

Building Happiness @Work

5th Indonesia Meta Coach Conference

30 October 2021



About the Speaker

Ratna Rasmi

IG @ratnarasmi

- Graduated from Universitas Katholik Parahyangan Bandung
- HR Practitioner with 25 years of experience
- Current accountability in Organization Development, Culture & Performance Management
- Certified NLP Practitioner
- Certified Meta Coach (ACMC)
- ACMC Group Team Leader



If you want to be happy, be.

Leo Tolstoy



Apa itu kebahagiaan...

Kebahagiaan adalah suatu kondisi emosi yang ditandai oleh perasaan suka cita, kepuasan, dan terpenuhi.

Kebahagiaan adalah suatu pengalaman rasa sukacita, kepuasan atau kesejahteraan, yang **dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna dan berharga.**

(Sonja Lyubomirsky)

Orang yang bahagia...



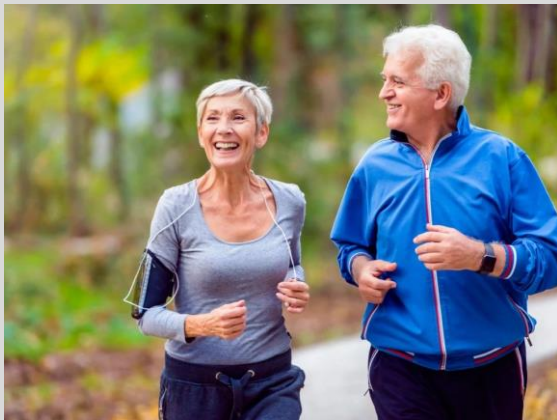
Produktif & kreatif



Uang dan karir



Pemimpin yang baik



Lebih sehat & panjang umur



Lebih banyak teman



Lebih tangguh

Karyawan yang bahagia...



Memberikan ide-ide yang berguna



Lebih mudah bekerjasama



Menetapkan target kinerja yang tinggi untuk diri mereka sendiri



Lebih mendengarkan instruksi dan menerima feedback



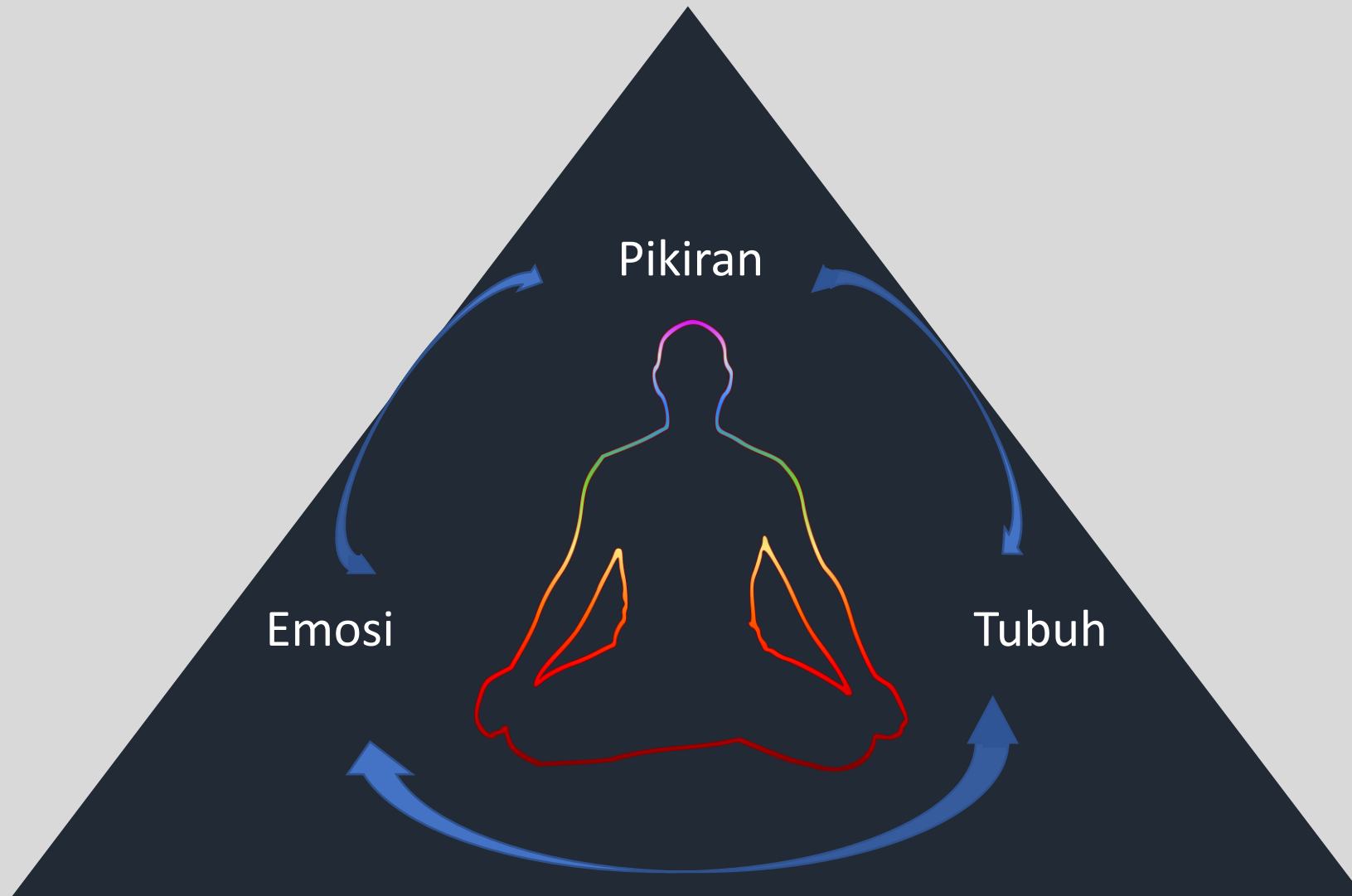
Bagaimana caranya?

Kebahagiaan adalah suatu pengalaman rasa sukacita, kepuasan atau kesejahteraan, yang **dikombinasikan dengan perasaan bahwa hidup seseorang itu baik, bermakna dan berharga.**

(Sonja Lyubomirsky)

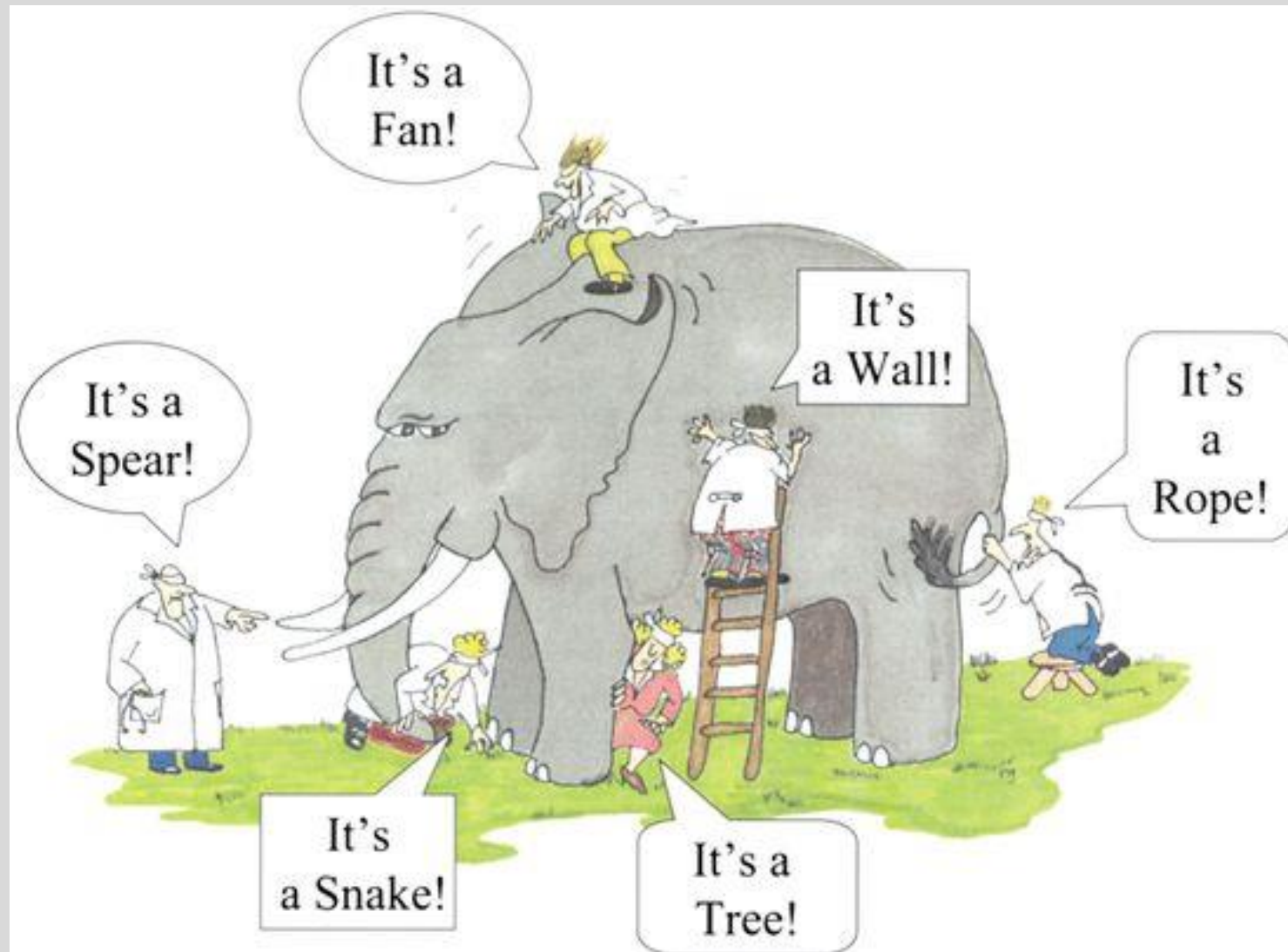
1

People are Mind – Body – Emotion System



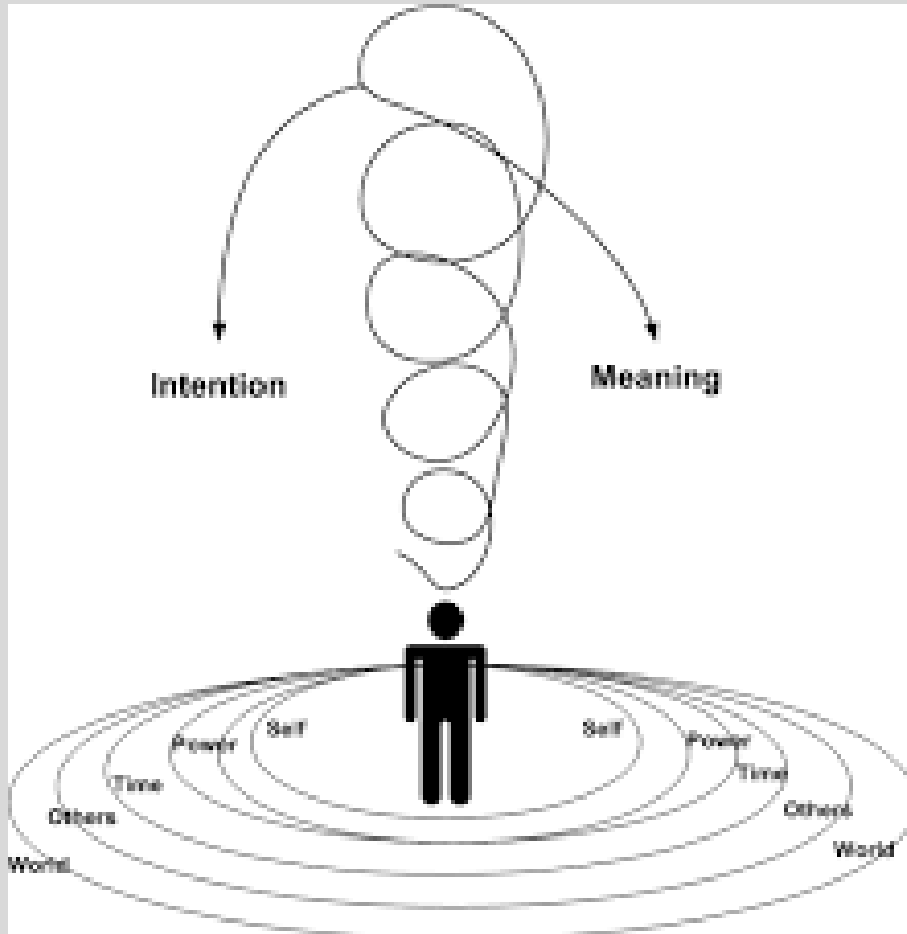
2

The Map is not the Territory



3

Matrix Model



1

Meaning

2

Intention

3

Self

4

Power

5

Time

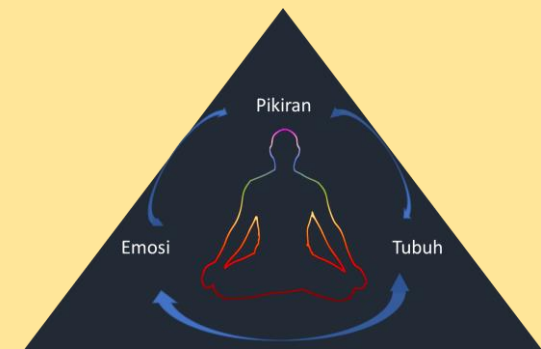
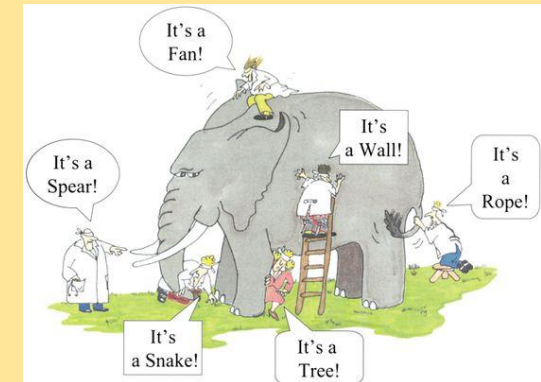
6

Others

7

World

Ciptakan Meaning & Intention yang memberdayakan



Thank you

