

01 SEPTEMBER 2014

**FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN
PENGEMBANGAN**

- Nama Pelapor : Monika, M.Psi., Psikolog
- NIK : 10709001
- Hari/Tanggal Perjalanan : Sabtu, 24 Desember 2020
- Jenis Kegiatan *) : Seminar online / Zoom
- Tema/Topik : Membangun Imunitas Lewat Berpikir Positif
- Peran Pelapor *) : Narasumber
- Tempat Kegiatan : Zoom
- Penyelenggara : Telemarketing BFI Finance
- Intisari
- a. Tujuan Kegiatan : Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)
- b. Deskripsi Jalannya Acara :
- Kegiatan PKM diadakan pada hari Kamis, 24 Desember 2020, pk. 13.30 – 15.00 WIB. Seminar ini dilaksanakan melalui zoom, peserta yang menghadiri acara ini kurang lebih 60 orang. Pemaparan materi dilakukan selama kurang lebih 60 menit, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Peserta dari seminar ini adalah para staf telemarketing BFI Finance Indonesia. Materi yang diberikan adalah tentang pengenalan emosi dan tips melakukan *self-care* serta afirmasi positif bagi diri yang sedang mengalami stress/kecemasan/emosi negatif lainnya.
- Kegiatan PKM berlangsung dengan lancar, terdapat 5 orang penanya yang menanyakan seputar tips-tips mengatasi kecemasan dan ketakutan yang dialami. Selain materi, pelapor juga memberikan sesi relaksasi untuk membantu para peserta melatih mindfulness dan relaksasi.
- Kegiatan ini berlangsung hingga kurang lebih pk. 15.00 dan ditutup oleh perwakilan dari panitia.
- c. Manfaat Bagi Subyek :
- Pelapor mendapat kesempatan melakukan kegiatan PKM, serta membagikan ilmu bagi para telemarketing di BFI Finance.
- d. Manfaat Bagi lembaga :
- Menambah jumlah kegiatan PKM yang dilakukan para dosen dan sarana promosi UNTAR ke instansi-instansi lain di luar bidang Pendidikan.
- e. Rekomendasi : Tidak ada



UNTAR

Tarumanagara University

FAKULTAS
PSIKOLOGI

FR-FP-10-07/R1

HAL.
2/1

01 SEPTEMBER 2014

FORM LAPORAN KEGIATAN PERJALANAN DINAS/PELATIHAN DAN
PENGEMBANGAN



MEMBANGUN IMUNITAS LEWAT
BERPIKIR POSITIF

Dec 24, 2020
13.30 - Clear

