

Program Konseling Pekerja

Bagi pekerja yang membutuhkan tempat untuk bercerita ataupun mendapatkan dukungan psikologis, dapat mendaftar pada :

<https://bit.ly/konselingKAI>

atau menghubungi unit MCDA:

Sheilla : 081393614142

Andin : 081515380586

Angger : 089649354287



AKU STRES BANGET,
RASANYA NGGAK
SEMANGAT KERJA



JANGAN SAMPAI SELF-SABOTAGE!

Self sabotage adalah perilaku atau pola pikir yang menghambat dirimu untuk melakukan apa yang ingin dilakukan atau mencapai tujuanmu. Self-sabotage dapat disebabkan oleh adanya trauma masa lalu, perasaan rendah diri, dan rasa takut akan kegagalan.

CIRI SELF-SABOTAGE

- 1 Menyalahkan orang lain ketika gagal
- 2 Menghindari situasi saat sesuatu tidak berjalan sesuai keinginan
- 3 Menunda pekerjaan
- 4 Kesulitan berbicara pada diri sendiri
- 5 Merendahkan diri sendiri



TIPS MENGATASI SELF-SABOTAGE

- 1 Melakukan refleksi diri dan menyadari perilaku
- 2 Belajar berdamai dengan kegagalan
- 3 Tentukan tujuan atau hal yang diinginkan
- 4 Apresiasi diri sendiri, jadilah teman untuk dirimu
- 5 Minta bantuan orang sekitar bahkan profesional jika perlu

Layanan konseling pekerja (Unit MCDA) :

Sheilla : 081393614142

Angger : 089649354287

Andin : 081515380586

Angger : 089649354287

<https://bit.ly/konselingKAI>



Lagi ngerasa *burnout*
atau sering *overthinking*
akhir-akhir ini ?

Jangan dipendam sendiri.

Ngobrol yuk!



Cek jadwal di sebelah



**JADWAL LAYANAN
KONSELING PSIKOLOG
KLINIK UTAMA MEDISKA BANDUNG
JL. WASTUKENCANA NO. 83**

RABU & JUM'AT



Alwin M. Reza,

S.Psi., M.Psi., Psikolog

Diana,

S.Psi., MT., Psikolog



Maria T Puspaningsih

S.Psi., M.Psi., Psikolog

Unit Assessment Center KAI Corpu
@Klinikutama_mediska

Pendaftaran dan info lebih lanjut :
Hadi M : 08986009637