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

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
Andin : 081515380586
Angger : 089649354287
Angger : 089649354287

https://bit.ly/konselingKAI