PRESENTA

Proposal Training

Managing Stress to Increase Work Motivation

Membangun Motivasi Kerja dan Mengatasi Stress yang Efektif untuk Leader

Also Available Online

zoom Cisco webex

presenta.co.id 0811 1880 84 021 4016 1717

PRESENTA

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.

5 STARS GOOGLE REVIEWS

TENTANG KAMI

PRESENTA

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.

PRESENTA ACADEMY

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

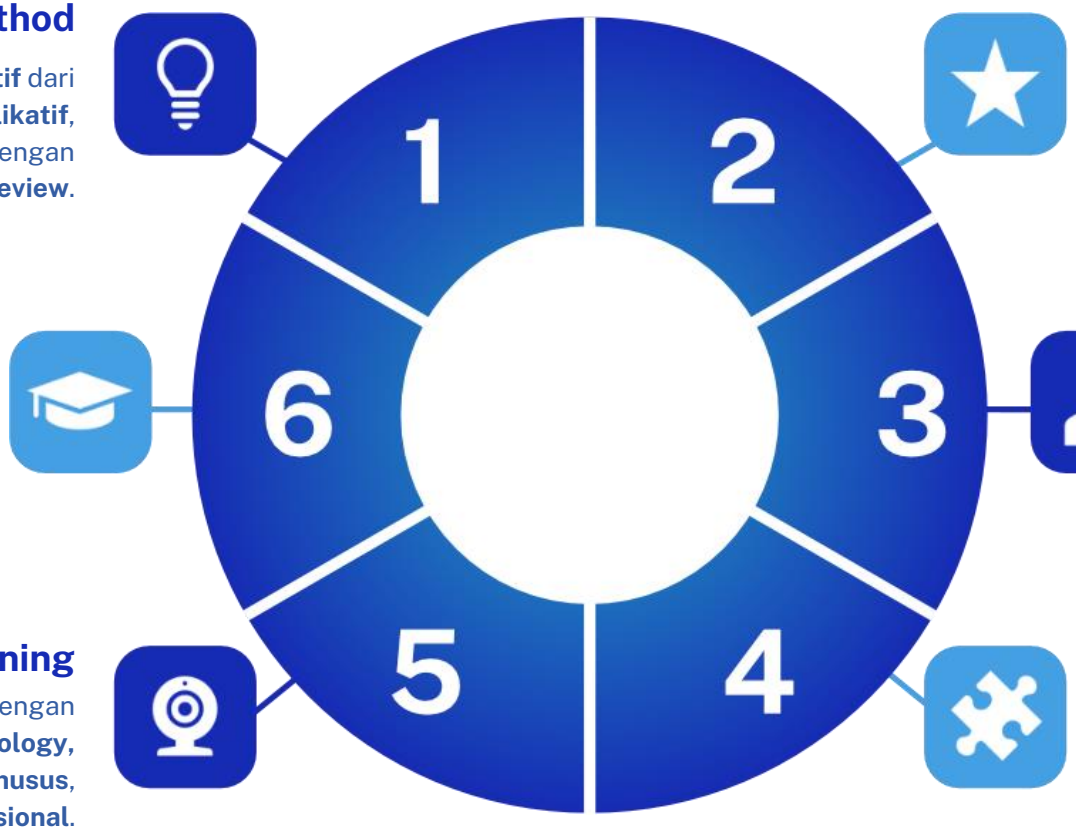
Metode training efektif dari Presenta yang **praktis dan aplikatif**, telah terbukti sukses dengan **rating terbaik Google Review**.

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**.

PRESENTA

PORTOFOLIO TRAINING

1

Presentation

2

Data Visualization

3

Leadership

4

Coaching Mentoring

5

Training for Trainers

6

Communication

7

Public Speaking

8

Service Excellence

PRESENTA

PORTOFOLIO TRAINING

9

Salesmanship

10

Personal Effectiveness

11

Problem Solving

12

Speed Reading

13

Mind Mapping

14

Change Management

15

Team Building & Synergy

16

EQ & Stress Management

KLIEN KAMI

Unilever
indosat OOREDOO HUTCHISON
Telkom Indonesia
SAMSUNG
Lenovo
AQUA
FRISIAN FLAG
Garudafood
KT&G
Aj AJINOMOTO
Indomaret
Lazada
PT HM SAMPOERNA Tbk.
tiket.com
TOYOTA
NISSAN
BANK INDONESIA
mandiri
BRI danareksa sekuritas
BRI insurance BRINS
BNI
BCA
Danamon
BSI BANK SYARIAH INDONESIA
Allianz
FWD
Sequis Your Better Tomorrow
JASA RAHARJA
asuransi jasindo A member of IFG
PERTAMINA
PERTAMINA GAS NEGARA
PLN
BukitAsam
PT PETROKIMIA GRESIK
PELINDO 1 INDONESIA GATEWAY
MERATUS
WIKA
adhi
Len Railway Systems
Bluebird
GGF GREAT GIANT FOODS
Cogindo
edts Enterprise Digital Technology Services
HUKUM ONLINE .COM
Telkom CorpU From Learning to Innovation
TACO
PPA PERUSAHAAN PENGELOLA ASET
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KEMNAKER
SEKRETARIAT KABINET REPUBLIK INDONESIA
DPR - RI
KPK
LKPP Lembaga Kebijakan Pengadaan Barang/Jasa Pemerintah
LAN RI MAKARTI BHAKTI NAGARI
BADAN POM
BKN
KOMISI APARATUR SIPIL NEGARA
DOMPET DHUAFA
FRIEDRICH EBERT STIFTUNG

Managing Stress to Increase Work Motivation

Sebagai bagian dari penting dari perusahaan seorang leader pasti menghadapi tuntutan kerja yang tinggi yang sering kali berdampak pada kelelahan secara emosional dan motivasi kerja. Oleh karena itu training ini dirancang untuk membantu peserta dalam meningkatkan motivasi dan semangat kerja agar dapat menjalankan tugasnya secara optimal dan berkelanjutan.

Di era super kompetitif, motivasi dan semangat kerja sangat berpengaruh dalam pertumbuhan dan persaingan perusahaan, seorang individu harus mampu mengatasi kelelahan emosional dan mengatasi kejenuhan dalam melakukan pekerjaannya.

Training ini akan memberikan best practice yang aplikatif tentang bagaimana cara meningkatkan motivasi serta semangat kerja.

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.

Kuatkan mindset dan upgrade menejemen emosional tim Anda

Pelatihan ini dirancang khusus untuk membekali para peserta untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip mengelola stress dan motivasi kerja.

Tanamkan mindset yang tepat, kecerdasan emosional yang baik dan benar untuk memberikan peforma maksimal tim anda.

Managing Stress to Increase Work Motivation

Sesi 1 – Membangun Self Motivation (Dasar)

- Memahami pentingnya menciptakan motivasi dalam diri sendiri (self motivation)
- Mempelajari tentang Eksternal Locus Control dan Internal Locus Control
- Latihan reflektif: Mengidentifikasi sumber motivasi pribadi & tantangan motivasi pribadi saat ini

Sesi 2 – Whole Person & Intrapersonal Intelligence

- Memahami Whole Person Concept dan Intrapersonal Intelligence – Personal Skills
- Diskusi: Dimensi pengembangan diri dari sisi emosi, logika, spiritual, dan sosial
- Praktik: Menyusun personal growth map berdasarkan kekuatan intrapersonal

Sesi 3 – NLP dan Mindset Management

- Memahami mekanisme Self Talk dan jebakan mindset yang membuat kita termotivasi atau terdemotivasi
- Mengenal dasar NLP untuk meningkatkan motivasi diri
- Praktik: Menulis ulang self talk negatif menjadi self talk positif (reframing sederhana)

Sesi 4 – Praktik Teknik NLP untuk Meningkatkan Motivasi

- Berlatih teknik NLP:
  - Anchoring
  - Reframing
  - Swish Pattern
  - Circle of Excellence
- Simulasi dan domonstrasi

TRAINER KAMI

Ferry Aries Kurniawan

Ferry Aries Kurniawan telah berpengalaman selama lebih dari 20 tahun dalam dunia konsultasi manajemen yang berfokus pada Layanan, Penjualan, Kepemimpinan, dan Pengembangan Pribadi. Ia telah melatih perusahaan di Indonesia dari berbagai industri, di sektor swasta dan publik seperti perbankan, keuangan dan asuransi, otomotif, perhotelan, kesehatan, minyak & gas, manufaktur, pendidikan dan pemerintahan.

Sebelum menjadi Trainer dan Consultant, Ia telah memegang posisi seperti Senior Consultant di Perusahaan Konsultan Manajemen, Head of Training di sebuah perusahaan Asuransi Nasional, Service Quality and Development Manager di sebuah Bank Nasional.

Ferry juga memiliki sertifikasi profesional, seperti Certified of Design Thinking and Creativity for Innovation dari The University of Queensland, Certified Explorer Points Of You dari Points Of You Academy, Certified Personal Profiling Analysis Practitioner dari Thomas Ltd, Certified NLP Practitioner dari NFNLP Florida, USA, Certified Instructor of Hypnotist and Hypnotherapist, dll.

LAYANAN ONLINE TRAINING

Dengan *Broadcasting Technology*

1

Broadcasting Training dengan alat profesional dan *streamlabs OBS*

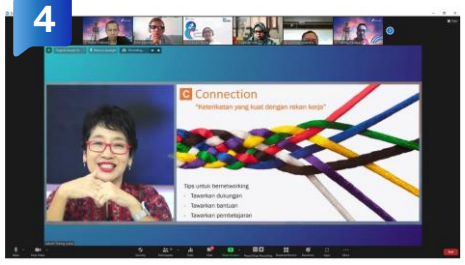
2

Tampilan *full screen* menyerupai training offline yang jelas

3

Studio khusus dengan *multi angle camera*

4



Tampilan monitor yang jelas dan mudah diikuti

5

Tampilan jarak dekat di sesi praktik langsung

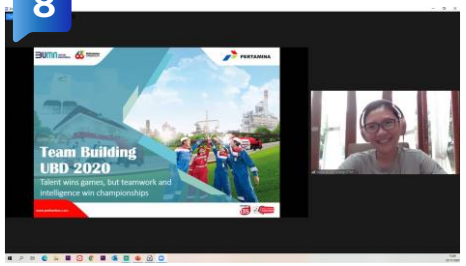
6

Tampilan *zooming camera* saat demo langsung

7

Ice breaking dan *games* dari fasilitator online

8



Interaksi dan *feedback* langsung untuk peserta

9

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

INVESTMENT

BENEFITS

- ✓ Training Kit
- ✓ General Report
- ✓ Certificate of Attendance

Biaya Training
Rp30.000.000,00 / 1 hari
(tiga 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.

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

PRESENTA

PRESENTA