



STRESS MANAGEMENT

Menjawab Masalah Apa

Pengalaman stres dapat dialami oleh setiap orang, baik stres kehidupan secara umum (*life stress*) maupun stres yang diakibatkan oleh pekerjaan (*work stress*). Pada masa sekarang di mana setiap individu harus bertahan menghadapi kerasnya persaingan kehidupan sehari-hari maupun tuntutan pekerjaan di kantor, pengalaman stres yang dirasakan bisa semakin meningkat. Apabila stres ini dibiarkan dan tidak dikelola dengan baik, maka akan dapat membahayakan tidak saja kesehatan fisik namun juga kesehatan mental setiap individu yang mengalaminya.

Dalam pelatihan ini pembahasan difokuskan untuk memaanajementi stres di tempat kerja. Di tempat kerja, stres dapat menurunkan tingkat produktivitas individu, yang apabila dibiarkan tidak ditangani dengan baik akan dapat berpengaruh negatif terhadap kinerja organisasi secara keseluruhan. Oleh sebab itu sangat penting untuk dapat mengelola stres dengan baik, pada tingkat organisasional maupun pada tingkat individu.

Manfaat Apa yang Anda Peroleh

Setelah selesai mengikuti program ini, peserta diharapkan mampu:

- Menjelaskan pentingnya mengenali stres
- Menjelaskan definisi stres dan istilah lain yang ada di dalam konsep mengenai stres
- Menjelaskan konsep stres dalam berbagai pendekatan
- Menjelaskan faktor-faktor yang penting dalam proses stres, yaitu berupa: sumber penyebab stres, konsekuensi atau akibat dari pengalaman stres dan faktor yang memoderatori pengalaman stres
- Mengenali tingkat stres diri sendiri (pengisian kuesioner stres dan interpretasi hasil)
- Menjelaskan dan menerapkan teknik memaanajementi stres, salah satunya dengan latihan relaksasi

Problems To Be Addressed

Stress can be experienced by everyone, whether it is life stress or stress that resulted from working activities (work stress). Nowadays, whereas each individual must endure to face a tight day-to-day living competition and working activities in the office, hence stress experiences are increasing. If this stress condition is left unchecked and unmanaged, this condition will jeopardize not only physical health, but also mental health of the individual.

In this program, the discussion will be focusing on how to manage stress in the work place. In the work place, stress can reduce the individual productivity level, which if it is not being managed well, it will create negative impact to overall organization performance. Thus, it is very important to manage stress appropriately, being at organization level or at individual level.

Objectives

Having attended this program, the participants are expected to be able to:

- *Explain the importance to recognize the stress*
- *Explain the definition of 'stress' and other terms that exist within the concept of stress*
- *Explain the concept of 'stress', based on several approaches*
- *Explain important factors in stress process, being: causes of stress, consequences or impact of stress experiences and factors that act as moderators of stress experiences*
- *Recognize own stress level (fill-in stress questionnaire and result interpretation)*
- *Explain and implement the stress management techniques, one of it being relaxation exercise*



STRESS MANAGEMENT

Apa Saja yang Dibahas

- Mengapa penting mengenali stres?
- Definisi stres dan istilah-istilah lain yang relevan dalam konsep mengenai stres
- Konsep mengenai stres:
 - Stres sebagai suatu respon
 - Stres sebagai suatu stimulus
 - Stres sebagai suatu interaksi
 - Stres sebagai suatu transaksi
- Faktor-faktor yang penting dalam proses stres menurut konsep: 'Stres sebagai suatu transaksi'
 - Sumber-sumber yang menyebabkan pengalaman stres atau pencetus stres (*stressor atau sources of strain*)
 - Akibat yang ditimbulkan oleh pengalaman stres (*consequences of strain*)
 - Faktor yang memoderatori hubungan antara pencetus stres dengan pengalaman stres (*moderators of stressor-strain relationship*)
- Mengenali tingkat stres diri sendiri (pengisian formulir dan interpretasi hasil)
- Teknik memamanajementi stres
- Latihan relaksasi

Siapa yang Perlu Ikut

- Semua karyawan dalam organisasi (manajerial maupun non manajerial)

Subjects Covered

- *Why is it important to recognize stress?*
- *Definition of 'stress' and other relevant terms within the concept of 'stress'*
- *Concept of 'stress'*
 - *Stress as a respon*
 - *Stress as a stimuli*
 - *Stress as an interaction*
 - *Stress as a transaction*
- *Important factors in stress process, according to concept: 'Stress as a transaction'*
 - *Sources that caused 'stress experiences' or stressor or sources of strain*
 - *Result that caused by stress experiences (consequences of strain)*
 - *Factors that act as moderators of stressor-strain relationship*
- *Recognize own-individual stress level (fill-in stress questionnaire and result interpretation)*
- *Techniques to manage 'stress'*
- *Relaxation exercise*

Who Should Attend

- *All employees in the organization (managerial or non-managerial)*

IDR 4.100.000