



PUBLIC TRAINING

HEALING:

How to embrace your silence to recover your health.

(Melatih dan membangun keheningan,
membuka peluang proses pemulihan diri)

One Day Workshop

Maximum peserta: 20 orang

Latar Belakang.

Manusia sebagai makhluk biopsikososial, demikian John Romano dan George Engel, dua dokter terkemuka yang mempengaruhi perubahan pendidikan kedokteran dalam hal perawatan pasien atas penelitian yang mempelajari interaksi *body – mind*. Pendekatan biopsikososial secara sistematis mempertimbangkan faktor biologi, psikologi dan sosial, serta interaksi kompleks diantara faktor tersebut dalam memahami kesehatan manusia.

Mindfulness sebagai kesadaran dengan tiga elemen dasar: *intension – attention – attitude*, membuka ruang kesadaran diri apa adanya, diri sebagai makhluk biopsikososial. Raga yang adalah sistem biologi yang terkelola sebagai tubuh dan indera sebagaimana apa adanya. Diri yang acapkali dipahami hanya sebagai faktor psikologi (pikiran, emosi, dan ego yang tampil dalam perbuatan), dan dampak sosial yang berpengaruh terhadap penerimaan siapa dan bagaimana diri. Mindfulness, kesadaran untuk hadir utuh sadar penuh, sebagai apa adanya kehadiran, tanpa penghakiman.

Rutinitas dan keseharian diri, manakala tak lagi ramah terhadap keseimbangan kesadaran holistik, dimana sisi psikologi, baik pikiran dan emosi yang acapkali dibalut ego, menjadi lebih sering mendistorsi kesadaran holistik. Kesadaran raga yang adalah sistem biologis, sebagaimana adanya, lebih disadari terlambat. Tekanan demi tekanan yang lebih sering terabaikan, menjadikan diri kehilangan kesempatan untuk menjaga harmonisasi interaksi *body - mind - soul*.

Tujuan Kegiatan :

Pembelajaran bertujuan untuk :

1. Peserta memahami esensi kesadaran holistik.
2. Peserta memperoleh pengenalan tentang MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*).
3. Merefleksikan ke dalam diri sebagai upaya membangun harmonisasi kesadaran diri secara holistik.

Pembelajaran dirancang untuk :

1. Individu yang mau belajar dan terbuka menerima makna kesadaran holistik dalam menjaga harmonisasi di dalam diri
2. Individu yang bersedia menerima proses belajar guna membangun kesadaran keheningan dalam diri sebagai upaya menghormati diri dan semesta raya.

Manfaat untuk peserta :

1. Peserta diberikan kesempatan melalui proses belajar dalam membangun kesadaran holistik.
2. Peserta diberi pengenalan kompetensi kesadaran diri :
 - Pengenalan MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*)
 - Pengelolaan pikiran dan emosi
 - Keselarasan pemulihan
3. Peserta belajar memahami proses penerimaan diri, hadir utuh sadar penuh, tanpa penghakiman sebagai upaya menjaga harmonisasi dalam diri dalam menjalani kehidupan dan mengembangkan potensi diri sebagai suatu anugerah atas makna kehadiran diri dan semesta raya apa adanya.

Durasi Waktu	HEALING: <i>How to embrace your silence to recover your health.</i>
08.00 - 10.00	Pembukaan dan perkenalan
	Menyapa diri : <i>Inside of our self</i>
	Makna kesehatan bagi diri ?
	Apa itu pemulihan ?
	<i>Healing awareness</i>
	<i>Self-Reflection - Refreshing</i>
	Pola hidup
	<i>Self-Awareness</i>
10.00 - 10.15	Coffee Break

Durasi Waktu	HEALING: <i>How to embrace your silence to recover your health.</i>
10.15 - 12.00	Esensi stres
	Pengertian <i>Mindfulness</i>
	Makna Penghakiman Diri
	Pengenalan MBSR
	<i>Body awareness</i>
	<i>Sitting Meditation</i>
	<i>Mindful Movement</i>
	<i>Self-Awareness</i>
12.00 - 13.00	ISOMA
13.00 - 15.00	Here & Now
	<i>1 on 1 Sharing</i>
	Emosi-emosi sulit
	Pikiran yang membelenggu
	<i>Group sharing session</i>
	<i>Self-Healing</i>
	<i>Journaling</i>
15.00 - 15.30	<i>Coffee break - Shalat Ashar</i>
15.30 - 16.30	Diskusi Kelompok
	Tema <i>Healing</i> - Penerapan diri
	Presentasi Kelompok
16.30 - 17.00	Keberlanjutan proses belajar
	Tentang <i>Coaching</i>
17:00	Penutupan

Dukungan tambahan:

- Bagi peserta yang berminat menjalani proses kelanjutan secara pribadi disediakan Fasilitas 2x phone *coaching session* dalam periode waktu 1 bulan setelah waktu training.

Investasi : Setiap peserta dikenai biaya Rp 1.500.000

Informasi dan pendaftaran hubungi:

WA (WhatsApp) : +62 815 7429 9319

Email : info@eni.or.id