



# 7 Habits of Effective People

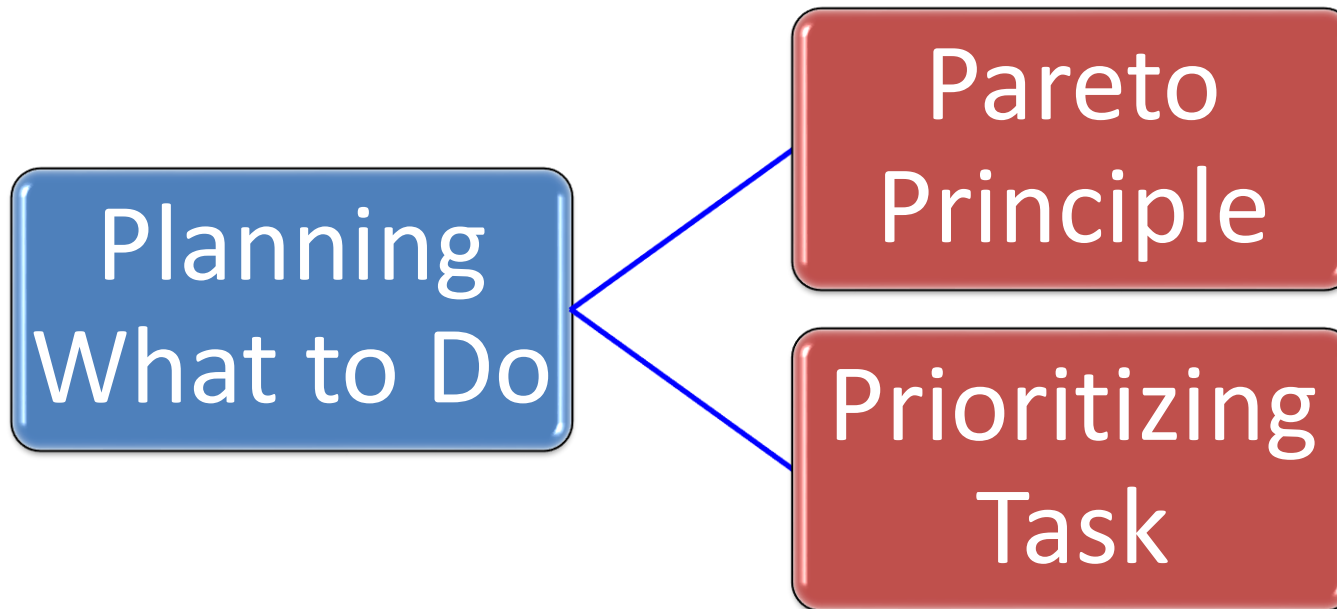
# MODUL 2

## Mengelola Diri Menjadi Pribadi Produktif



# Merencanakan apa yang akan dilakukan


Dikarenakan keterbatasan dari sumber-sumber yang ada, maka kita harus melakukan perencanaan untuk melakukan hal-hal yang paling penting dan memiliki dampak paling besar.



# Prinsip Pareto

20% dari input (waktu, sumber, effort) berpengaruh terhadap 80% output (hasil, penghargaan).

Vilfredo Pareto








If you're Noah, and your ark is about to sink, look for the elephants first, because you can throw over a bunch of cats, dogs, squirrels, and everything else that is just a small animal and your ark will keep sinking. But if you can find one elephant to get overboard, you're in much better shape.

AZ QUOTES



# Teknik Utama: Mengelola Prioritas

-  Prioritas adalah perpaduan antara **kepentingan** dan **waktu** yang tersedia
-  Prioritas ditentukan oleh **sasaran kerja** kita
-  **Penting** tidak sama dengan **mendesak**
-  Pekerjaan yang **tidak mendesak** namun **penting** seringkali **dilupakan**
-  **Dahulukan, sepanjang memungkinkan, pekerjaan yang lebih penting**



# MATRIX PRIORITAS

	<b>PENTING</b>	<b>KURANG PENTING</b>
<b>MENDESAK</b>		
<b>KURANG MENDESAK</b>		

# Teknik Utama: Membuat Daftar Pekerjaan

Tanggal : \_\_\_\_\_

No	Pekerjaan	Prioritas

# Teknik Utama: Mengelola Email

- 1 • Singkat dan jelas
- 2 • Kembangkan kebiasaan yang berguna
- 3 • Manfaatkan teknologi
- 4 • Segera dibalas



# Orang mengangkut “bawaannya” berdasarkan:

- Situasi hidup
- Sejarah pribadi
- Persepsi
- Pengalaman
- Sikap
- Respon terhadap rasa takut
- Fisiologi
- Kepercayaan diri



# Bagaimana posisi Anda saat sedang Assertive?





**Asertif** artinya:

Menjadi **diri Anda** yang  
sebenarnya

Perasaan

Perkataan

Tindakan

**SELARAS**



# Filosofi Asertif

“Teori Asertif didasaraskan oleh **premis** bahwa setiap individu memiliki **hak-hak asasi tertentu**. Hak ini termasuk hal-hal yang mendasar seperti:

- “Hak untuk **menolak permintaan** seseorang **tanpa merasa bersalah atau merasa egois.**”
- “Hak untuk mengatakan bahwa **haknya sama pentingnya** dengan hak orang lain.”
  - “Hak untuk **melakukan kesalahan.**”
- “Hak dalam mengekspresikan diri **selama tidak melanggar hak orang lain.**”



# Tipe-tipe Perilaku

## Pasif/submisif

- **Gagal memperoleh hak & tanggung jawab** kita atau **gagal melakukan** sesuatu sehingga orang lain dengan mudah **mengabaikannya**.
- Mengekspresikan **pikiran, perasaan, dan keyakinan** kita dengan cara **MENYESAL**, hati-hati atau tidak menonjolkan diri
- **Gagal mengekspresikan pandangan dan perasaan** kita secara selaras



# Tipe-tipe Perilaku

## Agresif

- Mempertahankan hak & tanggung jawab kita sedemikian rupa, dengan **MELANGGAR** hak & tanggung jawab orang lain
- Mengekspresikan pemikiran, perasaan, dan keyakinan dengan **cara yang tidak tepat**, walaupun sebenarnya kita percaya bahwa pemikiran tersebut merupakan hal yang benar



# Tipe-tipe Perilaku

## Asertif

- Mempertahankan hak & tanggung jawab kita sebisa mungkin tanpa melanggar hak & tanggung jawab orang lain
- Membimbing kita pada kejujuran dan keterbukaan dalam mengekspresikan opini kita secara langsung
- Menunjukkan pemahaman atas sudut pandang/posisi orang lain



# Perilaku Submisif

## Keuntungan

- Menghindari konfrontasi
- Menghindari perasaan bersalah dan menghindari membuat orang lain merasa sedih atau mengecewakan mereka

## Kerugian

- Sudut pandang Anda diabaikan
- Anda merasa rendah diri
- Anda merasa tidak dianggapi serius
- Anda kehilangan kepercayaan diri
- Kontribusi Anda tidak di sadari
- Anda merasa kurang berharga
- Anda membangun kebencian

# Perilaku Agresif

## Keuntungan

- Anda berpikir mendapatkan apa yang Anda mau

## Kerugian

- Membuat orang lain mundur
- Membuat orang lain berperilaku defensif
- Membuat orang lain kurang ingin bekerjasama dengan Anda
- Membuat orang lain menahan informasi penting
- Membuat orang *resign*

# Keuntungan Perilaku Asertif

**1**

*Meningkatnya kepercayaan diri dan pengendalian diri*

**2**

*Hubungan kerja yang lebih dekat*

**3**

*Semua Orang adalah Pemenang*

# Elemen pernyataan asertif

- **B**ehaviour - Perilaku
- **E**ffects - Efek
- **F**eelings - Perasaan
- **P**reference - Preferensi
- **O**utcome- Hasil