

Online Training

UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS

TIGA TAHAP PENGENALAN EMOSI DIRI SENDIRI



Bengkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

8:21 PM
1/21/2020

Online Training

UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS

Ketiga tahap tsb disingkat:



LABEL
DINAM-
AKU

Bengkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

0:00:13 0:02:19

No. 1 - LABEL

Temukan dan berikan LABEL-label (nama-nama perasaan) yang tepat bagi emosimu.



Benqkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

8:22 PM
7/21/2020

KENALI LABEL-LABEL DALAM 5 EMOSI DASAR

Bahagia



- Bergairah
- Riang
- Cinta
- Puas
- Nyaman

Sedih



- Sakit Hati
- Patah Hati
- Sengsara
- Kecewa
- Bosan

Marah



- Dendam
- Berang
- Frustrasi
- Jengkel
- Cemburu

Takut



- Ngeri
- Panik
- Terancam
- Terintimidasi
- Kuatir

Malu



- Tercemar
- Hina
- Menyesal
- Canggung
- Minder

Benqkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

8:22 PM
7/21/2020



No. 2 - DINAM

Telusuri
DINAMikanya,
mengapa label-
label emosi
tersebut muncul
dalam dirimu.

Bengkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

8:22 PM
7/21/2020

CONTOH DINAMIKA (1)



Aku
BOSAN &
JENGKEL di
rumah aja

0:00:59



Bengkel Emosi GEN-Z #DIRUMAHAJA

CREATED USING
POWTOON

0:01:33

← Online Training UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS

CONTOH DINAMIKA (1)



Oo ... aku Bosan karena gak ada teman hangout & aku Jengkel karena diomelin Mama terus ..

0:01:11 0:01:21

Bengkel Emosi *gen-z* #DIRUMAHAJA CREATED USING POWTOON

← Online Training UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS

CONTOH DINAMIKA (2)



Aku CEMBURU & MINDER

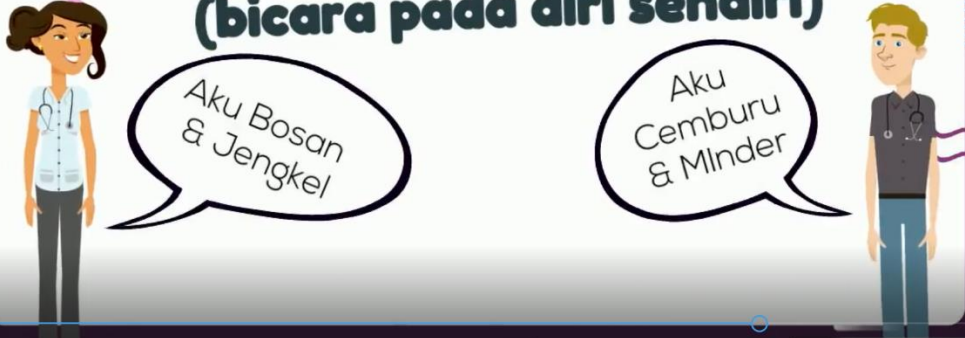
0:01:18 0:01:14

Bengkel Emosi *gen-z* #DIRUMAHAJA CREATED USING POWTOON

← Online Training

UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS

AKU dengan cara SELF-TALK (bicara pada diri sendiri)



Aku Bosan & Jengkel

Aku Cemburu & Minder

001:57

Bengkel Emosi #GEN-Z #DIRUMAHAJA

000:35

CREATED USING POWTOON

← Online Training

UNIVERSITAS CIPUTRA
CREATING WORLD CLASS ENTREPRENEURS



Selamat mengenali EMOSI diri sendiri.

JEK

002:25

Bengkel Emosi #GEN-Z #DIRUMAHAJA

000:07

CREATED USING POWTOON