



SENTRAL SISTEM

Sentral Sistem
Consulting
www.sentral-sistem.com

SEMINAR

Ask Us How to Improve Your Company Performances!

Tanggal 03 November, 12.00 s/d 16.00 WIB

Telp: (021)-29067201-3, 36777577, 37579393. Fax : (021)-29067204

Stress Management



Mencegah, Mengendalikan dan Mengatasi Stres di Tempat Kerja Dengan Hypnotherapy

- Kehidupan di kota besar yang serba cepat dan dengan berbagai kejadian dari Anda keluar rumah dan sampai pulang ke rumah lagi yang mungkin melelahkan fisik dan psikis, seperti kemacetan, situasi sulit dalam mengambil keputusan, pekerjaan kantor yang menumpuk, orang-orang di sekitar Anda yang melemahkan dan membebani Anda atau mungkin pola hidup Anda yang tidak teratur dan lain sebagainya. Semua kenegatifan dari kejadian-kejadian itu dapat menimbulkan stress, dan sekarang stres telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari.
- Dan betapa luar biasanya jika Anda dapat mengelola kondisi pikiran dan mental dalam menghadapi kejadian-kejadian yang dapat menyebabkan stres, dan cara baru memandang situasi dalam persepsi yang positif sehingga dapat menemukan hal positif di dalamnya, yang kemudian dirubah menjadi motivasi dan tantangan untuk meningkatkan prestasi. Setiap manusia sudah diberikan sumberdaya di dalam dirinya untuk dapat berubah menjadi lebih baik dan mengambil tindakan untuk mengubahnya atau merubah cara pandang Anda terhadap suatu kejadian.
- Training ini akan mengantarkan Anda kepada perbaikan pandangan, sikap, dan perilaku terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain serta kejadian yang terjadi pada Anda. Kemudian mengarahkan Anda untuk mengenal semua kekuatan diri sendiri secara positif; mampu untuk mengantisipasi timbulnya stres menjadi lebih buruk lagi, mulai dari mencegah, mengendalikan dan mengatasi stres tersebut sehinggamenjadi pribadi yang sukses dalam pekerjaan dan kehidupan.

Apakah Manfaat Mengikuti Training?

Setelah mengikuti training ini Anda diharapkan mampu:

- Memahami mekanisme pikiran dan tindakan
- Menyeimbangkan antara tubuh, pikiran dan jiwa
- Memahami tentang stres dan akibatnya
- Mengantisipasi dan menghindari situasi yang berpotensi menimbulkan stres
- Mengubah persepsi dari sesuatu yang menimbulkan stres
- Memunculkan kepositifan dalam pikiran dan perasaan
- Menggunakan teknik terapi fisik dan mental dalam mengatasi stres
- Mengendalikan emosi negatif dalam diri dan selalu tenang dalam situasi sulit
- Memahami dan meningkatkan kekuatan bersyukur dan berterimakasih

Dan tentunya lebih banyak lagi manfaat lain yang bisa Anda dapatkan.

Bagaimana Metode Trainingnya?

Training ini dilaksanakan dengan metode interactive, diskusi dan games, menggunakan aplikasi dasar Hypnosis, Hypnotherapy dan NLP

Investasi : Rp. 500.000.-
Tempat : MT. Haryono Square
Peserta : Direktur, HRD Manager, MR

Pembicara:
Bpk. Rully Mujahid NF, ST.
Trainer NLP

Informasi lebih lanjut hubungi:
Imas /Tyrza
Telp:(021) 29067201-3, 36777577,
Fax : (021)-29067204
sspm@sentral.sistem.com