

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

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 presenter
- 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 Discord yang sudah disediakan trainer
- One voice rule (bergantian mengemukakan pendapat)
- Nama akun Discord 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

- ☐ Kesulitan memahami materi (membaca dokumentasi/ syntax)
- ☐ Pecah fokus sehingga sulit untuk konsentrasi
- ☐ Kesulitan mencari referensi
- ☐ Device dan jaringan kurang mendukung

Manajemen Waktu

- ☐ Kurangnya waktu istirahat
- ☐ Tidak punya waktu istirahat di akhir pekan
- ☐ Harus adaptasi cepat namun butuh waktu belajar lama
- ☐ Takut requirement tidak terpenuhi

Kontrol Diri

- ☐ Mudah panik dan bingung saat menemukan bug
- ☐ Terlalu lama refreshing (mengembalikan mood)
- ☐ Bosan/ Mulai jenuh
- ☐ Harus melawan ego, rasa malas

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



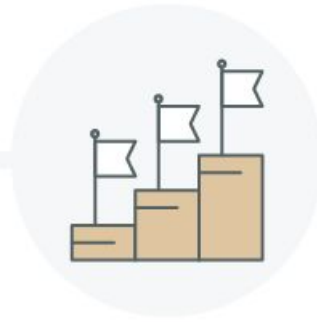
1. COMMITMENT

Attachment
to goal



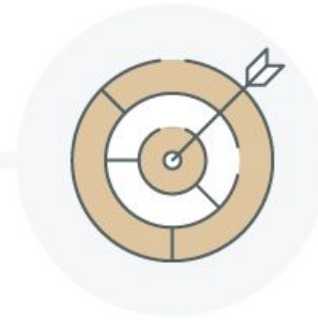
2. CLARITY

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

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/ShortTermLifePlan**](https://bit.ly/ShortTermLifePlan)



THANK YOU