

There are no translations available.



### **Latar Belakang:**

Sebagian dari kita pasti memiliki masalah. Sekarang, tergantung kita bagaimana menyikapi masalah tersebut. Besar atau kecilnya suatu masalah sangat tergantung sudut pandang kita terhadap masalah tersebut. Namun, untuk orang dalam keadaan tertentu, sulit untuk mengelola dirinya. Dia akan menganggap bahwa semua persoalan adalah selalu besar dan rumit. Dia tidak dapat melihat suatu peluang di sana. Dia sangat responsif, tidak dapat mengelola dirinya dalam menghadapi masalah. Akibatnya, lama kelamaan hal ini akan menimbulkan hambatan-hambatan mental yang akhirnya dapat mengganggu aktivitasnya sehari-hari (seperti tidak percaya diri, cemas, tegang, dan sebagainya). Apakah kita akan terus terjebak dalam keadaan seperti ini? Orang yang mampu mengaktualisasikan dirinya adalah orang yang mampu mengendalikan mentalnya dalam menghadapi setiap situasi.

Untuk itulah kita perlu mentransformasikan diri kita menjadi orang yang mampu mengaktualisasikan diri yaitu orang yang proaktif dan kreatif.

### **Tujuan:**

Melalui pelatihan ini diharapkan agar peserta dapat melakukan suatu transformasi diri dari suatu keadaan/ kondisi mental saat ini (yang tidak mampu mengendalikan diri dalam menghadapi suatu permasalahan sehingga tidak sadar mengganggu aktifitas sehari-hari), menjadi suatu keadaan/ kondisi mental yang lebih baik sesuai dengan harapan sendiri (mampu mengatur dan mengelola diri setiap menghadapi permasalahan), menggunakan sumber-sumber dan potensi yang dimiliki sendiri.

### **Manfaat:**

Dengan mengetahui cara mentransformasikan diri, maka seseorang diharapkan mampu mengelola dan mengendalikan diri untuk lebih kreatif, lebih fleksibel, dan lebih ulet setiap menghadapi suatu situasi atau permasalahan. Sehingga, secara tidak langsung orang tersebut lebih mampu untuk beraktualisasi dan kualitas hidupnya pun meningkat.

### **Peserta:**

Tergantung pemakaiannya, pelatihan ini dapat ditujukan untuk kepentingan individual atau kelompok (perusahaan, keluarga, group, dan sebagainya).

### **Perorangan:**

Untuk kepentingan perorangan, peserta dapat menerapkan apa yang dipelajari dalam pelatihan ini ke berbagai aspek kehidupan sehari-hari, diantaranya untuk meningkatkan kualitas individu seperti meningkatkan motivasi diri, menangani hambatan mental yang mengganggu aktivitas sehari-hari, meningkatkan kinerja, membentuk tubuh (pelangsingan atau penggemukan badan),

## Self Transformation Training

Written by

Tuesday, 05 June 2007 17:19 - Last Updated Thursday, 27 September 2007 23:43

---

mengendalikan diri dari ketergantungan (narkoba, rokok, minuman keras, dll), mengelola pengaruh masa lalu dalam tindakan, dan lain-lain. Bahkan dalam beberapa kasus klinik yang pernah diatasi, dapat membantu dalam proses penyembuhan penyakit klinis atau medis.

### **Kelompok:**

Sedangkan untuk kelompok, peserta dapat menerapkan apa yang dipelajari dalam pelatihan ini ke berbagai aspek kehidupan berkelompok sehari-hari. Misalnya jika kelompok tersebut berupa suatu perusahaan, maka peserta dapat menerapkannya dalam meningkatkan kinerja dan motivasi pegawai dalam bekerja. Jika kelompok tersebut berupa suatu kelompok pelajar atau mahasiswa, maka peserta dapat menerapkannya dalam meningkatkan motivasi belajar bahkan dapat mengoptimalkan kemampuan dirinya dalam belajar. Dan sebagainya.

**Lama Pelatihan:** minimal 5 jam.

Pelatihan ini disertai dengan suatu Workshop dimana peserta langsung mempraktekkan suatu proses transformasi, kemudian membuktikan bagaimana proses transformasi tersebut dapat terjadi.