi dengan pemeriksaan psikologi untuk melihat potensi peserta dan kondisinya saat ini.
2. Pemeriksaan dan laporan akan dibuat oleh psikolog atau assessor bersertifikasi.
3. Laporan tiap individu akan memuat hasil lengkap setelah pendampingan selama 3-6 bulan.

Hubungi kami:

(021) 4016 1717 | 0811 1880 84

presenta.co.id | training@presenta.co.id



*"Kami siap untuk berdiskusi
dan merumuskan pelatihan
yang sukses dan berdampak
maksimal."*

PT Presenta Edukreasi Nusantara

Commercial Ciganjur Express, Jl. Moh Kahfi 1 No. 90E
Jagakarsa - Jakarta Selatan 12630

