



Newsletter

#samaloop



Meningkatkan Kinerja Karyawan dan Keberlanjutan Organisasi dengan Wellness Coaching: Mengelola Level Energi untuk Hasil yang Lebih Baik

Wellness coaching adalah pendekatan yang berfokus pada kesejahteraan holistik, mencakup aspek fisik, emosional, mental, dan spiritual. Dalam konteks organisasi, wellness coaching bertujuan untuk membantu karyawan menjaga keseimbangan dalam hidup mereka, mengelola stres, serta mencapai tujuan pribadi dan profesional.

Teori Level Energi dan Dampaknya pada Kinerja Karyawan

Teori Level Energi yang dikembangkan oleh Frederick Dodson. Teori ini menggambarkan berbagai tingkat energi yang dimiliki individu, yang memengaruhi perilaku, suasana hati, dan kinerja mereka. Berdasarkan teori ini, energi seseorang berada pada berbagai level yang memengaruhi cara mereka merespons tantangan, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.



Fear

Pada level ini, individu merasa terancam dan cemas. Mereka cenderung merasa tidak aman dan mengalami stres yang tinggi. Karyawan yang berada pada level ini mungkin merasa tidak mampu menghadapi tugas atau situasi yang ada, yang dapat menurunkan produktivitas mereka.



Guilt dan Anger

Seseorang yang berada pada level ini sering merasa kecewa atau marah terhadap diri sendiri atau orang lain. Rasa frustrasi dapat menghalangi mereka untuk bekerja secara efektif dan berkolaborasi dengan tim.



Neutral dan Acceptance

Pada level ini, individu mulai merasa lebih tenang dan menerima situasi dengan lapang dada. Mereka mampu mengelola stres dan berfokus pada tugas-tugas yang ada dengan lebih efektif.



Joy, Peace, & Enlightenment

Di level tertinggi, individu merasa lebih terhubung dengan dirinya sendiri dan dunia sekitarnya. Mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif, mampu berinovasi, dan memimpin dengan integritas serta empati.

[See the full article](#)

Selayang pandang: Graduation Loop Certified Professional Coach program – ICF Accredited Coaching Program LEVEL 1, Batch 62

Selama proses belajar dari tahap pertama sampai dengan tahap graduation ini peserta tidak hanya dibekali oleh materi tetapi diperkaya juga dengan praktik-praktik serta proses mentoring yang sangat intensif oleh para mentor yang berpengalaman dan juga tugas-tugas pembelajaran mandiri serta kelompok.



Pada sesi graduation peserta diajak berdiskusi dan sharing untuk merefleksikan diri selama proses belajar yang telah dijalani selama 7 bulan yang dibagi dalam 3 kelompok.

Setelah sesi diskusi dan sharing peserta juga diajak berlatih untuk menjawab soal-soal ACC Exam ICF berdasarkan kode etik dan kompetensi ICF yang dibagi dalam 6 kelompok, sesi ini bertujuan untuk mempersiapkan diri peserta dan juga memberikan gambaran kepada peserta mengenai ACC Exam ICF yang akan diikuti serta untuk memastikan pemahaman peserta terkait penguasaan materinya.

Feedback dan Evaluasi

Umpan balik terhadap sesi ini sangat positif, peserta merasa mendapatkan banyak pengalaman serta pembelajaran yang sangat berkesan dan bermanfaat untuk menjadi seorang professional coach. Rico Satria Chandra mengatakan "Program ini melebihi ekspektasi saya. Pelaksanaan berjalan baik. Fasilitator sangat mahir dan menguasai materi. Mentor yang dipilih juga sangat cocok dengan profil saya. Struktur pembelajaran sangat bagus."

[See the full article](#)

Tingkatkan dampak Anda sebagai coach profesional dengan bergabung pada

Loop Certified Advanced Corporate Coach

ICF Accredited Coaching Education LEVEL 2

BATCH 04



Jelajahi Program Kami

Dari pengembangan diri hingga keahlian profesional, kami punya berbagai pilihan. Pelajari lebih lanjut tentang program-program kami!

[Learn more about the program](#)



Tetap terhubung #samaloop

