

Materi Belajar : Reflection & Life Plan  
Kegiatan Pembelajaran : Materi, FGD, worksheet

Standar Kompetensi	Indikator Capaian
Memahami materi self and growth mindset	Talent dapat mendeskripsikan diri dengan baik
Memahami materi public speaking	Talent dapat mengungkapkan pendapat dengan baik tanpa dorongan
Memahami materi stress management & mampu mengaplikasikannya	Talent dapat mengidentifikasi masalah dengan baik dan menemukan solusi dari kasus yang diberikan saat FGD
Memahami materi self management vs time management	Talent dapat membuat skala prioritas dengan mengaplikasikan materi yang sudah dipaparkan
Memahami dan mampu membuat personal life plan (for 2 years)	Talent dapat menentukan goals, cara mewujudkan dan waktu yang dibutuhkan untuk goalsnya sesuai materi yg diberikan
Memahami pentingnya motivasi diri	Talent dapat mengidentifikasi sumber motivasinya serta cara mempertahankan motivasi tersebut

# REFLECTION

MATERI	GOALS
Self and Growth Mindset	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Talent can identify who they are</li><li>2. Talent know how to have growth mindset</li><li>3. Talent knows the impact of having growth mindset</li></ol>
Public Speaking	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Talent know why is public speaking important</li><li>2. Talent can differentiate public speaking and presentation</li><li>3. Talent knows important factors in speech delivery</li></ol>
Stress Management	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Talent know what is stress</li><li>2. Talent tau efek dan manfaat stres</li><li>3. Talent dapat mengidentifikasi gejala stres dan mengetahui bahwa itu adalah stres</li><li>4. Talent mengetahui cara menanggulangi stres</li></ol>
Self Management vs Time Management	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Talent can differentiate between time management and self management</li><li>2. Talent know how to manage their self</li><li>3. Talent know what could hampering to get stuff done</li><li>4. Talent know the characteristic of successful time management</li></ol>

# RULES

- Semua mengaktifkan kamera. Nama akun zoom menggunakan nama pribadi (bukan nama panggilan saja/nama samaran)
- One voice rule
- Izin silakan personal chat/japri ke trainer
- Jika ada yang presentasi/berpendapat, semua mute kecuali trainer dan presentator
- Silakan bertanya ketika presentasi selesai (kecuali presenter memperbolehkan untuk bertanya di tengah presentasi)
- No chatting! Send privately aja jika ada yang penting
- Respect each other



# WHO AM I?

# WHY IS PUBLIC SPEAKING IMPORTANT?



# **STRESS MANAGEMENT**





# TIME MANAGEMENT VS SELF MANAGEMENT

# Focus Group Discussion

- Carilah solusi terhadap masalah!
- Apa saja hambatan dalam menyelesaikan masalah?
- Improvement apa yang dapat dicapai setelah menyelesaikan masalah?
- Apa hikmah dari masalah tersebut?



# DISCUSSION RULES

- Semua Talent wajib bergabung dengan break room yang sudah disediakan trainer
- One voice rule (bergantian mengemukakan pendapat)
- Nama akun zoom harus sesuai dengan nama asli
- Diskusi dilakukan dalam kelompok yang terdiri dari speakers, notulen, closing statement (speakers adalah setiap orang yg ada dalam kelompok, sedangkan notulen dan closing statement bisa diperankan oleh 1-2 orang speakers).
- Notulensi disampaikan oleh salah seorang perwakilan kelompok saat dipersilahkan oleh trainer.

# Reflection Case

## Hambatan Belajar 1

- belum terbiasa dengan kondisi bootcamp, dimana harus dituntut menguasai ilmu yang baru dengan begitu cepat, dan ditambah dengan deadline tugas
- kecepatan mengerjakan masih kurang karena pemahaman masih belum cukup
- belajar tentang hal baru agak sulit jika tidak ada penjelasan dan contoh

## Hambatan Belajar 2

- banyak blocker yang ditemui saat menjalankan program atau aplikasi yang sedang dibuat dan dikembangkan
- stuck ketika proses pembelajaran coding
- Konsep yang sudah dibuat kurang matang karena mengerjakan aplikasi tanpa membuat diagram alir kerja seperti flowchart

## Hambatan Belajar 3

- Berada di titik terjenuh saat belajar pemrograman
- Tidak yakin apakah skill saat ini sudah layak untuk bekerja atau belum
- Kesulitan mengoper parameter sebuah fungsi,
- Materi untuk menjadi seorang programmer sangat luas. butuh waktu lama untuk mempelajari
- Kesulitan menghafal / mengerti kode baru, harus mengulang beberapa kali hingga paham

## Hambatan Belajar 4

- susah menyeimbangkan tuntutan keluarga dan usaha
- merasa tidak berprogres dan tertinggal dari teman yang lain.
- Kurang bisa mengatur waktu sehingga mengakibatkan kurang produktif
- Merasa stress jika terkena pressure berlebih, karena sebelum mengikuti bootcamp terbiasa hidup selalu cari aman

# Reflection Discussion

- Carilah solusi terhadap masalah!
- Apa saja hambatan dalam menyelesaikan masalah?
- Improvement apa yang dapat dicapai setelah menyelesaikan masalah?
- Apa hikmah dari masalah tersebut?



# SHORT-TERM LIFE PLAN

# Goal Setting

**Goals** are “the object or aim of an action, for example, to attain a specific standard of proficiency, usually within a specified time limit.” (Latham & Locke, 2002)

**Goal setting** is the process by which we achieve these goals.

# Why is Goal Setting Important?

Increase employee motivation and organizational commitment

Enhance self-efficacy and self-confidence.

Improved subjective well-being

Impacts perceived control over goal outcomes and future



# Are There Any Disadvantages?



Stress and anxiety

Dissatisfaction and poor performance

Dishonesty and high-pressure tactics

Individuals are forced to discover new strategies

# Skills You Need

- Planning
- Self-Motivation
- Time Management
- Flexibility
- Self-Regulation
- Commitment and Focus
- Feedback

# The Five Principles of Successful Goal Setting



## 1. COMMITMENT

Attachment  
to goal



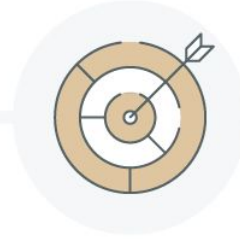
## 2. CLARITY

Specificity  
of goal



## 3. CHALLENGE

Degree of  
goal's difficulty



## 4. COMPLEXITY

Degree of  
goal's demands



## 5. FEEDBACK

Presence of  
progress reporting

Source: Locke & Latham, 1990



PositivePsychology.com

© Copyright | PijarCamp 2022

# Golden Rules When Setting Goal



*“Our goals can only be reached through a vehicle of a plan, in which we must fervently believe, and upon which we must vigorously act. There is no other route to success.”*

Pablo Picasso

# Task

[\*\*bit.ly/LifePlanPijar\*\*](https://bit.ly/LifePlanPijar)





# THANK YOU