

**LAPORAN KEGIATAN PELATIHAN  
MANAJEMEN STRESS**



Disusun oleh

Biro Pengembangan Sumber Daya Manusia

**Biro Pengembangan SDM**

**Universitas Esa Unggul**

**2017**

## **PENDAHULUAN**

### **Latar Belakang**

Stres kerja secara frontal dapat mempengaruhi keadaan suatu sistem kerja, untuk itu stres kerja perlu di manaje sehingga tidak menimbulkan hal yang mengancam kestabilan perusahaan. Kemampuan mengelola stres adalah sebuah keterampilan dan pengetahuan yang dapat dipelajari oleh siapa pun. Semakin sering berlatih dan menguasai teknik-teknik peredam stres, maka semakin unggul daya tahan diri dalam menghadapi berbagai realitas hidup.

Pelatihan ini disampaikan melalui banyak aspek manajemen stres seperti keseimbangan hidup, manajemen waktu, keterampilan memotivasi diri sendiri, pikiran positif dan olah raga.

### **Tujuan**

Laporan ini dibuat sebagai bentuk pertanggung jawaban dari kegiatan pelatihan yang telah diikuti.

## **METODE PELAKSANAAN**

### **Waktu dan Tempat**

Pelatihan Manajemen Stress, dilaksanakan pada hari Jumat, 28 April 2017, pukul 09.00 sd 17.00 wib ruang 207 Universitas Esa Unggul, Jakarta Barat

### **Peserta Pelatihan**

Peserta pelatihan adalah karyawan atau staff Biro/Lembaga Universitas Esa Unggul.

### **Materi Pelatihan**

Materi pelatihan yang diberikan adalah Manajemen Stress

### **Alasan Penentuan Materi**

Peserta mendapatkan cara dan teknik untuk mengelola stres dan menjadikannya energi positif pada lingkungan kerja.

### **Metode Penyampaian Materi**

Materi disampaikan secara bertahap, pemberian konsep dan peserta dimotivasi untuk memahami stres dari sisi positif, lalu memanfaatkan stres untuk penguatan dan peningkatan kualitas hidup

**Sumber Dana**

Dana bersumber dari anggaran *upgrading* karyawan post SDM, Universitas Esa Unggul

**Output dan Outcome**

Peserta akan mendapatkan cara, untuk merasakan lebih banyak kebahagiaan dan kesenangan dari realitas kehidupan sehari-hari, serta tidak terjebak dalam stres berkepanjangan. Serta meningkatkan konsentrasi dan mempertahankan fokus pada pekerjaan agar dapat berdampak positif bagi perusahaan dan diri sendiri.

**Lampiran :**

1. Materi Konsep