

Micro Habit

Micro Impact

About Us

Merayakan **31 tahun** mengembangkan SDM Indonesia.

Management Development International (MDI)
mengembangkan manusia dan organisasi sebagai partner eksklusif
TACK & TMI International di Indonesia.



TACK 

Didirikan di UK sebagai organisasi global pengembangan keterampilan praktis sales & leadership yang sarat dengan alat-alat mudah digunakan dari pengalaman lebih dari lebih dari 65 tahun di seluruh dunia

 **TMI**

Didirikan di Denmark, TMI International adalah pakar transformasi mindset & perilaku, dengan lebih dari 45 tahun pengalaman consulting dan pengembangan budaya organisasi, kualitas pribadi serta customer journey experience.



ARIF HIDAYAT

Working Experiences:

- Facilitator of MDI Tack Training International
- Lecturer at Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju
- Public Speaking Coach at St Ursula Junior High School
- Trainer at BP Academy
- Producer of “City Show” program
- Co Author “How to build a billionaire dollar Startup”
- Author of “How to open your eyes, heart and mind”

Focus : Leadership, Service Excellence, Communication, Interpersonal, Character Building, Personal Development, Team Building, Collaboration, Selling, Copywriting Skill, Problem Solving and Decision Making.

Major Client: Otoritas Jasa Keuangan (OJK), BPJS Kesehatan, PT Pos Indonesia, Galeri 24, Sinarmasland, Bank Sinarmas, Merdeka Cooper Gold, PT Liebherr Indonesia, PT Sulawesi Cahaya Mandiri, PT. Agrina Sawit Perdana, Frisian Flag Indonesia, Kraft Heinz, PT Yakult Indonesia, Kraft Heinz, MPM Group, Toyota Astra Motor, Mercedes-Benz Indonesia, PT Summarecon Mall, Indofood, Roche, Soltius, BOSCH, Aetra Air Jakarta, Megariamas Sentosa (Sorella), CTBC Bank, BKPP Tangsel. Toyota Astra Motor, Mitsui Leasing, Unicharm, Sampoerna Kayoe, Universitas Taruma Negara, UIN Sarif Hidayatullah, Universitas Pamulang.

DAFTAR HADIR



<https://bit.ly/DaftarHadir-MHMI>

TUJUAN PROGRAM:

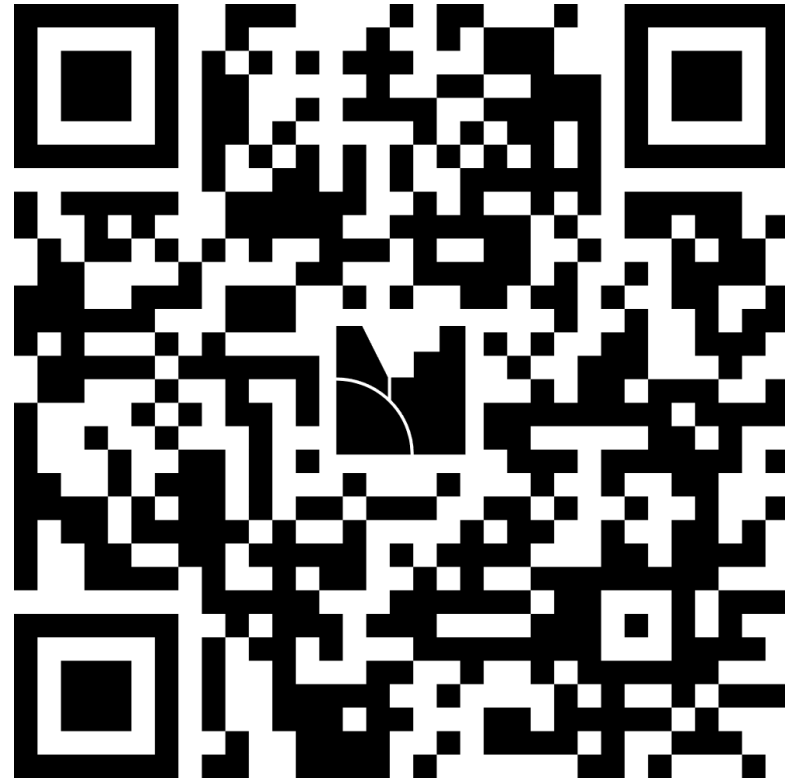
1. Memahami cara kerja kebiasaan.
2. Mampu membangun kebiasaan kerja positif dengan langkah kecil yang konsisten.
3. Mampu mengenali dan mengurangi kebiasaan buruk yang menghambat kerja.
4. Mampu membuat sistem kerja yang membantu mencapai target jangka panjang.
5. Mampu membentuk kebiasaan sesuai profesional yang ingin dibangun.



sinarmas land



Mentimeter

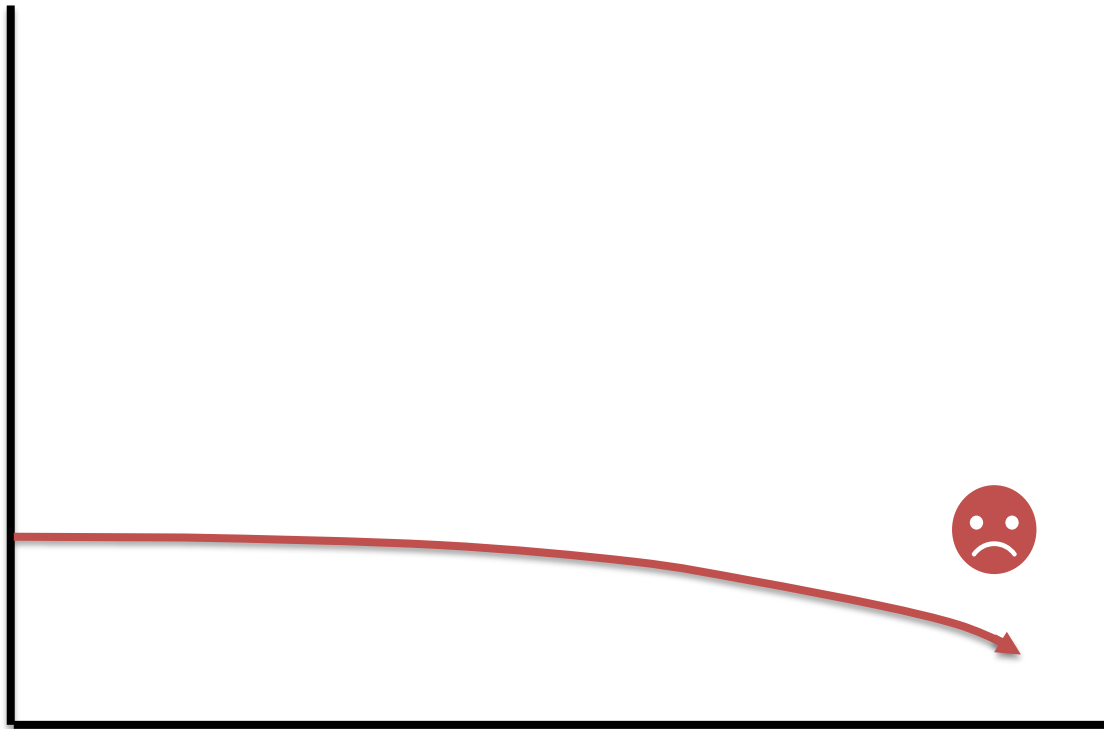


<https://www.menti.com/aldcojdaa29m>

KEBIASAAN BURUK DI TEMPAT KERJA

1. Menunda-nunda
2. Datang terlambat
3. Tidak terorganisir
4. Distraksi
5. Mengeluh & sikap negatif
6. Penggunaan ponsel berlebihan
7. Berpakaian tidak profesional
8. Menghindari feedback
9. Memeriksa email terus-menerus
10. Berbohong
11. Bersikap tidak higienis
12. Terlalu banyak bicara
13. Multitasking dan sering kewalahan dengan pekerjaan harian
14. Ingin membangun hubungan lebih kuat dengan tim tapi tidak tahu mulai dari mana
15. Sering terjebak di rapat tanpa hasil konkret
16. Berasumsi orang lain tahu cara melaksanakan tugas
17. Mengadakan rapat tanpa tujuan
18. Tidak Menghargai Keberagaman Pemikiran
19. Menghindari komunikasi tatap muka
20. Mengabaikan jadwal orang lain

1% HARI MELAKUKAN YANG BURUK



Produktivitas menurun

Stres meningkat

Reputasi pribadi rusak

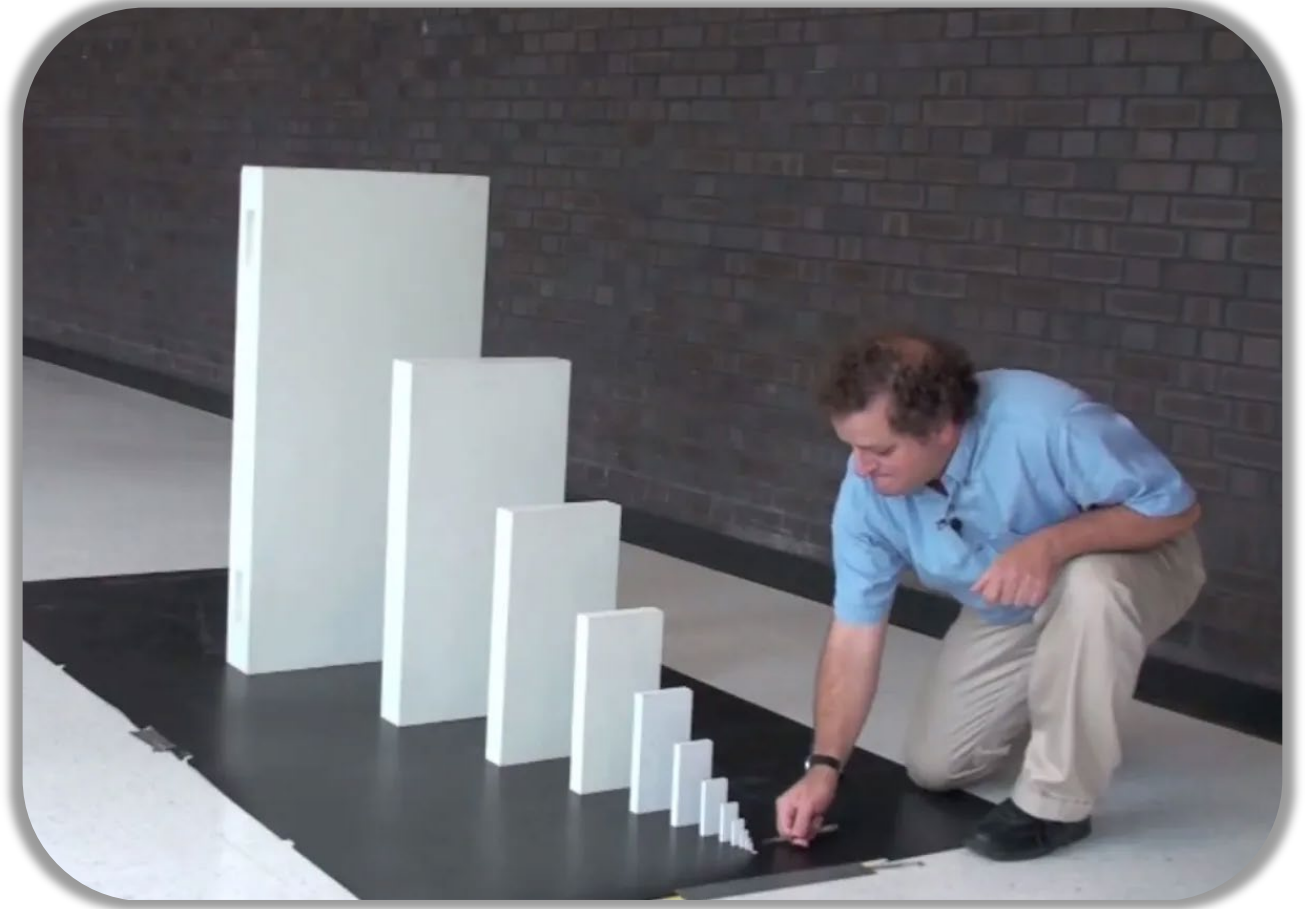
Kolaborasi terganggu

Kualitas layanan atau produk turun

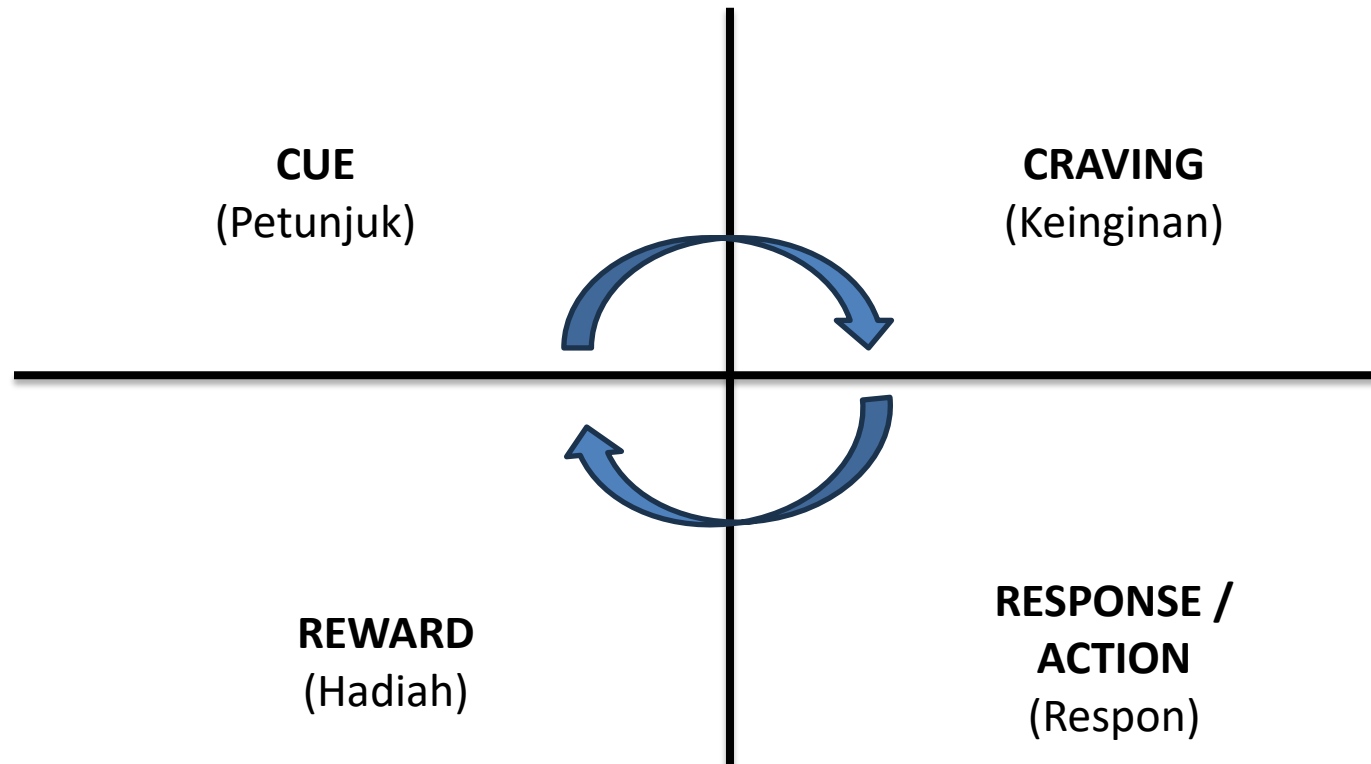
Citra perusahaan menjadi negatif

Micro Habit

Kebiasaan-kebiasaan kecil yang sering kita anggap sepele atau kita remehkan, akan tetapi sangat berdampak dalam jangka Panjang.



OTAK KITA DAN KEBIASAAN



Sumber: *Habit Loop* - James Clear

AKTIVITAS

Pikirkan kebiasaan-kebiasaan saat ini yang **PASTI**
Anda lakukan di tempat kerja, sebanyak yang Anda
bisa!



AKTIVITAS

Pikirkan **KEBIASAAN-KEBIASAAN BARU** yang ingin
Anda lakukan di tempat kerja!





Tahukah Anda?

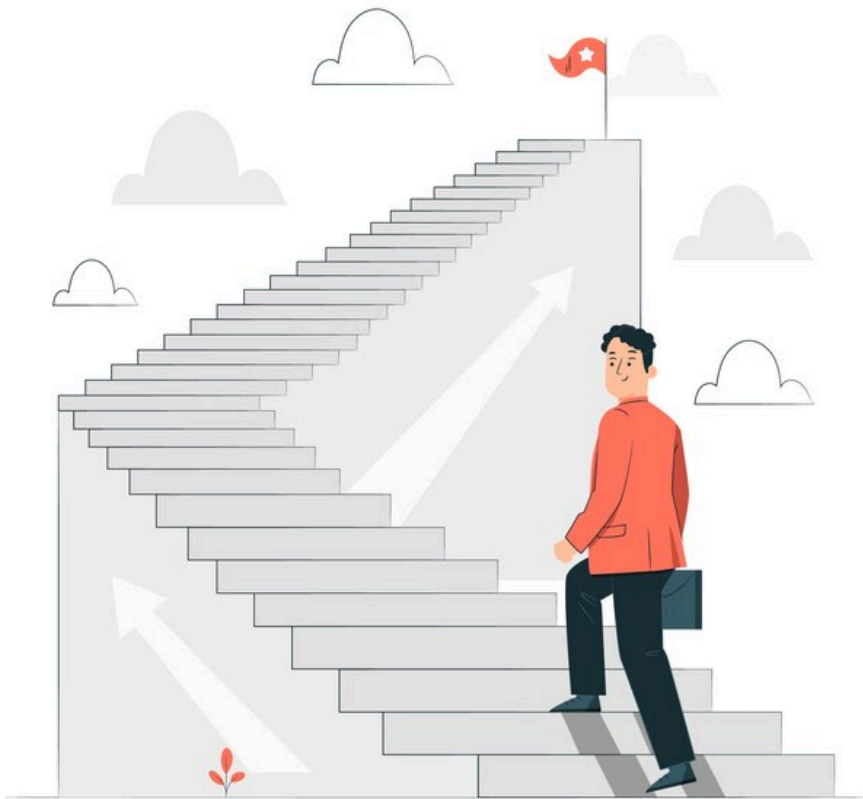
Setiap orang mungkin sudah lama memikirkan untuk mau berubah dari yang buruk menjadi lebih baik. Tapi selalu gagal.

AKTIVITAS

Pikirkan item yang membuat Anda tidak ingin menggantinya walaupun **secara logika Anda tahu bahwa item tersebut sudah waktunya diganti** (Anda mampu menggantinya)



4 Langkah Membangun Kebiasaan Positif



1

Menjadikannya Terlihat

2

Menjadikannya Menarik

3

Menjadikannya Mudah

4

Menjadikannya Memuaskan

1 Menjadikannya Terlihat

Kebiasaan baru akan lebih mudah dilakukan kalau sinyalnya jelas dan spesifik

"Saya akan [PERILAKU] pada [WAKTU] di [LOKASI]"

Contoh kerja:

- *"Saya akan melakukan check-in progress tim setiap Senin jam 9 pagi di ruang meeting HR."*
- *"Saya akan menutup semua notifikasi non-kerja setiap pukul 2 siang di meja kerja saya."*

Tantangan: Tulis 1 kebiasaan kerja yang mau dibangun, lengkap dengan kapan & di mana.



2 Menjadikannya Menarik

Gabungkan kebiasaan baru dengan sesuatu yang menyenangkan atau sudah jadi rutinitas

"Setelah saya [KEBIASAAN LAMA], saya akan [KEBIASAAN BARU]"

Contoh:

"Setelah saya membuat kopi favorit, saya akan membaca satu artikel industri di LinkedIn."

"Setelah meeting pagi, saya akan langsung memfollow-up 3 email klien sambil mendengarkan playlist favorit."

Tantangan : Pilih 1 kebiasaan yang sudah otomatis Anda lakukan, lalu tempelkan kebiasaan baru di belakangnya.



3

Menjadikannya Mudah

Bikin prosesnya semulus mungkin dan pecah jadi langkah kecil-kecil

Contoh:

- *Ingin aktif berolahraga di kantor? Letakkan sepatu sport di bawah meja.*
- *Senyum dan menanyakan kondisi keluarga sebelum melakukan coaching kepada bawahan*

Tantangan: Ubah 1 kebiasaan yang terasa “berat” jadi versi mikro.



Menciptakan Kebiasaan Bergantung Pada Ukurannya

- Kecil itu aman.
- Kecil bisa tumbuh besar.
- Kecil tidak bergantung pada kemauan keras.
- Kecil itu transformatif.



BJ FOGG – Tiny Habit

4

Menjadikannya Memuaskan

Otak suka hadiah instan, jadi beri *reward* kecil setiap kali berhasil.

Contoh:

- *Centang to-do list harian, lalu foto progress dan kirim di grup tim.*
- *Setiap berhasil menyelesaikan target, izinkan diri untuk coffee break favorit.*

Tantangan: Tentukan 1 bentuk “hadiah kecil” untuk memicu dopamin setelah kebiasaan dilakukan.





sinarmas land

Daily Tracker



<https://bit.ly/DailyTrackerMDI>





Mengapa MDI

sebagai partner solusi Anda?

Organisasi dan tim berpengalaman

- Lebih dari 30 tahun pengalaman pengembangan SDM di Indonesia
- Tim konsultan berkualitas & pengalaman tinggi
- Biaya efektif untuk solusi kualitas tinggi

Pendekatan & tindak lanjut berbasis modern

- Modul berdasarkan riset terkini dari tim Subject Expert Matter
- Pendekatan praktis
- Langsung dikaitkan pada tindakan implementasi di tempat kerja
- AI buddy system 24 jam / 7 hari
- AI role play exercises
- Monitoring sistematis & trigger pembelajaran mandiri



Jalan Jembatan 3 Raya No. 36
AA-AB, RT.14/RW.16, Pluit,
Kec. Penjaringan, Jkt Utara,
Daerah Khusus Ibukota
Jakarta 14440

A Unique *Perspective*

Global network. Spanning 55+ countries, 37 languages.



Rich toolkit of quality, research based learning solutions.



World-class + 800 Consultants, Trainers and Facilitators.



Unrivalled commitment to deliver tangible results.



Unmatched Passion – we are driven by your aspirations.



EVALUASI



<https://bit.ly/Eval-MHMI>

Thank You

F O R Y O U R A T T E N T I O N

Contact Information

HOW TO REACH OUT



Phone

+62 817 17 444 553 (SARI)



Email Address

sari@mditack.co.id



Website

www.mditack.co.id