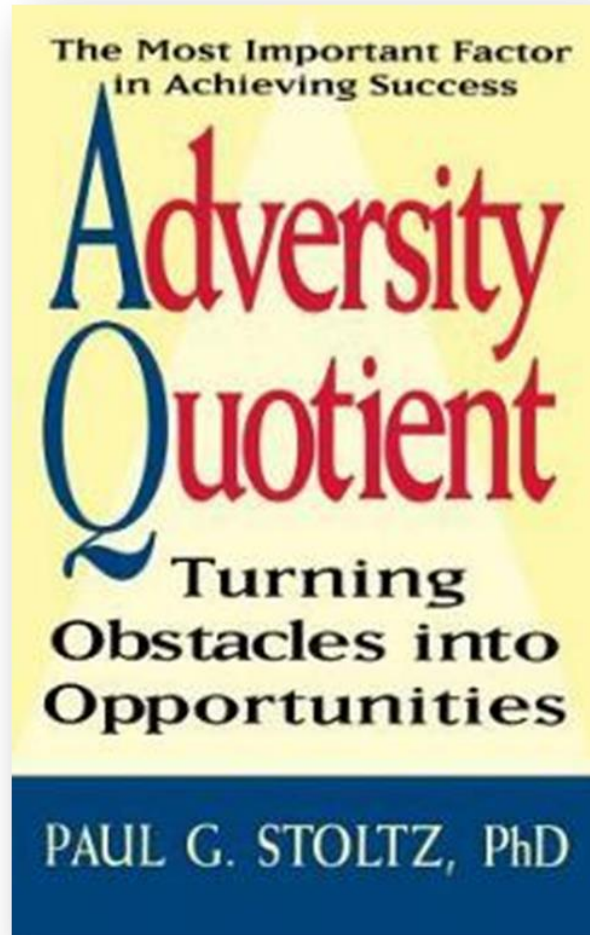




MODUL 3
ME AT MY BEST



AQ (ADVERSITY QUOTIENT)



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

3 Tipe orang berdasarkan respon menghadapi adversity:



Yang manakah Anda?

Mari lakukan AQ

Assessment



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-CIRI QUITTERS, CAMPERS & CLIMBERS



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, frustrasi, 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