

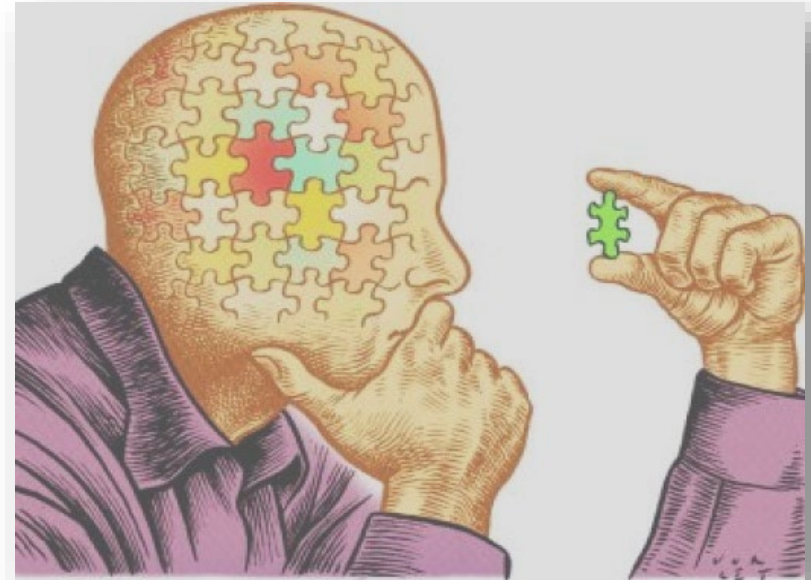
Day 2

MODUL 5 : FIRST IMPRESSIONS



BAGAIMANA ANDA MELIHAT DIRI SENDIRI?

- Santai
- Mengendalikan diri
- Berdasarkan fakta
- Berhati-hati
- Hemat
- Jujur
- Antusias



BAGAIMANA ANDA MELIHAT DIRI SENDIRI?

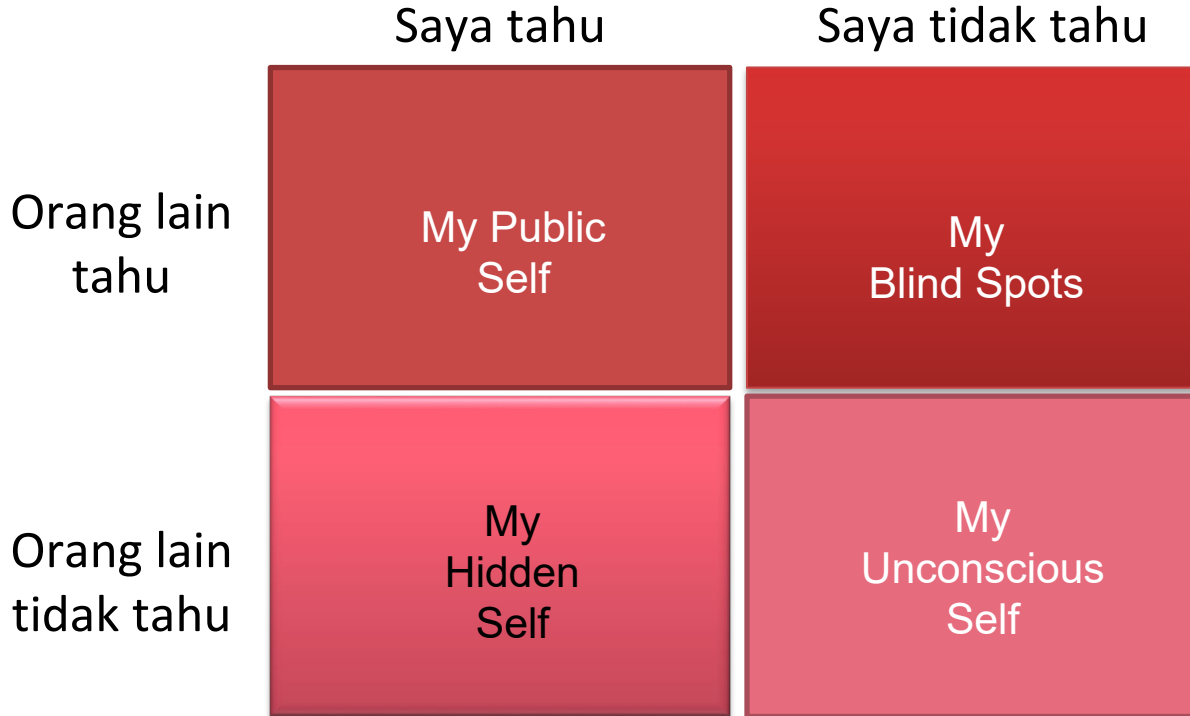
Tetapi orang lain mungkin melihatnya...

- Tidak bisa diandalkan
- Tidak komunikatif
- Kaku
- Penakut
- Pelit
- Tidak sopan
- Berlebihan





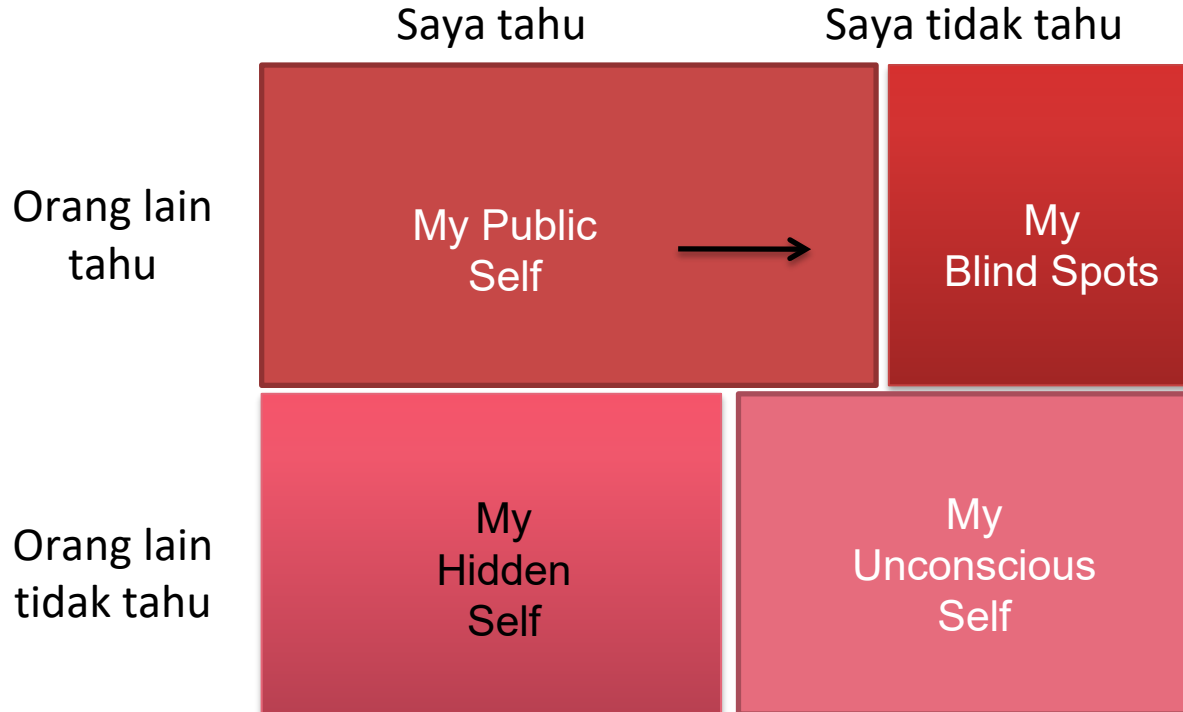
Johari Window



Joseph Luft and Harry Ingham



Johari Window



Joseph Luft and Harry Ingham



PERSONAL BRANDING

Personal Branding adalah proses dimana kemampuan, kepribadian, dan karakteristik unik seseorang diproses menjadi sebuah paket identitas yang kuat dan memiliki daya ungkit.

“The Brand Called You” – Peter Montoya, Tim Vandehey



PERSONAL BRAND IMAGE

“Your brand is what other people say about you when you’re not in the room.”

~Jeff Bezos, Amazon

Ditempat kerja Personal Brand akan mengkomunikasikan versi terbaik dari **Public - Self Anda kepada:**

- Mereka yang belum mengenal Anda dengan baik.
- Mereka yang mencari saran dari “ahli”.
- Mereka yang mencari tim untuk proyek kolaborasi.
- Mereka yang sedang mencari kandidat untuk dipromosikan.

Untuk menentukan *personal brand image*, hal yang bisa Anda tanyakan...

- **Apa yang membuat Anda spesial?**
 - Apa kekuatan terbesar Anda?
 - Apa yang menjadikan Anda berbeda dari orang lain?
- **Bagaimana kekuatan Anda dapat tertuang menjadi sesuatu yang bernilai?**
 - Apa pencapaian terbesar Anda?
 - Untuk apa biasanya orang-orang datang mencari Anda?
- **Anda ingin dikenal sebagai pribadi yang seperti apa?**
 - Apa yang ingin orang-orang pikirkan saat mereka mendengar nama Anda?



Ketika Anda memikirkan seseorang, sebuah ide muncul dan memblok semua ide lain, hal tersebut adalah contoh personal brand yang baik:

- **Michael Jordan** – The Greatest Basketball Player of All Time
- **Madonna** – The Genius at Self-Reinvention
- **Tom Hanks** – The Everyman of the Big Screen

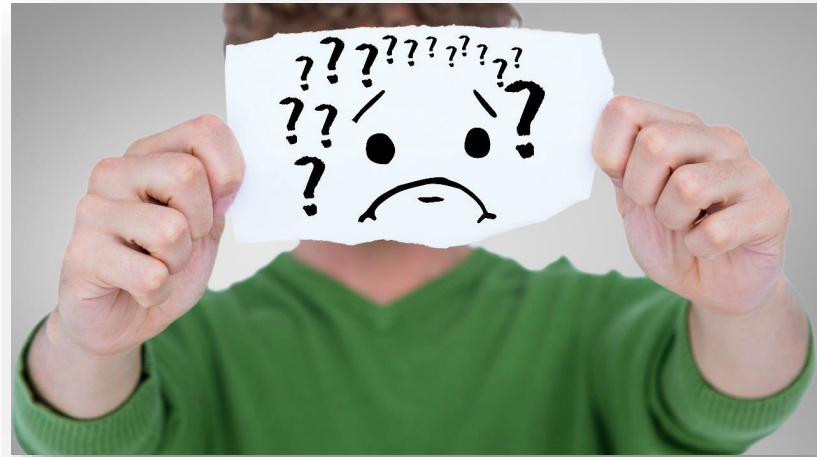
MODUL 6: ATTRIBUTE TO SUCCESS (part 1)



5 Atribut kesuksesan

- Emotional intelligence
- Self-belief
- Impact & influence
- Result focus
- Decision making





Apa itu Emosi?

Suatu perasaan dan pikiran yang khas, dimana suatu keadaan biologis dan psikologis terangkai membentuk kecenderungan untuk bertindak.

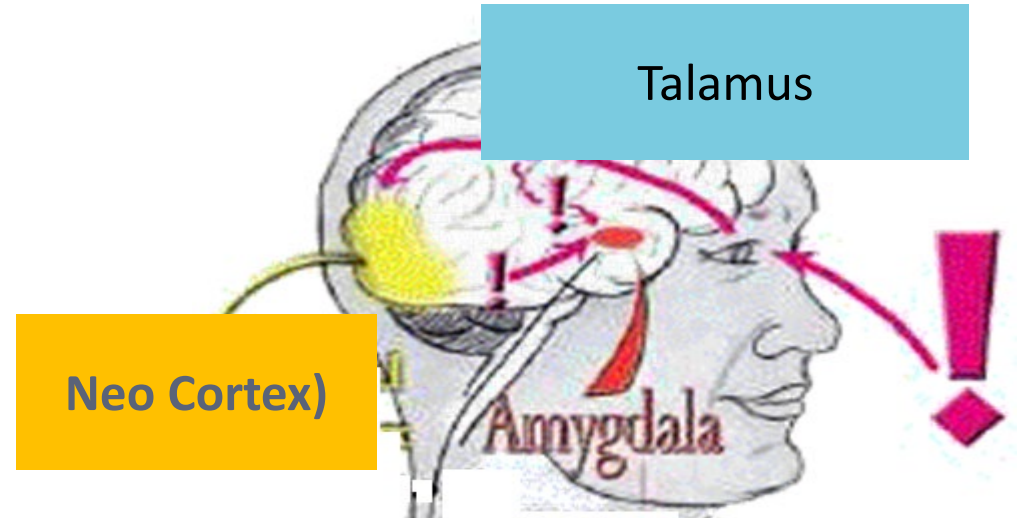
- Daniel Goleman -



Mengapa kita memiliki "Respon Emosional"?

Pengalaman emosional kita disimpan di Amygdala

Memori ini akan mempengaruhi bagaimana kita bertindak diluar kesadaran kita



Apa itu Emotional Intelligence?



Serangkaian pengetahuan dan keterampilan emosional, personal dan sosial yang mempengaruhi kemampuan seseorang untuk secara sukses menangani permintaan dan tekanan lingkungannya.

(Bar-On, 1997)



Kecerdasan Emosional berkontribusi **+/- 80%**
terhadap kesuksesan seseorang.

Emotional Intelligence

Komponen-komponen dalam Emotional Intelligence antara lain:

Kesadaran diri

- Penilaian Diri
- Kesadaran Diri Emosional
- Obyektivitas
- Pengekspresian Diri

Pengelolaan diri

- Pengelolaan Stres
- Pengendalian Dorongan Impulse
- Kemandirian Diri
- Adaptabilitas
- Penyelesaian Masalah

Motivasi diri

- Optimisme
- Dorongan Berprestasi
- Kepuasan Diri

Kesadaran sosial

- Memahami Kepribadian
- Empati

Keterampilan sosial

- Hubungan Interpersonal
- Orientasi Kelompok

Kesadaran Diri

- **Menyadari emosi diri** untuk memandu pemikiran dan perilaku serta mengekspresikan diri secara terbuka.
- **Periode Lepas Kendali** yang lebih pendek (waktu antara emosi kita timbul dan saat kita menyadarinya) sehingga lebih memungkinkan untuk mengelola emosi kita
- Memahami **kekuatan dan kelemahan diri sendiri** serta memiliki **kesadaran identitas dan nilai diri**.



4 komponen **Kesadaran Diri**

1. Penilaian diri
2. Kesadaran diri emosional
3. Obyektivitas
4. Pengekspresian diri



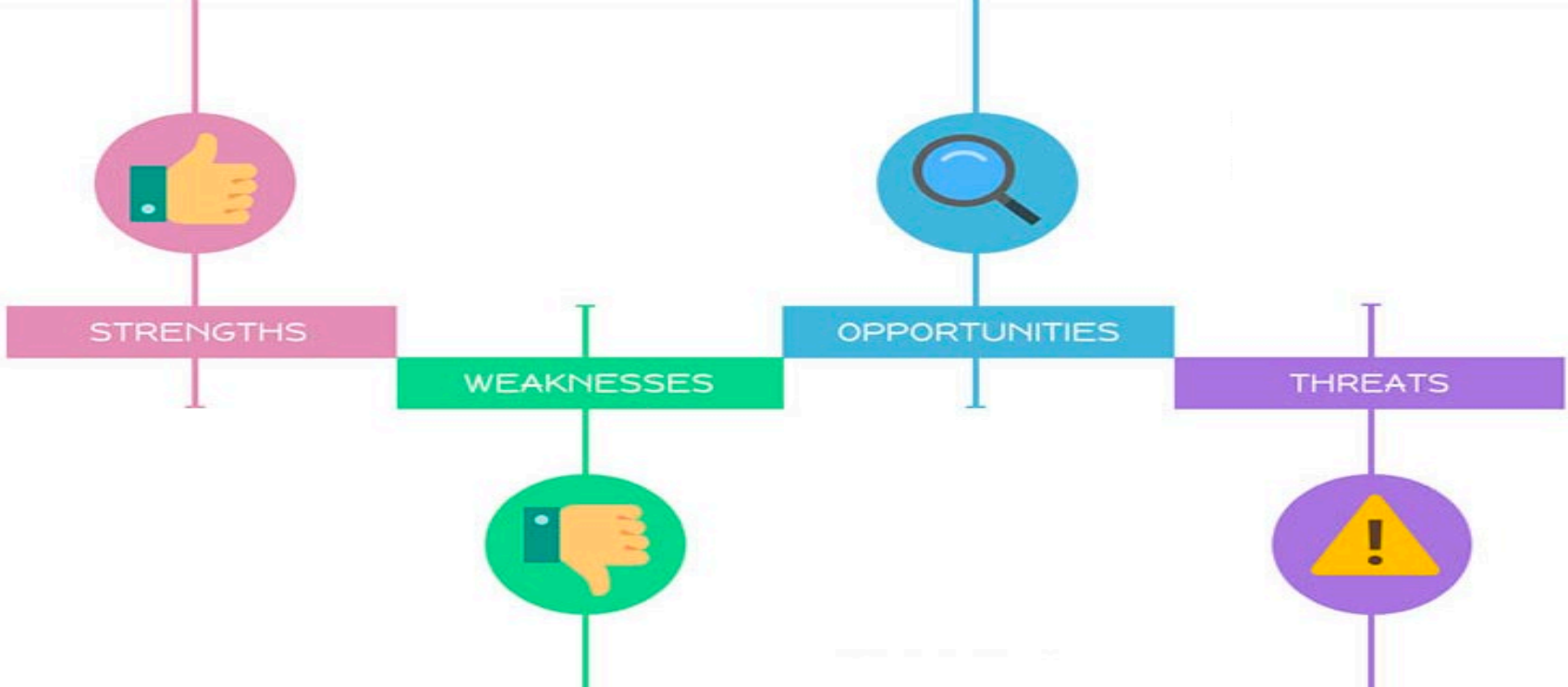
1. Penilaian diri



- Memahami identitas diri: latar belakang diri & keluarga
- Menerima & menyayangi diri sendiri
- Terbuka untuk pengembangan, umpan balik konstruktif, dan perspektif baru



SWOT ANALYSIS



2. Kesadaran diri emosional

- Memahami perasaan diri & mengapa merasakan demikian
- Menyadari hubungan perasaan dengan cara berpikir, lakukan dan katakan
- Menyadari bagaimana perasaan mempengaruhi kinerja





Seberapa panjang sumbu emosi anda
Apa yang menyebabkan sumbu anda menyala



3. Obyektivitas



- Mampu mengevaluasi secara akurat kondisi yang sedang dialami (subyektif) dengan kenyataan yang terjadi (obyektif)
- Mampu menganalisis berdasarkan fakta
- Fokus dengan perspektif yang sesuai

4. Pengekspresian diri

- Kemampuan mengekspresikan perasaan, pemikiran, dan keyakinan secara terbuka
- Kemampuan mempertahankan hak pribadi secara asertif
- Memiliki keyakinan diri
- Bertindak berdasarkan prinsip pribadi, mampu membuat keputusan dalam situasi tidak pasti dan tekanan



Pengelolaan Diri



Komponen **Pengelolaan Diri**

- a. **Pengelolaan Stres**
- b. **Pengendalian Dorongan Impulse**
- c. **Kemandirian Diri**
- d. **Adaptabilitas**
- e. **Penyelesaian Masalah**





a. Pengelolaan Stres:

- Menangani tekanan secara aktif dan efektif
- Memilih tindakan untuk mengelola stres
- Merasa dapat mengendalikan situasi

Apakah Stress itu hal yang buruk?

Stress tidak selalu menjadi hal yang buruk, karena bisa memotivasi Anda untuk bertindak, tetapi terlalu banyak stress dapat menjadi berbahaya.



TIPE STRESS

Acute distress: Stress yang berhubungan dengan sebuah kejadian tertentu, intens dan berlangsung sebentar.

Chronic distress: Stress berkepanjangan.

Acute episodic distress: Stress sebagai cara hidup



b. Pengendalian Dorongan Impulse:

- **Menghentikan dorongan bertindak secara emosional**
- **Jarang bersikap tidak sabar dan lepas kendali**

c. Kemandirian Diri:

- Jarang bergantung pada orang lain saat mengambil keputusan penting
- Tidak terpengaruh emosi orang lain
- Percaya diri dan kekuatan diri cukup tinggi

d. Adaptabilitas:

- Menyesuaikan emosi, pemikiran, perilaku untuk mengubah situasi dan kondisi
- Terbuka pada perubahan, ide, tantangan, dan pendekatan baru

e. Penyelesaian Masalah:

- Mengidentifikasi & menyelesaikan masalah harian
- Menimbang pro, kontra dan hasil potensial setiap alternatif
- Memilih alternatif terbaik

MODUL 7: ATTRIBUTE TO SUCCESS (part 2)



Kesadaran Sosial



Menyadari dan menghormati emosi, perasaan dan kebutuhan orang lain.



- v *Terbuka*
- v *Kooperatif*
- v *Toleran*
- v *Saling menghormati*

Rapport :

Adalah hubungan **terbaik** yang dapat dibagi bersama.



Pacing



- Segala bentuk pencerminan
- Bertemu orang lain di “dunia” mereka
- Identifikasi diri dengan orang lain
- Selaras dengan orang lain

Ketika tidak terdapat *rapport*, *pacing* dapat digunakan secara sadar untuk menciptakan *rapport*

Memahami Emosi Orang Lain

Empati adalah:

- Kemampuan mengenali, memahami, dan menghargai perasaan orang lain.
- Bersikap sensitif terhadap apa, bagaimana dan mengapa orang lain merasa demikian
- Komponen empati:
 - ✓ Kesadaran
 - ✓ Pemahaman
 - ✓ Penerimaan



Langkah Berempati

Langkah 1 - Mendengarkan untuk Memahami
Bagaimana Kebanyakan Orang Umumnya
Mendengarkan:

- Berbicara atau bersiap untuk berbicara
- Memfilter apa yang mereka dengarkan berdasarkan persepsi diri sendiri (paradigma diri sendiri)
- Mencari kesamaan cerita atau pengalaman pribadi dengan cerita atau pengalaman orang tersebut



Langkah Berempati

Langkah 2 – Mengumpulkan Informasi

- Open Ended –

”Ceritakan kepada saya.....”

- Close Ended –

”Apakah pembeli benar atau salah?”



Langkah Berempati

Langkah 3 – Klarifikasi



- *"Ketika Anda mengatakannya.....
,apakah maksud Anda....?"*
- *" Sepertinya Anda mengatakan bahwa?"*
- *"Berikan saya contoh....."*

Langkah Berempati

Langkah 4 – Menyelesaikan Masalah

- *”Apa yang Anda inginkan untuk terjadi?”*
- *” Alternatif apa saja yang ada?”*
- *” Bagaimana saya dapat membantu Anda?”*





KETERAMPILAN SOSIAL



Keterampilan Utama untuk Hubungan Lebih Baik

1. Kesadaran diri dan interpersonal
2. Peningkatan keterampilan interpersonal aspek verbal & non - verbal dalam interaksi
 - Memulai percakapan
 - Memelihara komunikasi/kontak
 - Menciptakan hubungan jangka panjang



Strokes adalah segala bentuk perhatian yang Anda dapatkan atau yang Anda berikan pada orang lain.

Strokes:

- Fisik / Mental
- Positif / Negatif
- Ritual / Spontan

Strokes Fisik dan Strokes Mental

Strokes Fisik

Memberikan perhatian dengan sentuhan

Strokes Mental

Memberikan perhatian secara verbal
atau non-verbal tanpa sentuhan



Strokes:





Sentuhan/Stroke Negatif

Berikan umpan balik membangun

Cara memaksimalkan efek positif dari stroke negatif:

- Kesepakatan ada peluang perbaikan
- Keseimbangan emosional, sudut pandang positif bukan bentuk frustrasi atau keluhan
- Keseimbangan stroke positif: teknik roti lapis
- Mempertahankan nilai dan harga diri orang lain

Strokes Ritual

Perhatian yang diberikan dalam situasi,
perilaku atau hasil tertentu

Strokes Spontan

Perhatian yang bersifat spontan
“langsung dari hati”



Stroke terbaik yang dapat Anda berikan:
Perhatian

Memberikan perhatian

- Kontak mata
- Mendengarkan secara aktif
- Perhatian yang tulus
- Terlibat dalam interaksi



MODUL 8: SELF IMAGE & SELF CONFIDENT





Percaya diri di tempat kerja

- Di tempat kerja, dalam hal apa kita perlu percaya diri?
- Apa yang dibutuhkan LEADER agar dapat memiliki kepercayaan diri?
- Apa yang mungkin terjadi jika karyawan tidak memiliki kepercayaan diri?
- Bagaimana dengan LEADER, apa yang mungkin terjadi jika mereka tidak memiliki kepercayaan diri?

Direktur

- Di ruang bedah
- Di ruang rapat direksi
- **Percaya diri?**





KONSEP DIRI

Komponen Konsep Diri yang Mendukung Kepercayaan Diri





KONSEP DIRI

- **Self-Ideal/Diri Ideal** – Ini adalah pendapat Anda terkait atribut seorang pemenang/ cara Anda **menargetkan Anda akan menjadi seperti apa.**
- **Self-Image/Citra Diri** – Ini cara Anda melihat diri sendiri/ cara Anda **berpikir tentang diri sendiri.**
- **Self-Esteem/Harga Diri** – Apa yang Anda rasakan terhadap diri Anda sendiri, **seberapa banyak Anda menyukai diri Anda sendiri.**

- Berpikir seperti...
- Berbicara seperti...
- Melihat seperti...
- Bertindak seperti...

Orang yang percaya diri

Dan kita dapat bertahan menjadi percaya diri

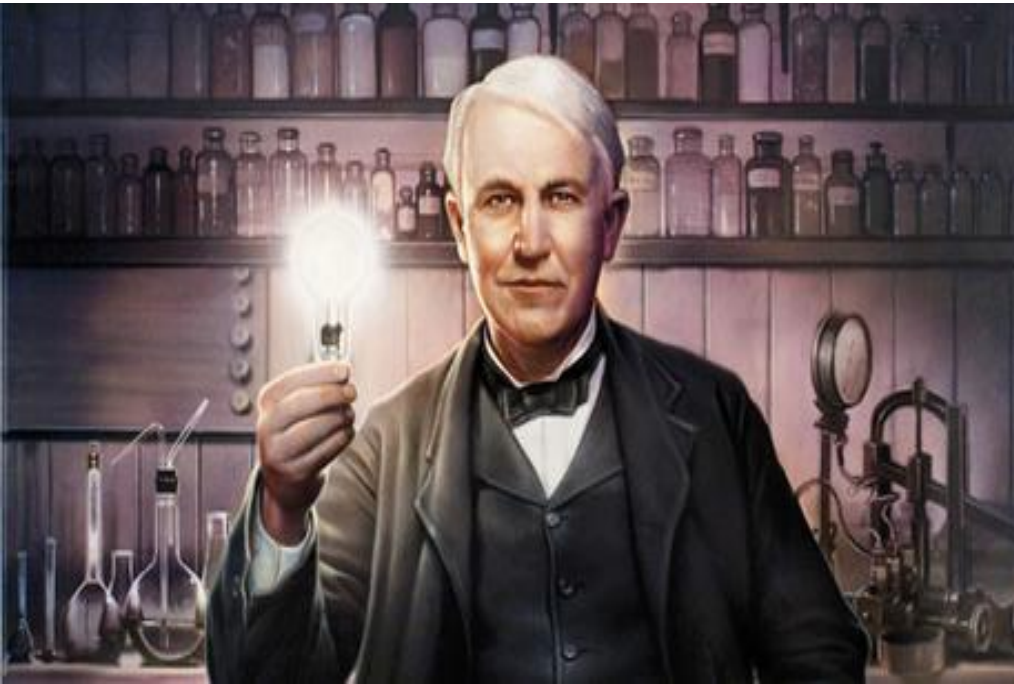


Motivasi Diri



1. **Optimisme:** Mengambil pendekatan optimistik terhadap hambatan dan gangguan hidup.
2. **Dorongan Berprestasi:** Menetapkan dan berusaha mencapai sasaran.
3. **Kepuasan Diri:** Mencetak hasil kinerja terbaik dari diri sendiri dan kehidupan secara umum.

1. Optimisme



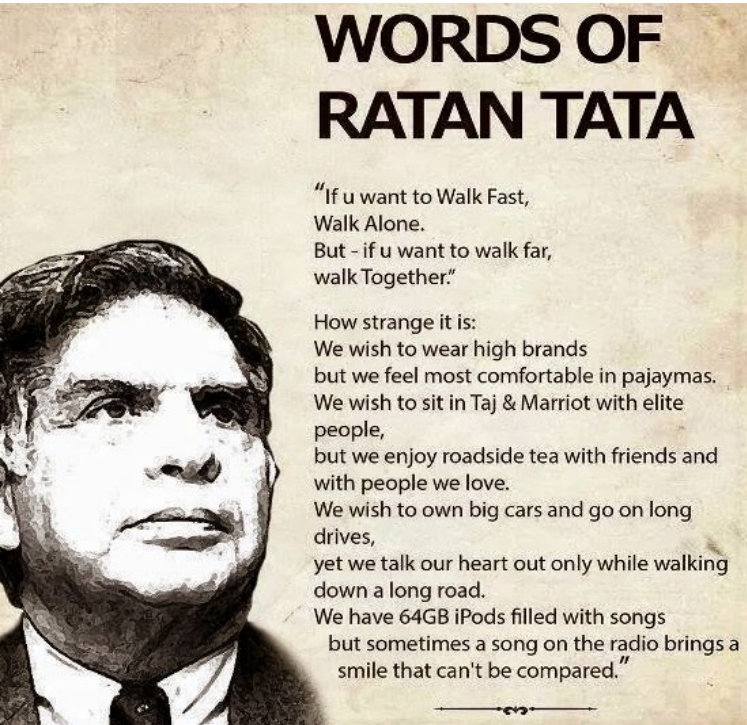
- Kemampuan melihat sisi positif dalam segala aspek kehidupan
- Kemampuan mempertahankan sikap mental positif dalam situasi apapun

2. Dorongan Berprestasi



- Kemampuan menetapkan dan mencetak hasil
- Memiliki arah dan tujuan hidup
- Gigih mengembangkan potensi diri

3. Kepuasan Diri



- Kemampuan menikmati hidup secara umum
- Merupakan indikasi tingkatan emosional dan sosial diri
- Kepuasan diri akan meningkatkan energi dalam memotivasi diri mencapai kinerja terbaik



Motivasi Diri

“Dorongan mental yang
menggerakkan dan
mengarahkan perilaku manusia”



3 MACAM MOTIVASI MC. CLELLAND



1. MOTIVASI BERPRESTASI

Need for Achievement (N. Ach)

2. MOTIVASI BERSAHABAT

Need for Affiliation (N. Aff)



3. MOTIVASI BERKUASA

Need for Power (N. Pow)

MOTIF BERPRESTASI

TUJUAN

- Mencetak prestasi
- Selalu berusaha lebih baik
- Dalam benak: “usaha & perjuangan”

CIRI :

- Mengambil resiko wajar & diperhitungkan
- Bertanggung jawab
- Menggunakan umpan balik pengalaman
- Kreatif & inovatif
- Merasa dikejar waktu
- Menyukai situasi yang variatif
- Mempelajari lingkungan
- Berhubungan tidak sekedar persahabatan juga untuk mendapat pengetahuan
- Selalu melihat kesempatan



MOTIF BERSAHABAT

TUJUAN

- Keakraban & keharmonisan
- Mendahulukan kebutuhan orang lain
- Menghayati persoalan orang lain

CIRI :

- Takut akan kesendirian
- Mementingkan persahabatan
- Mudah menjalin kerjasama



MOTIF BERKUASA

TUJUAN

- Mengendalikan orang lain
- Dikagumi orang lain

CIRI :

- Mempengaruhi dan Menggerakkan
- Bangga dan puas bila ditakuti
- Simbol status
- Senang menggurui

