

WibiKepoKepo

HOW TO COPE WITH PACKED SCHEDULE & BURNOUT



Temen Kepo, ini
summary soal
obrolan
#WibiKepoKepo
27 September

1

TEKNIK POMODORO

Soal management energi waktu kerja, ada yang share soal teknik Pomodoro.

Konsepnya, 25+5: 25 menit kerja, 5 menit istirahat.

not “♪ Podomoro
untuk harmoni ♪”
ya temen-temen



2

MONKEY MIND

Inget soal konsep Monkey Mind di pikiran kita dan gimana menghindarinya.

<https://youtu.be/arj7oStGLkU>

cek TED Talks
"Inside the Mind
of a master
Procrastinator"nya
Tim Urban



3

DOPAMINE FASTING

Keseringan kita burnout karena cari alternate dopamine yang mudah, tapi addicting dan kalo berlebihan nyebelin: *SocMed*. Coba simple dopamine fasting. Gak ngapa-ngapain 15 menit, get that gadget away. Bosenin diri, biar kita jadi excited untuk kegiatan yang kita fokusin.



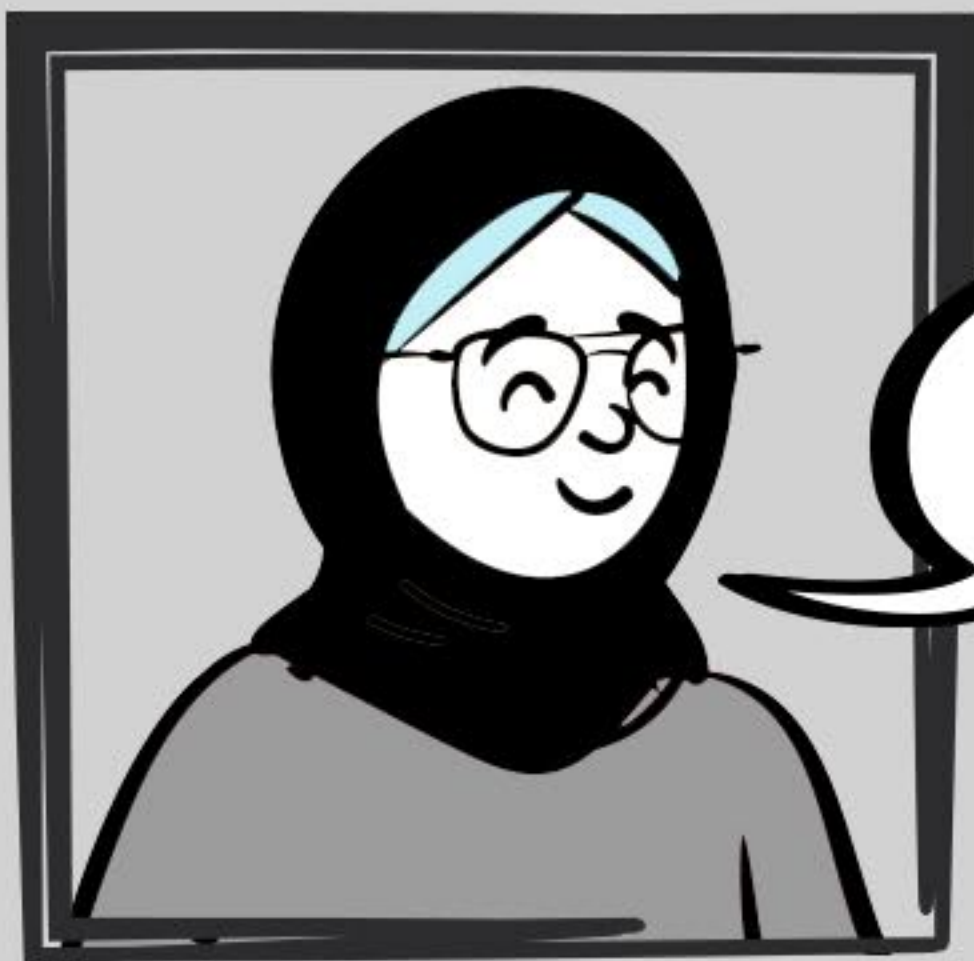
4

PORTIONING DAN MENEMPATKAN DIRI

Top 2 kegiatan prioritas kita, spend waktu lebih banyak (misal 50% dari seluruh kegiatan), biar lebih fokus.

Portioning ingetin diri kita untuk menempatkan diri yang sesuai. Biar kita gak ngambil kebanyakan kegiatan juga.

<https://www.linkedin.com/learning/improving-your-focus/welcome>



"Don't bite more than what you can chew."

our Leeds Lady memporsi main di NP 7 jam/minggu dan di pikirannya berperan jadi Non-Parental Adults.



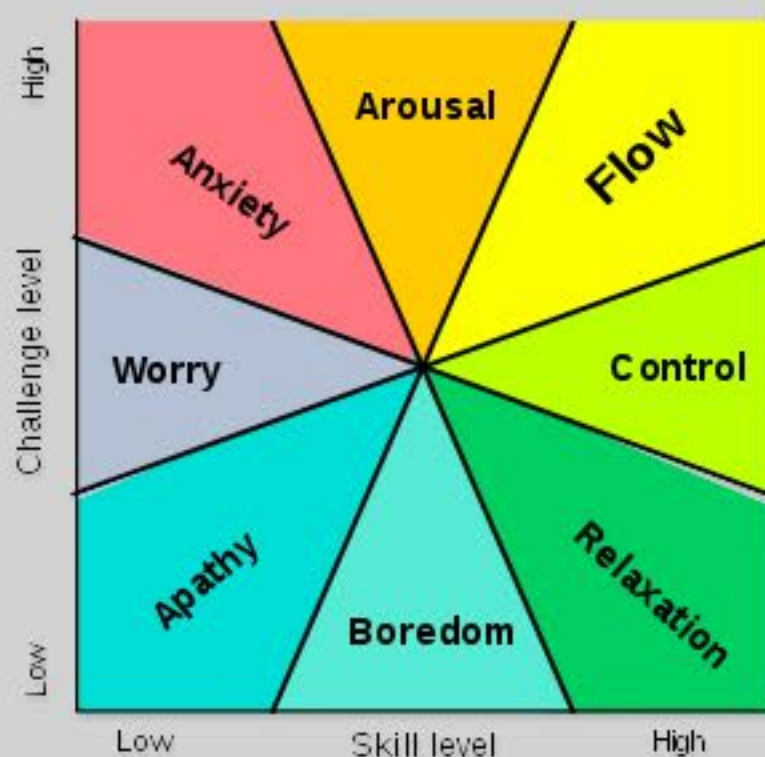
5

KONSEP FLOW

dengan nerapin ini, kita bisa cari kegiatan yang bikin produktif & asik, juga gimana istirahat yang nyenenengin dan recharging banget buat kita.

<https://youtu.be/8h6IMYRoCZw>

cek video
"FLOW BY MIHALY
CSIKSZENTMIHALYI"



6

SISTEM YANG KUAT

Bekerja dalam tim, sering "kurang connect" sama pihak yang terkait, bisa bikin emotionally burnout. Kalo kita punya sistem yang kuat, akan bantu kurangi noise. Contoh dalam tim gimana kita harus prepared, agile, resourceful, ritme kerja antar tim.



Kalo bangun sistem dalam diri, namanya karakter.

Inget, *"21 days you do something it becomes habit, 90 days doing it will make it a character"*

1

CHALLENGE BARU

Ketika ketemu *challenge* baru, kita bakal lebih excited dan fokus untuk ngerjain hal itu. Kita akan bertumbuh kalo punya *challenge* terus.

perlu diingat kalo diterapin ke keseharian kita, kita bisa bikin challenge kecil biar kita terpacu terus buat ngerjainnya.



2

CERITA KE SESEORANG

Cerita ke seseorang tentu akan membantu kita buat melepaskan beban emosional kita akan sesuatu. Tapi cari orang yang tepat, bisa mendengar dengan baik.

Jangan lupa, kasih tau juga ketika kalian curhat, butuhnya apa: didenger aja atau perlu sharing solusi.

HEY!!

Jangan kode2, orang belum tentu ngerti kodemu. Don't make things hard for yourself, babe.



3

FIND A MENTOR/ROLEMODEL

Kalo role model ini biar kita bisa dapet insight gimana mereka ngelakuin sesuatu dan apa yang bisa diterapin ke diri kita.

Kalau role model hanya bisa dilihat dan dipandang, kalau mentor bisa actively interacted, kasih saran, dan evaluasi kita.



Segitu summary yang gw bisa bagi, semoga bermanfaat, semoga tetep semangat. Sampai jumpa di #WibiKepoKepo selanjutnya

THANK YOU
HAVE A BLISSFUL DAY
-SW-