



## **PUBLIC TRAINING**

### **PRESENCE:**

*How to align with universal intelligence.*

(Melatih dan mengembangkan kualitas kehadiran diri, *present moment*)

### *One Day Workshop*

Maximum peserta: 20 orang

### Latar Belakang,

Kehadiran diri, *hadir utuh sadar penuh*, merupakan kompetensi diri untuk sepenuhnya menyadari kehadiran diri pada saat ini, *present*. Kehadiran diri secara fisik, belum menjamin seseorang mampu hadir sepenuhnya menyadari situasi diri dan ruang sekitar dimana kehadirannya saat ini, *present*, berada bersama orang-orang di sekitarnya.

Kualitas kehadiran diri dapat terganggu oleh : hidup yang dikuasai situasi dan keadaan, stress yang disikapi sebagai tekanan yang membelenggu, ataupun pikiran dan perasaan yang mendistorsi kesadaran diri. Kesadaran yang berfokus pada kehadiran diri saat ini, *present*, tanpa penghakiman, *non judgmental awareness*, menjaga kualitas kehadiran diri, membuka peluang mengoptimalkan pengembangan potensi diri.

## Tujuan Kegiatan :

Pembelajaran bertujuan untuk:

1. Peserta memahami esensi kehadiran diri, hadir utuh sadar penuh tanpa penghakiman diri.
2. Peserta memperoleh pengenalan pelatihan kesadaran diri untuk menjaga kualitas kehadiran diri momen demi momen.
3. Merefleksikan ke dalam diri sebagai upaya membangun kehadiran diri sesuai versi dirinya sendiri.

Pembelajaran dirancang untuk :

1. Individu yang mau belajar dan terbuka menerima makna kehadiran diri dalam menjalani aktifitas sehari – hari
2. Individu yang bersedia menerima proses belajar guna membangun kehadiran diri menjalani fungsi dan peranannya sebagai pribadi maupun makhluk sosial sebagai upaya menghormati diri dan diri lainnya.

Manfaat untuk peserta :

1. Peserta diberikan kesempatan melalui proses belajar dalam mengenali sikap dan perilaku diri dalam mengupayakan kesadaran guna memperkaya kompetensi diri dalam pekerjaan maupun peran personal dalam kehidupan sehari-hari
2. Peserta diberi pengenalan kompetensi kesadaran diri :
  - Pengenalan kesadaran tubuh
  - Pengelolaan pikiran dan emosi
  - Keselarasan kesadaran
3. Peserta belajar memahami makna kehadiran diri sebagai upaya mengembangkan potensi diri dalam menjalani fungsi dan peran dalam pekerjaan maupun peran sosial

Durasi Waktu	PRESENCE: <i>How to align with universal intelligence.</i>
08.00 - 10.00	Pembukaan dan perkenalan
	Menyapa diri : <i>Inside of our self</i>
	Makna kehadiran diri
	<b>Apa itu Hadir utuh sadar penuh ?</b>
	<b><i>Body awareness</i></b>
	<i>Self-Reflection</i> - Tubuh sebagai sistem biologis
	<i>Eating Mindfulness Practice</i>
	<i>Self-awareness - Presence</i>
10.00 - 10.15	<b>Coffee Break</b>
10.15 - 12.00	Pengertian <i>Mindfulness</i>
	Makna Penghakiman Diri
	<b>Elemen Dasar mindfulness</b>
	<b><i>Mind awareness</i></b>
	<i>Self-Awareness</i> - Diri sebagai psikologis
	<i>Sharing session</i>
	<i>Mindful Movement</i>
	<b><i>Body &amp; Mind Awareness</i></b>
12.00 - 13.00	<b>ISOMA</b>
13.00 - 15.00	Parameter kehadiran - <i>Monkey Mind</i>
	<b><i>Mindful Presence</i></b>
	<i>Listen to</i>
	Kesadaran Merasa
	<i>1 on 1 Discussion</i>
	<i>Here &amp; Now</i>
	<i>Journaling</i>

Durasi Waktu	PRESENCE: <i>How to align with universal intelligence.</i>
15.00 - 15.30	<i>Coffee break - Shalat Ashar</i>
15.30 - 16.30	Diskusi Kelompok
	Tema kehadiran - dalam aktifitas keseharian
	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