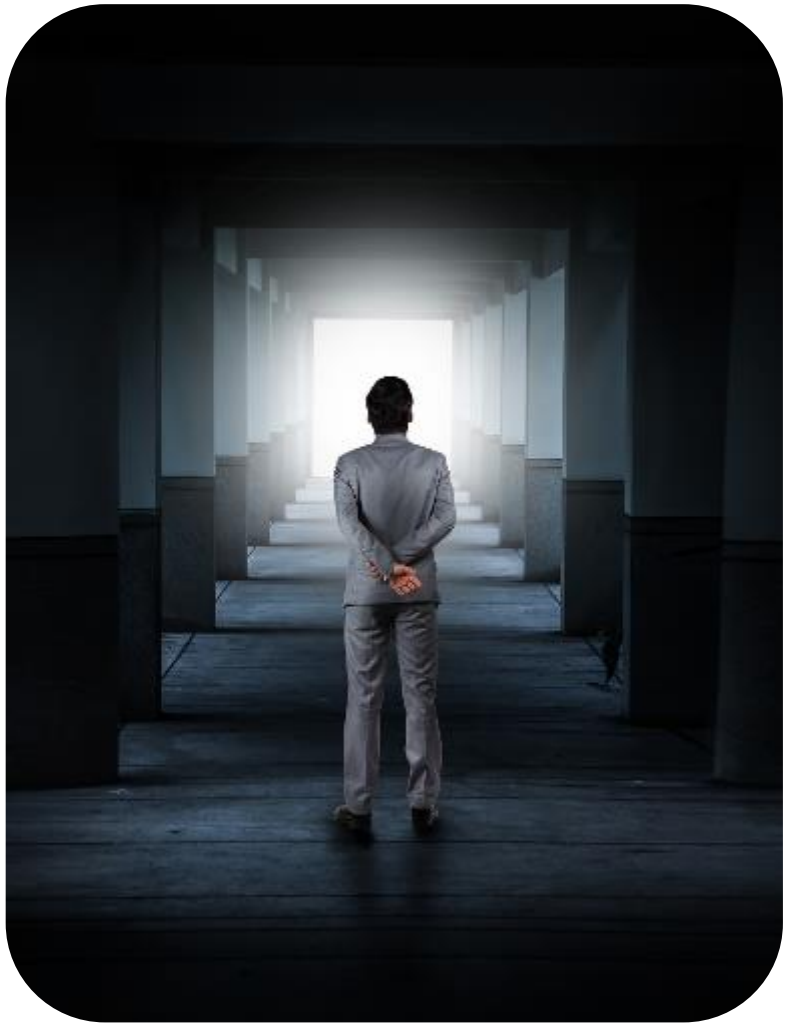
SELF DEVELOPMENT FOR LEADER



Celebrating 30 years of developing Indonesia's human resources

Management Development International (MDI) develops people and organizations as the exclusive partner of TACK & TMI International in Indonesia

Founded in the UK as a global organisation developing practical sales & leadership skills loaded with easy-to-use tools from over 70 years of experience worldwide.

Founded in Denmark, TMI International is a mindset & behaviour transformation expert, with more than 50 years of experience consulting and developing organizational culture, personal qualities and customer journey experience.

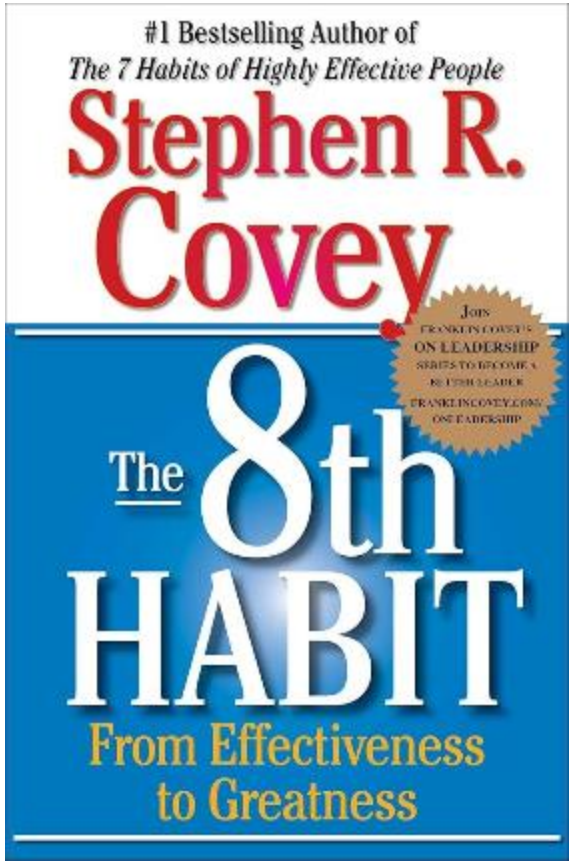
THE PARTNER FOR MEANINGFUL LEARNING EXPERIENCES

MODUL 1: CHARACTER BUILDING FOR LEADERSHIP

Apa itu Karakter?

Karakter adalah kebiasaan positif yang dibentuk dan dilatih, seperti rasa tanggung jawab sosial, komitmen moral, disiplin diri, dan keteguhan hati — dan melalui kualitas-kualitas inilah seseorang dinilai, apakah ia biasa-biasa saja, kurang, atau justru luar biasa.

- Diana Baumrind - 1998

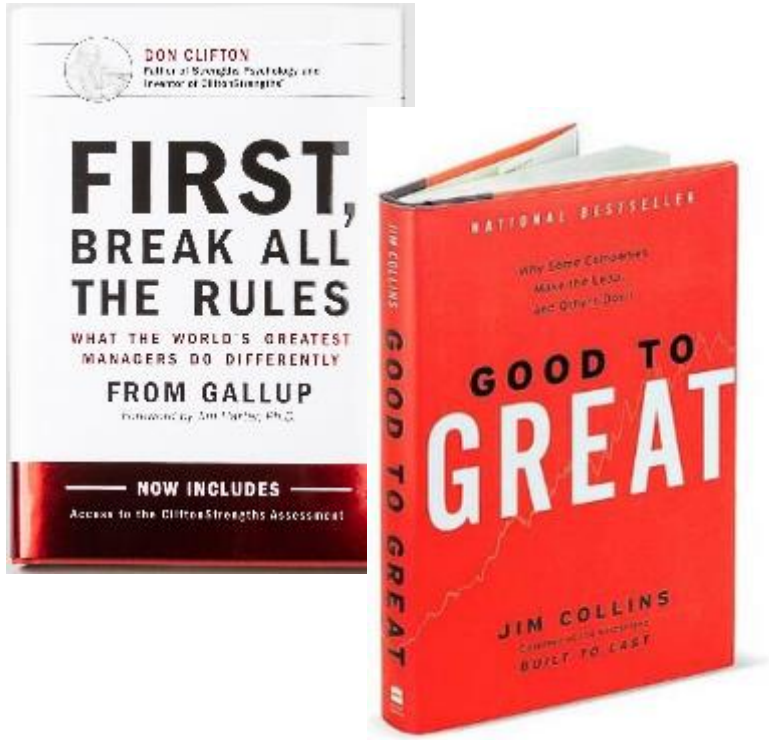


"I'm convinced that 90% of failure in life are character failures, not ability failures."

- Stephen Covey

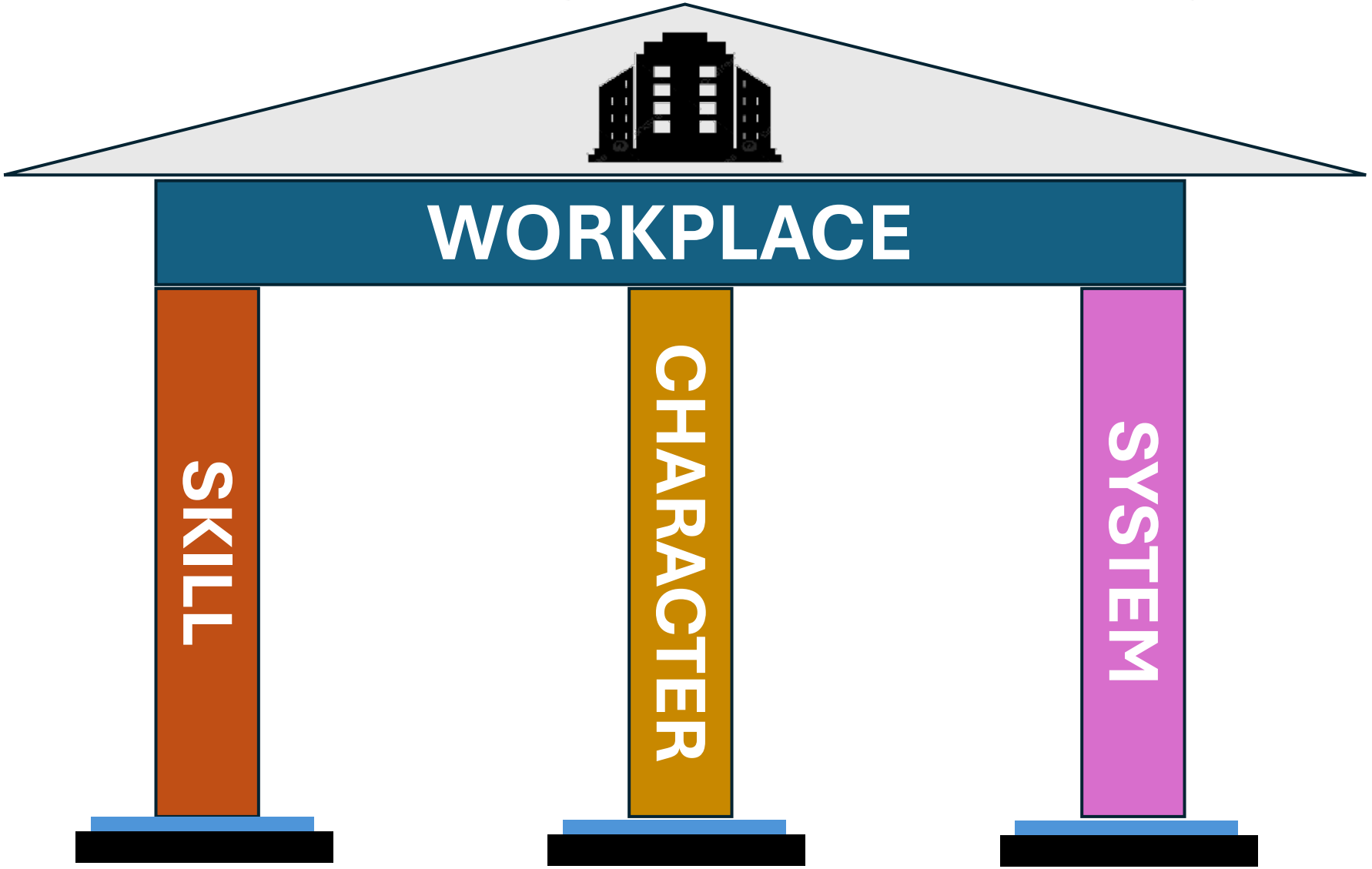
Kenapa Karakter Penting?

“Karena seberapa lama seseorang bertahan di tempat kerja—dan seberapa produktif ia selama bekerja—bukan hanya ditentukan oleh gaji atau fasilitas, tapi oleh **hubungan langsung dengan atasan dan lingkungannya**.”



“Karena karakter mendorong kita untuk mencintai apa yang kita kerjakan — sampai kita ingin menjadikannya **yang terbaik**, bukan karena ada imbalan, tapi karena **memang layak untuk dilakukan dengan sepenuh hati**.”

3 Hal Penting Di Tempat Kerja



6 Pondasi Pembentuk Karakter

Wisdom & Knowledge	**Courage**	**Humanity**
Justice	**Temperance**	**Transcendence**

***Christopher Peterson & Martin Seligman,** *Character Strengths and Virtues*

6 Pondasi Utama Pembentuk Karakter

Wisdom & Knowledge (Kebijaksanaan & Pengetahuan)

- Rasa ingin tahu
- Cinta akan pembelajaran
- Perspektif
- Kreativitas
- Penilaian/Bijaksana

Humanity (Kemanusiaan)

- Cinta
- Kebaikan
- Kecerdasan sosial

6 Pondasi Utama Pembentuk Karakter

Justice (Keadilan)

- Harapan
- Humor
- Rasa syukur
- Spiritualitas
- Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan

Temperance (Pengendalian Diri)

- Memaafkan dan berbelas kasih
- Rendah hati dan tidak sombong
- Berhati-hati dan bijak dalam bertindak
- Pengendalian diri

6 Pondasi Utama Pembentuk Karakter

Transcendence (Transendensi)

- Harapan
- Humor
- Rasa syukur
- Spiritualitas
- Apresiasi terhadap keindahan dan keunggulan

Courage (Keberanian)

- Semangat/antusiasme
- Keberanian
- Kejujuran
- Kegigihan

Temperance (Pengendalian Diri)

Memaafkan dan Berbelas Kasih
(Forgiveness & Mercy)

Rendah Hati dan Tidak Sombong
(Humility & Modesty)

Berhati-hati dan Bijak dalam Bertindak
(Prudence)

Pengendalian Diri
(Self-Regulation)

Temperance (Pengendalian Diri)

- **Pengampunan dan belas kasih (Forgiveness and mercy):**
  Memaafkan mereka yang telah berbuat salah; menerima kekurangan orang lain; memberikan kesempatan kedua; tidak membalas dendam.
- **Kerendahan hati (Humility/modesty):**
  Membiarkan pencapaian berbicara dengan sendirinya; tidak mencari sorotan; tidak menganggap diri lebih istimewa dari yang sebenarnya.
- **Kehati-hatian (Prudence):**
  Berhati-hati dalam mengambil keputusan; tidak mengambil risiko yang tidak perlu; tidak berkata atau berbuat sesuatu yang akan disesali kemudian.
- **Pengendalian diri (Self-regulation / self-control):**
  Mengatur apa yang dirasakan dan dilakukan; memiliki disiplin; mengendalikan nafsu dan emosi.

MODUL 2: UNLOCKING LEADER'S POTENTIAL

APA PERSAMAAN MEREKA?

Intinya adalah **bagaimana kita memandang** masalah.

Fixed Mindset vs Growth Mindset

Fixed mindset merupakan sebuah penggambaran tentang orang-orang yang percaya bahwa **kualitas, kecerdasan, atau bakat mereka merupakan sifat yang sudah tetap**, tidak dapat berubah.

- ***Growth mindset*** adalah pola pikir yang berkeyakinan dasar bahwa kecerdasan dapat terus berkembang seiring dengan waktu, usaha, serta ketekunan. Orang-orang dengan growth mindset percaya **kemampuan dasar yang dimiliki hanyalah titik awal dari pengembangan potensi mereka**.

Mindset: The New Psychology of Success, Carol Dweck, 2006

Fixed vs Growth Mindset

Fixed Mindset	TERHADAP	Growth Mindset
Menghindari tantangan dan merasa diri tidak mampu	**Tantangan**	Siap menerima tantangan dan pelajaran baru yang belum pernah dikuasainya
Mudah menyerah dan selalu mengeluh	**Hambatan**	Tahan menghadapi rintangan dan tidak banyak mengeluh
Melihat usaha sebagai hal yang sia-sia	**Usaha**	Melihat usaha sebagai bagian yang harus dilalui untuk menjadi mahir
Mengabaikan kritikan yang membangun	**Kritik**	Mau menerima nasihat dan belajar dari kritikan
Merasa terancam dengan kesuksesan orang lain	**Kesuksesan Orang Lain**	Mendapatkan pelajaran dan inspirasi dari kesuksesan orang lain

Diskusi: Apa saja kalimat bernuansa fixed mindset dalam pekerjaan?

Fixed Mindset	Mengapa?	Growth Mindset

Mengembangkan Growth Mindset

01 **Langkah 1: Belajar mendengar “mindset voice” anda**

Apakah anda takut gagal dan mundur dari tantangan?

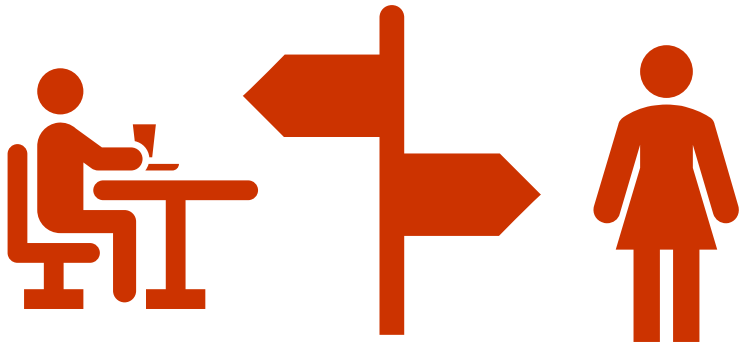
Membuat alasan ketika ada kemunduran?

Merasa marah saat menerima masukan yang membangun?

Mengembangkan Growth Mindset

02 **Langkah 2: Sadarilah bahwa anda punya pilihan**

Terserah anda bagaimana anda menafsirkan tantangan, kemunduran, dll.



Mengembangkan Growth Mindset

03

Langkah 3: Perkatakan kembali hal tersebut dengan Suara Growth Mindset

FIXED	GROWTH
“Jika anda tidak mencobanya, anda dapat melindungi diri sendiri dan harga diri anda”	“Jika saya tidak mencoba, otomatis saya gagal”
"Itu bukan salahku. Itu adalah salah atau akibat orang lain”	“Jika saya tidak bertanggung jawab, saya tidak bisa memperbaikinya. Biarkan saya mendengarkan dan mempelajari apa yang saya bisa”

Mengembangkan Growth Mindset

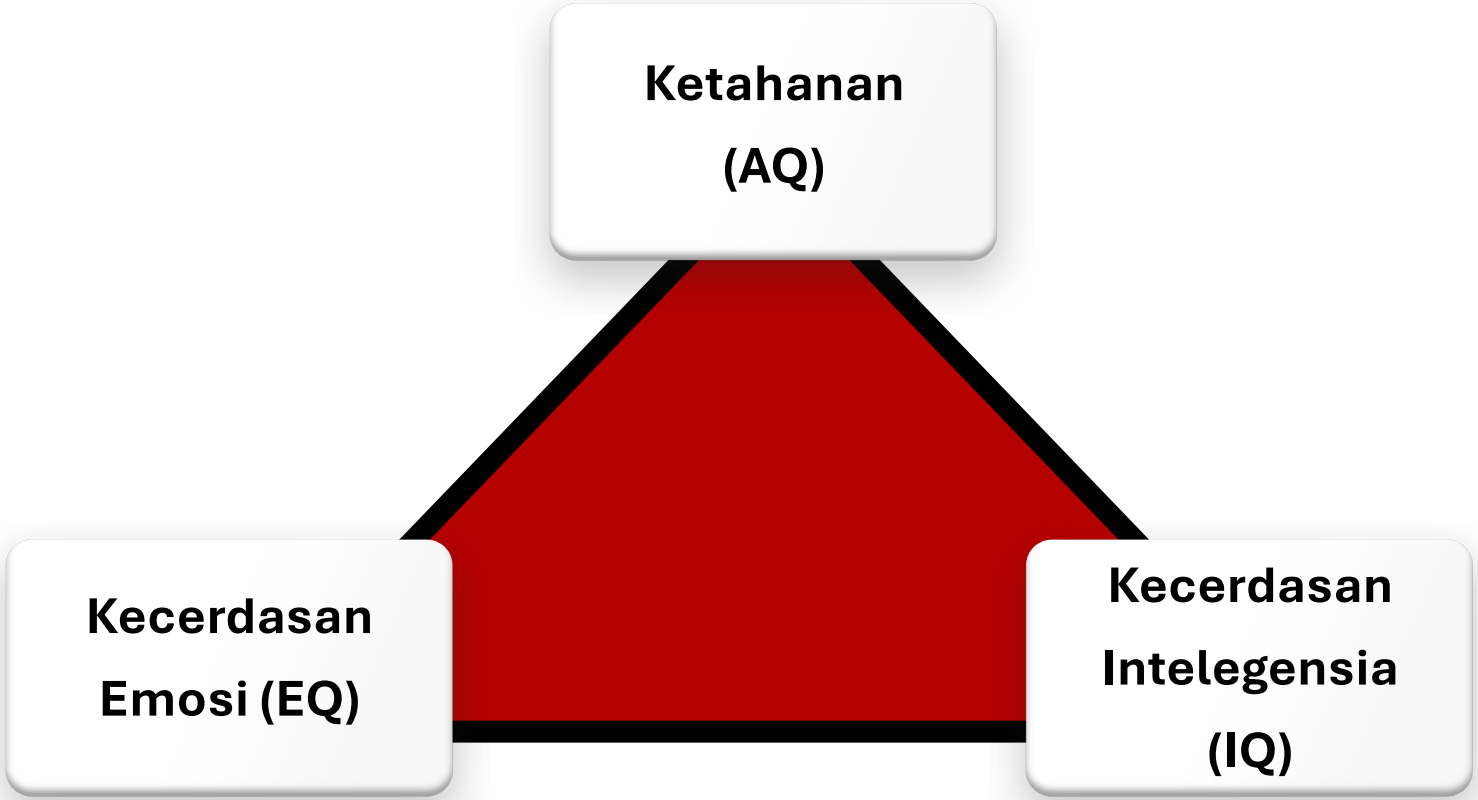
04 **Langkah 4: Ambil tindakan growth mindset**

Terimalah tantangan dengan sepenuh hati

Belajarlah dari kemunduran anda dan coba lagi

Akui dan terima ketidaksempurnaan

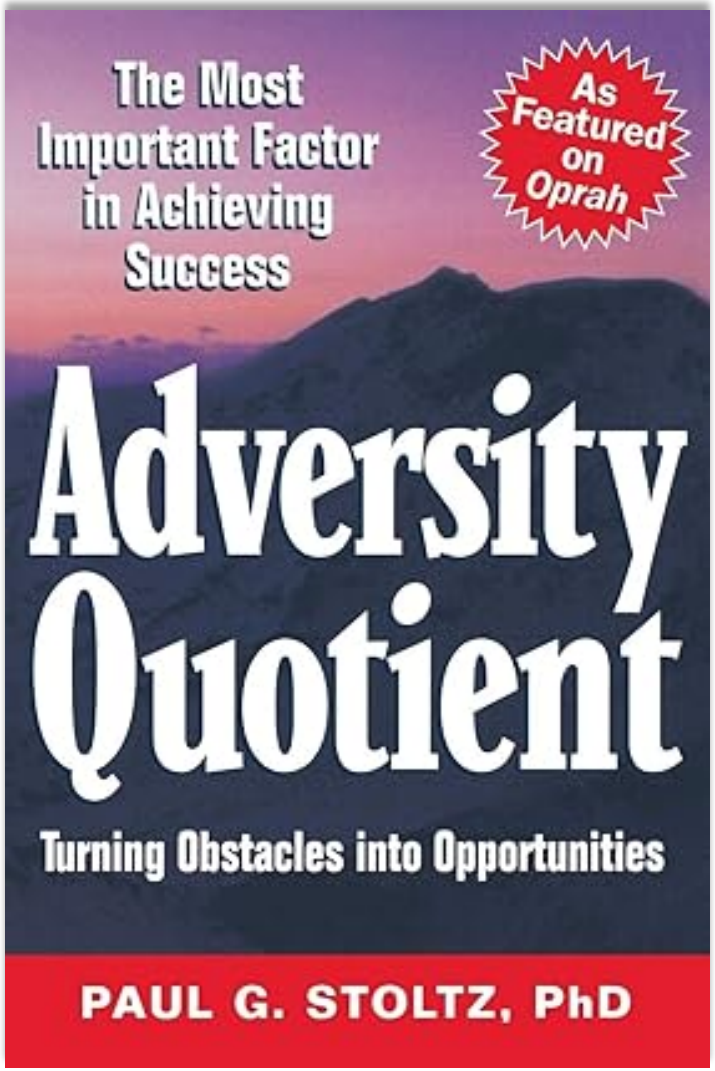
Pandanglah tantangan sebagai peluang



- **Kemampuan :**
  - Empati
  - Kontrol Emosi
  - Kesadaran diri
  - Hubungan antar Manusia

- **Keturunan**

AQ (ADVERSITY QUOTIENT)



Kemampuan seseorang untuk menghadapi, masuk dan mengatasi "adversity"
(kesulitan, kesengsaraan, kemalangan)

3 Tipe orang berdasarkan respon menghadapi adversity:

Yang manakah Anda?

AQ (ADVERSITY QUOTIENT)

Quitters

Campers

Climbers

HIGH ADVERSITY QUOTIENT

TIGA KATEGORI		
	CLIMBERS	DIGERAKKAN OLEH TANTANGAN DAN INGIN MENJADI BAGIAN YANG PENTING DALAM PEKERJAAN ATAU HUBUNGAN MEREKA
	CAMPERS	MELAKSANAKAN FUNGSI DASAR TAPI TIDAK MENUNJUKKAN KECEPATAN,KAPASITAS DAN KEMAMPUAN YANG SAMA SEPERTI YANG PERNAH MEREKA LAKUKAN
	QUITTERS	SERING MENYESALI DAN TERTEKAN MENGENAI NASIB

CIRI SEORANG QUITTER

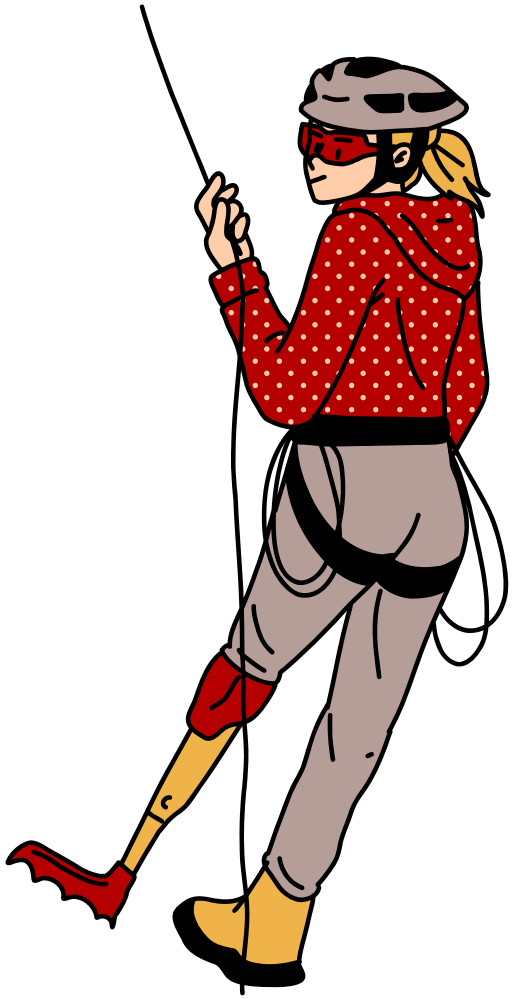
- Memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti
- Menghentikan pendakian
- Menolak kesempatan yang diberikan oleh lingkungan
- Mereka mengabaikan, menutupi, meninggalkan dorongan inti untuk merdeka
- Murung, sinis, mati perasaannya (pemarah, frustasi, menyalahkan orang lain dan membenci orang-orang yang berkembang)

CIRI SEORANG CAMPER

- Mereka pergi tidak seberapa jauh, lalu berkemah “sejauh ini sajalah saya mampu/ingin mendaki”
- Karena bosan, mereka mengakhiri perjalanan
- Mencari tempat datar dan nyaman sebagai tempat bersembunyi
- Mereka melepaskan kesempatan untuk maju, yang sebenarnya bisa dicapai lebih
- Mereka puas diri, tidak mau mengembangkan diri.

CIRI SEORANG CLIMBER

- Pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan – kemungkinan
- Tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik/mental atau hambatan lainnya menghalangi pendakian
- Mereka yang tidak menyesali kegagalan, kegagalan adalah pemacu kehidupan mereka
- Mereka pembelajar seumur hidup



PERBAIKI AQ ANDA & KEMAMPUAN ANDA UNTUK MENDAKI

Gunakan metode LEAD

Listen	Belajar mendengarkan respon terhadap adversity
Explore	Eksplorasi (menggali) penyebab dan pertanggung jawaban adversity
Analyzed	Analisis semua bukti
Do	Lakukan sesuatu untuk berubah

MODUL 3: MANAGING EMOTIONAL INTELLIGENCE

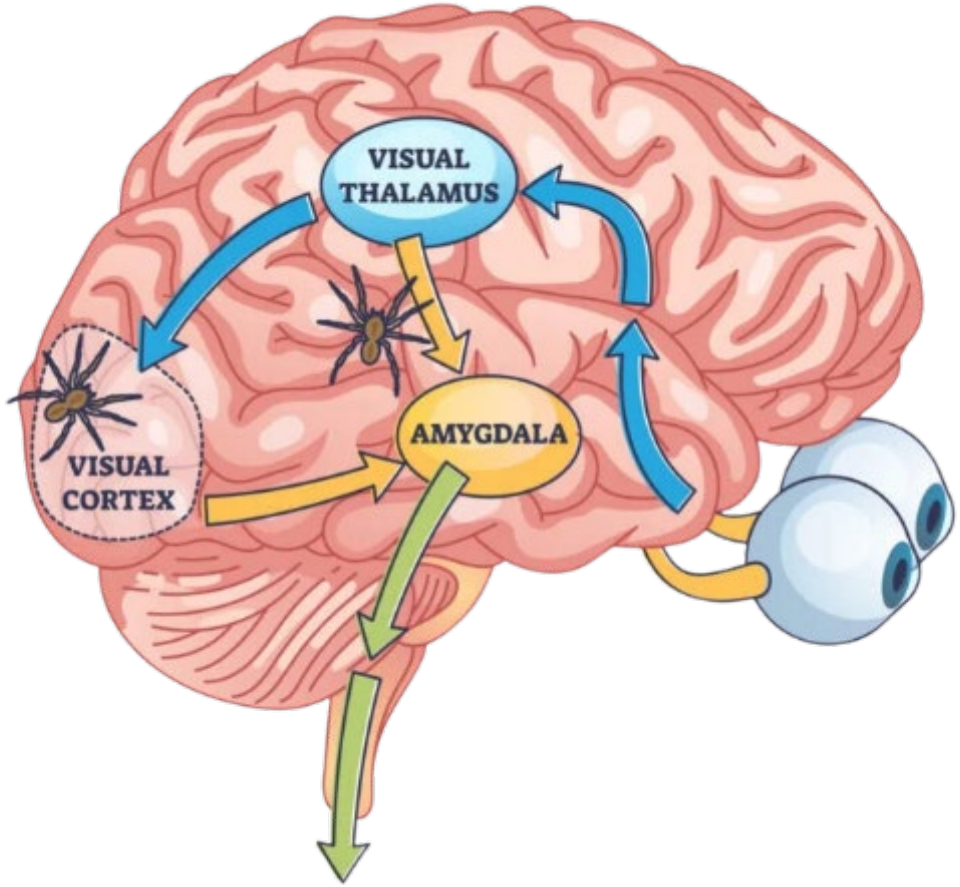
APA ITU EMOSI?

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.

Charles Darwin – Emosi Dasar

Marah

Takut

Jijik

Terkejut

Senang

Sedih

Emosi Turunan:

Marah + Takut = Iri

Emotional Intelligence

Kesadaran Diri	Pengelolaan Diri	Motivasi Diri	Kesadaran Sosial	Keterampilan Sosial
• Penilaian Diri • Kesadaran Diri Emosional • Obyektivitas • Pengekspresian Diri	• Pengelolaan Stress • Pengendalian Dorongan Impulse • Kemandirian Diri • Adaptabilitas • Penyelesaian Masalah	• Optimisme • Dorongan Berprestasi • Kepuasan Diri	• Memahami Kepribadian • Empati	• Hubungan Interpersonal • Orientasi Kelompok

Kesadaran Diri

Memahami **kekuatan dan kelemahan diri sendiri** serta memiliki **kesadaran identitas** dan **nilai diri.**

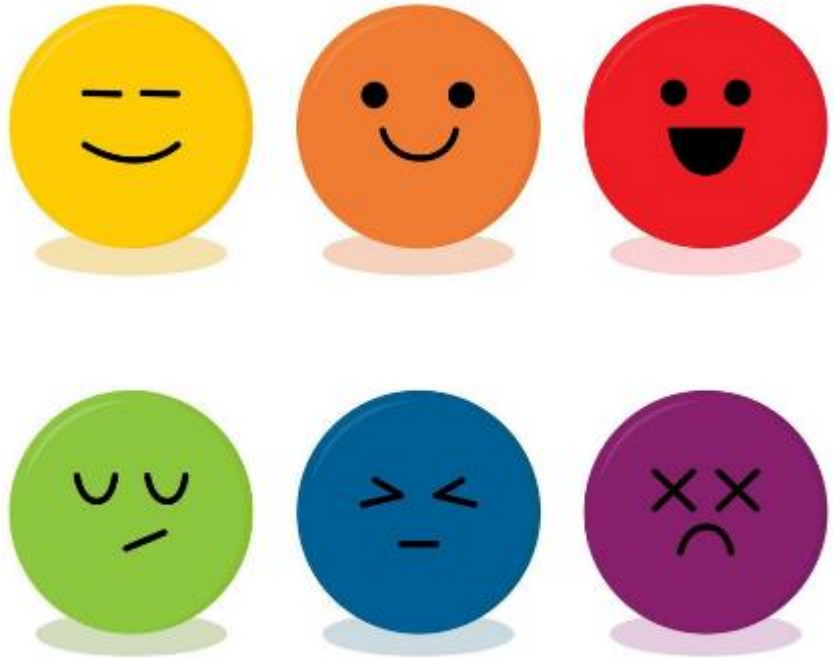
Menyadari emosi diri untuk **memandu pemikiran dan perilaku** serta **mengekspresikan diri** secara **terbuka.**

Periode Lepas Kendali yang lebih pendek (waktu antara emosi kita timbul dan saat kita menyadarinya) sehingga lebih memungkinkan untuk mengelola emosi kita.

Pengelolaan Diri

Anda sebaiknya **mengelola** emosi-emosi Anda,
bukan melawan mereka.
Biarkan mereka **mendukung hidup Anda**,

Tips Mengelola Emosi



Jangka pendek:

- Visualisasi
- Identifikasi Trigger
- Teknik pernapasan
- Stretching
- Relaksasi

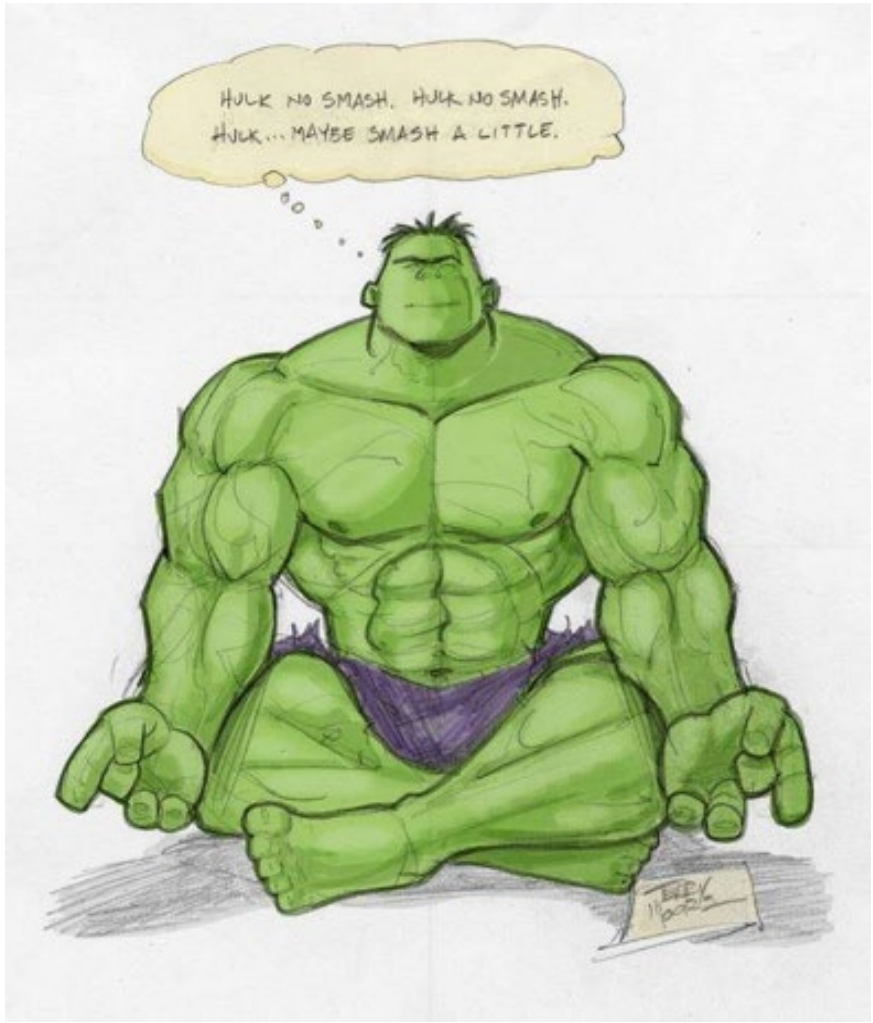
Jangka Panjang:

- Mengubah diri sendiri

PENGENDALIAN DORONGAN IMPULSE

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

Impulse



1 *Kapan saya meledak emosinya atau kehilangan kendali atas kemarahan saya?*

2 *Apa yang memicu saya marah atau tidak bisa mengendalikan emosi?*

MODUL 4: BUILDING ASSERTIVE COMMUNICATION SKILLS

Bagaimana posisi Anda saat sedang Assertive?

Orang mengangkut “bawaannya” berdasarkan:

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

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.**"

Asertif artinya:

Menjadi **diri Anda** yang sebenarnya

TANDA-TANDA PERILAKU

Ciri-ciri	Submisif	Agresif	Asertif
Kontak mata	Menghindari dan tidak mampu menatap	Tegas dan melotot	Wajar dan tenang
Postur tubuh	Menunduk, bungkuk,terlihat lemah/lemas	Membusungkan dada, tegang, menunjuk-nunjuk	Tegap, tenang, rileks
Berbicara	Pelan dan nyaris tidak terdengar	Intonasi tinggi, sering memotong, berapi-api	Intonasi sedang, volume suara cukup

Tipe-tipe Perilaku

Perilaku agresif

- **Mempertahankan hak** kita sedemikian rupa, dengan **MELANGGAR hak 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

Perilaku pasif/submisif

- **Gagal memperoleh hak** kita atau **gagal melakukan** sesuatu sehingga orang lain dengan mudah **mengabaikan hak** tersebut
- 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

Perilaku asertif

- **Mempertahankan hak** kita sebisa mungkin **tanpa melanggar hak 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 di tanggapi serius
- Anda kehilangan kepercayaan diri
- Kontribusi Anda tidak di sadari
- Anda merasa kurang berharga
- Anda membangun kebencian
- Stapler Anda dipinjam dan tidak kembali

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 dari perilaku asertif

1. *Meningkatnya kepercayaan diri dan pengendalian diri*
2. *Hubungan kerja yang lebih dekat*
3. *Setiap Orang Adalah Pemenang*

Bagaimana Mengembangkan Perilaku Asertif ?

Apakah saya **BERPIKIR** dengan benar ?
- **Proporsional** & **rasional**
- **Lepas** dari "**label**" & **persepsi negatif**
- **Faktual** & **Genba**

Apakah saya **BERPERILAKU** dengan benar ?
- **Bahasa tubuh**
- **Gestur**
- **Sikap diri** & **pengendalian emosi**
- **Ekspresi** wajah

Apakah saya **BERKATA** dengan benar ?
- **Singkat** & **jelas**
- **Empatik**
- **Tegas** & **percaya diri**
- "**win-win**"

BERKATA ASERTIF

- **T** — **Tindakan** orang lain yang ingin anda koreksi
- **I** — **Implikasi** yang dihasilkan dari tindakan tersebut. Jelaskan
- **P** — **Perasaan** anda terhadap tindakannya tersebut. Deskripsikan
- **S** — **Saran** perbaikan atas tindakannya.
- **S** — **Simpulkan** dan tindak lanjuti

THANK YOU

For Your Time

+62 851-7546-9339

www.mditack.co.id

Jl. Jembatan Tiga Raya 36AA-AB
Jakarta 14440, Indonesia