



## ONLINE COACHING: “BEING GREAT MILLENNIALS AT THE WORKPLACE”

### Menjawab Masalah Apa?

Perbedaan karakteristik dan style antar generasi kerap kali menimbulkan disharmoni dalam teamwork di perusahaan sehingga jika dibiarkan akan menyebabkan permasalahan yang lebih besar. Generasi di atas menganggap bahwa generasi milenial kurang memiliki tata krama, kurang menunjukkan komitmen, dan cenderung instan, sedangkan mereka yang milenial menganggap cara-cara yang dilakukan dalam menyelesaikan tugas oleh generasi di atasnya obsolete, lambat, dan berbelit. Kondisi ini sangat mungkin terjadi karena gap berkomunikasi dan kesalahan persepsi antar generasi. Untuk menjembatani kondisi ini, coaching merupakan salah satu alternatif yang dapat digunakan dalam memperbaiki situasi ini.

### Manfaat yang Diperoleh

- Peserta mendapatkan insight tentang situasi yang dihadapi di tempat kerja
- Peserta mampu mengidentifikasi dan mendefinisikan gap komunikasi yang ada di tempat kerja.
- Mampu mencari alternatif cara berkomunikasi yang lebih efektif untuk meningkatkan kinerja
- Mampu berkomunikasi secara efektif sehingga meningkatkan kemampuan teamwork yang berdampak pada kinerja secara keseluruhan

### Materi

#### Modul I

##### Sesi 1: Who are millenials

- Definisi
- Karakteristik
- Perbandingan dengan generasi sebelum dan setelahnya

##### Sesi 2: Millenials and Their Challenges At The Workplace

- Komunikasi dan hubungan kerja dengan atasan-bawahan-rekan
- Kepekaan dalam tim
- Respon terhadap tugas yang diberikan
- Ketaatan terhadap tenggat waktu
- Solusi dan Inovasi

##### Sesi 3: Group Coaching

- Tahapan i-G-R-O-W
- Setting goal
- Menyusun Action Plan

##### Sesi 4 dan 5: Group Coaching

- Monitoring implementasi Action Plan dan Perubahan yang dicapai



**Peserta:**

Karyawan millenials di berbagai perusahaan dan job seeker, atau siapapun yang merasa perlu dan ingin mengembangkan diri

**Mentor Utama**

Feby Dwiardiani, S. Psi., M.A. Psikolog



## ONLINE COACHING WITH POINTS OF YOU “TEMUKAN DAHSYATMU”

### Menjawab Masalah Apa?

Setiap manusia memiliki potensi yang diyakini dapat membawanya pada hal-hal menakjubkan dalam kehidupannya. Namun belum semua orang mampu menemukan dan memanfaatkan potensi terbaiknya. Program ini dapat menjadi *insightful* moment bagi peserta sehingga mereka mampu melejitkan diri meraih tujuan besar dalam hidupnya.

### Manfaat yang Diperoleh

- Peserta memperoleh *insight* dan mengidentifikasi kekuatan yang dimiliki
- Peserta memperoleh insight cara mengoptimalkan kekuatan yang dimiliki
- Peserta mampu membuat rencana tindak lanjut dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai

### Materi

#### Modul I

##### Sesi 1

###### Pengantar

- Materi tentang potensi terbesar manusia
- Sukses terbesar manusia

##### Sesi 2

Penggunaan tools dan metode Point of You untuk mendapatkan insight dan memberdayakan diri secara dahsyat

- Pause
- Expand
- Focus
- Doing/Action

### Peserta

Mahasiswa, karyawan, umum yang berminat

### Mentor Utama

Feby Dwiardiani, S. Psi., M.A. Psikolog



## THRILL OF WINNING “GROUP/TEAM COACHING”

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk *group/team* yang ingin mengembangkan pemahaman akan kekuatan, efektivitas, dan potensi individu-individu yang ada di kelompok untuk bertanggungjawab dalam menghasilkan tujuan bersama atau dapat diperuntukkan bagi organisasi yang sedang melakukan transformasi dan membutuhkan *commitee*, *task force* tertentu, seperti para *change agent* budaya perusahaan.

### Manfaat yang Diperoleh

- Mengenal *“the key concepts”* dari sebuah *group/team*
- Meningkatkan *teamwork*, *kolaborasi* dan *performa*
- Membangun sistem kesadaran yang meningkatkan kepercayaan dan interaksi
- Membangkitkan semangat pembelajaran bersama untuk saling memberikan dukungan
- Meningkatkan akuntabilitas pengertian dan kepedulian antar sesama pada lintas tim kerja
- Mengembangkan keterampilan untuk memiliki sikap positif di dalam *group* secara keseluruhan

### Materi

#### Modul I

##### ***The Key Concept of Group***

#### Sesi 1

- *Team Identity*
- *Acceptance and Commitment*
- *Collaboration*
- *Cooperative vs Competitive*
- *Positive Emotion*

#### Modul II

##### ***Group Coaching Framework***

#### Sesi 2

- *Basic Coaching Skills*
- *Focus on Common Purpose*
- *The Stages of group growth*
- *Designing Action*

### Peserta

*Group/Team* (tim kerja – satu divisi, baik yang organik maupun *temporary* dalam satu tim dengan target tertentu), *Group/Team* dari divisi lintas fungsi yang memiliki tujuan bersama, *Group/Team* dari Komunitas.



## Mentor Utama

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog

## Catatan:

Program dapat di-*customized*, berkaitan dengan model dan pricing. Program dapat berupa program coaching berdurasi/atau online training. Contoh, peserta adalah para *change agent* budaya PTPN, dapat ditawarkan untuk mengikuti program coaching berdurasi (misal 3- 6 bulan, dengan pertemuan 1 atau 2 kali sebulan), dengan pricing berbeda dari *price list* yang berlaku untuk online training.



## THE ART OF SILENT “MINDFULNESS FOR POSITIVE RELATIONSHIPS”

### Menjawab Masalah Apa?

Merupakan program *coaching* yang dirancang khusus untuk membantu individu menyadari dan berlatih fokus untuk memberikan perhatian penuh atas apa yang saat ini terjadi pada diri dan sekitar, kemudian menerima pengalaman ini secara positif dan tidak menilai (*judgement*) atau menghakimi serta memilih untuk fokus pada emosi dan aksi positif dalam membangun sebuah relasi (*relationships*).

### Manfaat yang Diperoleh

- Mengenali apa yang dikomunikasikan secara penuh dalam diri individu (pemikiran, perasaan, dan tubuh secara keseluruhan)
- Mempelajari bagaimana meluaskan sudut pandang berbasis pemikiran dan penerimaan secara mendalam dari semua pengalaman yang dirasakan
- Menggali pemikiran akan sesuatu yang sedang terjadi dan apa yang ingin dihadirkan dalam menjalin sebuah relasi yang dianggap bermakna bagi kehidupan.
- Mengenali pemicu munculnya perasaan atau pemikiran negatif dan menggantinya dengan aksi yang positif untuk mendapatkan ketenangan, kebahagiaan dan *wellbeing*.
- Merancang rencana aksi sebagai wujud kesadaran dan optimis terhadap sebuah perubahan ke arah yang lebih baik (*growth*)

### Materi

#### Modul I

##### *Mindfulness*

##### Sesi 1

- *Creating Awareness*
- *Mindfulness Activities*
- *Self Love*
- *My Journey (Unloving Behavior vs Loving Behavior)*

#### Modul II

##### *Positive Relationship*

##### Sesi 2

- *Emotional Bank Account Concept*
- *Wheel of Relationships (practise coaching tools)*
- *The Stages of Relationships*
- *Healthy Relationships*



**Peserta**

Umum

**Mentor Utama**

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog



## WIN THE WORKPLACE

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk Anda yang membutuhkan strategi untuk membangun hubungan profesional di tempat kerja. Tentu saja hal ini memerlukan sebuah upaya (perhatian) yang dilakukan secara sadar dan terus-menerus. Dalam kehidupan kita sesekali pernah merespon secara tidak netral kepada orang lain dimana seolah-olah semua orang disekitar kita ikut terlibat pada pengalaman diri dan emosi kita. Tidak jarang individu masih membawa keadaan masa lalu (yang baru saja terlewat dan barangkali tidak menyenangkan, misalnya marah, sedih, khawatir) saat bekerja. Hal ini sangat mungkin menjadi salah satu pemicu tidak optimalnya *performance* di pekerjaan dan mengganggu proses interaksi satu sama lain. Misalnya, kurang fokus, komunikasi negatif yang berujung konflik, atau penilaian yang akhirnya merugikan. Padahal, disaat yang bersamaan individu dituntut berkinerja (produktif) dan mampu mengelola diri, pekerjaan, dan lingkungannya secara efektif.

### Manfaat yang Diperoleh

- Mengenal diri dan menjelajahi respon emosional (*related to here and now*)
- Mengenal masalah-masalah yang tersembunyi di lingkungan kerja
- Memahami cara merawat sebuah hubungan relasi secara profesional
- Mampu memberdayakan potensi diri dan tim untuk memunculkan tanggung jawab semua pihak
- Mampu berkomunikasi secara efektif dan meningkatkan keterampilan untuk menjadi pendengar yang aktif.
- Mampu menyusun strategi (*the new model*) saat bekerja
- Memiliki keterampilan dalam mengelola masalah dan mampu mengambil sebuah keputusan yang berdampak positif pada pekerjaan.
- Berlatih untuk memiliki cara pandang berbeda dan positif, berpikir kreatif dan bersikap kooperatif untuk mencapai produktivitas (tidak *mediocrity*)

### Materi

#### Modul I

#### ***Personal Quality – Personal Branding***

##### Sesi 1

- *Who Am I*
- *State of Mind (practice Coaching Tools)*
- *The power of Hope*
- *Managing conflict and expectation*
- *Performance Mindset*





## **Modul II** **Engagement**

### Sesi 2

- *Healthy Relationships*
- *Working with purpose (meaning, commitment, continuous improvement)*
- *Powerful Influencing*
- *Responsibility and Achievement*

### **Peserta**

Umum

### **Mentor Utama**

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog



## LEADING WELL "BLENDING LEADERSHIP AND MANAGEMENT"

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk membantu para *leader* dalam menciptakan “ruang aman” bagi setiap orang di perusahaan dalam berkontribusi menunjukkan *performance* terbaiknya. Konsep ini membangun keterikatan yang positif dan produktif antara individu dengan pekerjaannya. Pada dasarnya, individu memiliki potensi, namun perlu digali dan dioptimalkan. Setiap orang juga pada prinsipnya dapat memahami peran dan tanggung jawabnya namun Disinilah, *leadership* begitu penting untuk mengelola dan menggerakkan individu untuk menjalankan setiap perencanaan kedalam tindakan konkret. Sehingga *goals* yang ditetapkan dapat tercapai.

Dalam keseharian, setiap hal yang dialami saat bekerja akan menjadi sebuah pengalaman yang dikelola dan menjadi kebiasaan yang dilakukan secara berulang. Terkadang, kebiasaan-kebiasaan ini keliru dan tidak *related* atau terkoneksi dengan kebutuhan saat ini yang menuntut respon cepat dalam menyikapi setiap perubahan. Seorang *leader* harus memiliki sikap aktif, tanggap dan gesit untuk membangun keterlibatan positif dalam mengarahkan dan mengembangkan anggotanya kepada tujuan (*talk and walk*).

### Manfaat yang Diperoleh

- Memahami konsep keberagaman dan perbedaan
- Memahami peran dan membangun strategi dalam memimpin
- Melakukan perubahan positif secara berkelanjutan (*culture transformation*)
- Menguasai data dan mampu mengkomunikasikannya kepada anggota sebagai *state of understanding/agreement to work*.
- Mampu memberdayakan anggota dengan tepat
- Mampu mengelola energi positif dalam tim yang berkontribusi pada pencapaian (produktivitas)
- Mampu menjadi *coach* bagi anggota tim dan memastikan setiap orang bersama-sama bergerak pada hal baru dan bertumbuh.

### Materi

#### Modul I

##### *Rules of the Role*

##### Sesi 1

- *Understanding : Differences and Diversity*
- *Acceptance and Gratitude*
- *Good and strong character*
- *Leading in purpose (meaning, commitment, continuous improvement)*
- *Empowering with Heart - Managing Hope*
- *Performance Mindset - Management function*

#### Modul II

##### *The Coaching Culture*

##### Sesi 2

- *Basic Coaching Skills*
- *Leader as Coach*



- *Positive and Supportive Vibes*

#### **Peserta**

- *Leader*
- *Umum*

#### **Mentor Utama**

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog



## DANCING WITH MY WHY

### Menjawab Masalah Apa?

Setiap individu terlahir unik dan istimewa yang dibekali dengan pikiran dan tubuh (*mind and body*) dan memiliki emosi. Setiap peristiwa dan emosi yang dirasakan oleh manusia tersimpan dalam *memory* secara bersamaan. Itulah sebabnya, ketika seseorang dalam suasana hati yang bahagia maka ia akan mudah untuk menyimpan ingatan atas pengalaman positif tersebut. Sebaliknya, ketika seseorang dalam kondisi suasana hati yang tidak bahagia, peristiwa itu pun tersimpan kuat dalam ingatannya. Individu akan lebih menyukai untuk memperhatikan sesuatu yang sesuai dengan suasana hatinya, terutama yang berkaitan dengan peristiwa kehidupan. Karenanya, individu akan terus mencari koneksi sebab akibat yang terjadi dalam dirinya. Pada fase itu, perubahan perilaku dapat terjadi sebagai akibat dari proses pembelajaran atau perenungan informasi yang kontekstual. Perubahan perilaku didasari oleh prinsip bahwa semua orang memiliki potensi yang unik dan dapat digali dan dikembangkan. Seiring waktu dan pengalaman yang berjalan memungkinkan seseorang menghadapi fase krisis dalam kehidupannya, apakah berupa kekhawatiran akan tujuan dan proses kehidupan, rasa bingung atas pilihan yang harus diputuskan. Melalui program ini, peserta akan mendapatkan sebuah pembelajaran untuk menemukan koneksi sebab akibat (*related to their life*) sehingga dapat menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan yang selama ini belum ditemukan. Pada akhirnya, memiliki harapan yang membuatnya berdaya tanggap akan segala kemungkinan yang terjadi (*improve self hope*).

### Manfaat yang Diperoleh

- Memahami konsep *hope triangle*
- Mengenal konsep *mindfulness* untuk menyadari pemikiran dan perasaan yang ada saat ini
- Mampu melakukan *self coaching*

### Materi

#### Modul I

##### *Unfreezing Beliefs*

##### Sesi 1

- *Hope Triangle*
- *Understanding Episodic Memory - Recollection*
- *Understanding significant life crisis*

#### Modul II

##### *Apply Self Coaching to Improve Self Hope*

##### Sesi 2

- *Level of Happiness (Pleasure, Passion, Purpose)*
- *The Power of Hope*
- *Self Coaching Practice*



**Peserta**

Umum

**Mentor Utama**

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog



## ME, MY SELF, MY TEAM

### Menjawab Masalah Apa?

Merupakan program yang dirancang untuk memahami menemukan strategi baru dalam memberdayakan tim sebagai sebuah langkah perubahan. Dalam prosesnya, akan berfokus pada memahami dan mempengaruhi orang-orang yang sulit untuk memiliki “frekuensi” yang mendekati ritme tim, saling menginspirasi dan mendorong pada perubahan dan untuk memperbaiki perilaku otomatis (*automatic behavior*) yang tidak produktif (*performance*). Pada prosesnya, akan menekankan pada proses pembelajaran yang menginspirasi dan merangsang perubahan, melakukan cara yang berbeda dan memperluas ide-ide praktis untuk mengembangkan tim dan berkolaborasi.

### Manfaat yang Diperoleh

- Mengenali *personal needs* dan teknik memotivasi tim
- Memahami persamaan dan perbedaan *personal value vs team value*
- Memiliki keterampilan untuk membangun kepercayaan (*building trust*) dan mendorong pada proses berpikir kreatif
- Memahami teknik-teknik untuk meleburkan konflik yang disebabkan oleh persepsi anggota tim yang tidak sama, dan menemukan kesepahaman yang didasari atas pilihan sadar semua orang.
- Mampu memotivasi dan mempengaruhi anggota tim (*influencing others*)
- Memiliki keterampilan untuk menstimulasi pemikiran-pemikiran untuk diwujudkan dalam rencana aksi/tindakan untuk berkontribusi (*contribution with value*)

### Materi

#### Modul I

##### *Understanding Preferences*

##### Sesi 1

- *My Goals vs My Team Goals*
- *Communication Style*
- *Maintain the enthusiasm and energy of team members*
- *ERRC (Eliminate, Reduce, Raise, Create)*
- *Performance Mindset*

#### Modul II

##### *Action Task*

##### Sesi 2

- *Basic Coaching Skills*
- *Practice Coaching tools*
- *Goals Outcome/Project*



**Peserta**

Umum

**Mentor Utama**

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog



## ME, MY SELF, AND I

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk memfasilitasi peserta dalam melakukan pemetaan, penggalan, dan penemuan potensi diri yang diarahkan untuk mencapai suatu tujuan bermakna dalam kehidupan. Peserta akan melakukan eksplorasi secara mendalam sehingga menemukan kesadaran akan apa yang dimilikinya (apa yang selama ini sudah baik dan apa yang masih ingin dihadirkan) sehingga mampu menemukan strategi yang tepat untuk berfokus pada perubahan dalam mencapai tujuan-tujuannya, antara lain pengembangan diri, menemukan tujuan hidup yang bermakna, peningkatan karir, peningkatan kualitas kehidupan (*healthy and wellbeing*).

### Manfaat yang Diperoleh

- Memiliki *self awareness*
- Mempelajari metode untuk melakukan refleksi diri (*focus on here and now*)
- Mengenali dan menemukan cara untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan sikap
- Mengenali potensi yang tersembunyi yang dapat menjadi kekuatan untuk dikembangkan
- Mampu mengevaluasi dan menjustifikasi sebuah keputusan bermakna untuk diwujudkan dalam tindakan yang dapat dicermati perkembangannya (*learn and growth*)

### Materi

#### Modul I

##### *Finding I*

##### Sesi 1

- *Self Love*
- *Wheel of Life*
- *The Power of Hope*

#### Modul II

##### *Unleash your potential*

##### Sesi 2

- *Personal Quality – Personal Branding*
- *Personal Transformation*
- *Self Coaching Practice*

### Peserta

Umum

### Mentor Utama

Vieda Havantri, M.Psi., Psikolog





## ONLINE COACHING GAME PARTY “TO A FANTASTIC NEW START”

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk memandu peserta melakukan *inner research* dan merefleksikan sebuah proses, proyek, pekerjaan, hubungan, dll yang baru akan dimulai atau yang baru saja dimulai. Peserta akan dihantar untuk menemukan *insight* dan membuat *action plan* yang konkrit dan realistis untuk dilakukan. Peserta akan dibimbing untuk berproses mulai dari memetakan permasalahan yang ada, menemukan hal-hal apa yang perlu dihadirkan pada awal baru dan memikirkan tindakan apa yang dapat diambil agar dapat melangkah dengan percaya diri dan kemantapan hati dalam memulai awal baru.

### Manfaat yang Diperoleh

- Peserta memperoleh *insight* bagaimana memulai sebuah awal baru dengan *mindset* positif dan sudut pandang yang luas
- Peserta mampu merencanakan *action plan* yang konkrit sebagai panduan dalam menjalani awal baru di suatu pekerjaan, hubungan, proyek, dll.

### Materi

#### Modul I

##### Sesi 1

##### Opening

- Konsep self-awareness
- Cara menggapai self-awareness
- Manfaat self-awareness

##### Sesi 2

Melakukan proses "To a Fantastic New Start" dengan mengadopsi tahapan-tahapan metode Points of You yang meliputi:

- Pause
- Expand
- Focus
- Doing/Action

### Peserta

Mahasiswa, karyawan, umum yang berminat

### Mentor Utama

Agnes Isti Idawati, S.Psi., M.Si., Psikolog.



## ONLINE COACHING “GAIN AND LOSS”

### Menjawab Masalah Apa?

Program ini dirancang untuk memandu peserta agar berani berproses memperoleh kejelasan tentang pilihan yang harus dibuat dalam hidup, melihat alasan-alasan dan pertentangan-pertentangan dari perspektif baru. Peserta dibimbing untuk berani berproses dengan memetakan dan merefleksikan situasi yang dihadapi saat berada di persimpangan, dan menjawab pertanyaan tentang apa yang akan diperoleh, apa yang dikorbankan, dan pemahaman yang didapatkan.

### Manfaat yang Diperoleh

- Peserta memperoleh *insight* tentang pilihan yang harus diambil dalam situasi yang sedang dihadapi
- Peserta memperoleh perspektif baru dengan memperluas sudut pandang
- Peserta mampu merencanakan action plan yang telah diambil melalui proses yang jernih

### Materi

#### Modul I

##### Sesi 1

##### Opening

- Konsep tentang pengambilan keputusan pribadi
- Pentingnya memperluas sudut pandang dalam pengambilan keputusan pribadi
- Keberanian memilih

##### Sesi 2

Melakukan proses "Gain and Loss" dengan mengadopsi tahapan-tahapan metode Points of You yang meliputi:

- Pause
- Expand
- Focus
- Doing/Action

### Peserta

Mahasiswa, karyawan, umum yang berminat

### Mentor Utama

Agnes Isti Idawati, S.Psi., M.Si., Psikolog.