



## 2 Days Training & Workshop

# “ Stress Management at Workplace ”

Dear Clients,

**MDP Consulting** kembali menghadirkan training untuk menjawab tantangan terkini di dunia bisnis maupun keuangan-perbankan. Meramu berbagai kebutuhan training dunia usaha pada bidang marketing, operasional, hukum, manajemen risiko, GCG, CSR, audit-kontrol dan sebagainya.

**MDP Consulting** selalu menghadirkan para instruktur yang ahli dan berpengalaman di bidangnya, menjadikan training tidak hanya sekedar menyampaikan pengetahuan tapi juga sebagai ajang diskusi dan konsultasi bagi peserta. Training yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tapi juga untuk mendukung transformasi yang dibutuhkan peserta.

### Pendahuluan

Setiap pegawai yang berkerja dalam sebuah perusahaan, terlebih perusahaan perbankan yang memiliki beban target bisnis yang harus dicapai seringkali menghadapi berbagai tekanan dalam melaksanakan pekerjaannya, utamanya adalah beban tugas dan tanggung jawab, target yang harus dicapai, deadline pekerjaan, hubungan dengan atasan dan sesama rekan pegawai. Tekanan-tekanan itu jika tidak dikelola dengan baik akan berdampak negatif, sehingga menimbulkan stres yang dapat berakibat pegawai menjadi tidak produktif, tidak bersemangat dan tidak termotivasi. Dengan demikian, mengelola stres menjadi sebuah keharusan supaya pegawai dapat mengubah perasaan stresnya menjadi positif dan konstruktif sehingga mereka menjadi lebih produktif, antusias dan termotivasi. Mengelola stres menjadi positif diperlukan langkah-langkah dan teknik yang efektif.

Oleh karena itu dalam rangka meningkatkan kualitas dan kemampuan SDM Perusahaan, **MDP Consulting** sebagai perusahaan yang bergerak di bidang jasa peningkatan kualitas SDM perbankan menyelenggarakan **2 Days Workshop & Discussion : Menyusun Remunerasi Bagi BPR**

### Tujuan

#### Peserta diharapkan agar dapat :

1. Memahami apa itu stres
2. Menguasai cara mengelolanya supaya menjadi positif & konstruktif
3. Meningkatkan produktivitas, semangat & motivasinya

### Materi Training

- ♣ Konsep dan pemahaman tentang stres
- ♣ Stres di tempat kerja
- ♣ Strategi mengatasi stres
- ♣ Identifikasi masalah
- ♣ Teknik mengelola stres

#### MDP - Consulting

Sahid Sudirman Center, 11<sup>th</sup> Suite A

Jl. Jend Sudirman No.86

Jakarta 10220, Indonesia

Tlp : 021 5213540 website: [www.mdpconsulting.co.id](http://www.mdpconsulting.co.id)



- ♣ **Mengubah pola pikir**
- ♣ **Mengubah perilaku**
- ♣ **Mengubah gaya hidup**
- ♣ **Memperbaiki hubungan atasan bawahan**

### Target Peserta

- ☛ Seluruh tingkatan pegawai, mulai dari pegawai pelaksana hingga pimpinan

### Informasi Hubungi

#### **Rahma Yuniarti**

- ⇒ **0878 – 8581 – 8700**
- ⇒ **rahma.mdp@gmail.com**

Besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu dapat berkontribusi untuk meningkatkan kualitas SDM melalui partisipasi dan keikutsertaan pejabat terkait untuk menghadiri workshop ini. Atas perhatian dan kerjasama yang Bapak/Ibu berikan, kami mengucapkan terima kasih.