

1000  
Konten



# Leader: It's Time to Double Down on Self-Care

(Pemimpin: saatnya untuk menggandakan  
perawatan diri)

Disusun oleh: Alifia Fakhira Akbar  
Disunting oleh: Mila Junianti

## mengapa kita harus menggandakan perawatan diri?

Menurut studi Oracle Corp and Workplace Intelligence, 70% tenaga kerja merasa bahwa selama pandemi **kehidupan terasa kacau dan tidak teratur**. Jika diilustrasikan seperti pompa yang berhenti bekerja sehingga baskom menjadi kering, kegiatan produktif yang urung dilakukan menyebabkan **kekeringan terhadap fisik, mental, dan spritual**.



Kok pola  
hidupku jadi  
kacau ya?

1000  
Konten

LEAD  
THE  
FEST  
2021

# Self-care standards

Ada 3 praktik standar perawatan diri

1

Makan dengan baik



2

Olahraga teratur



3

Tidur cukup



# Double down on self-care

Agar bisa menjadi pribadi lebih baik, **perawatan diri standar tidaklah cukup** selama masa pandemi ini. Apalagi dengan tingginya aktifitas untuk bekerja di depan layar akibat WFH cukup menguras energi dan mengakibatkan stress. Untuk itulah kita perlu menggandakan perawatan diri dengan melakukan **aktifitas produktif**.



# Let's double down our self-care



Pemimpin yang baik harus mampu menjaga **pola hidup** mereka agar **tetap produktif**. Banyak hal yang bisa dilakukan di sela rutinitas dan pembatasan yang terjadi selama pandemi. Mari segarkan kejenuhan kita dengan menemukan hobi baru!!  
**Jangan biarkan pompa kita berhenti bekerja!**

1000  
Konten



# Sumber:

Leader : “It’s Time To Double Down on Self-Care”

<https://leadchange group.com/leader-its-time-to-double-down-on-self-care/>

*Segala informasi yang terdapat dalam dokumen ini merupakan properti dari penulis dan penerbit dari masing-masing sumber. Pembuatan slide ini dimaksudkan untuk kegiatan sosial dan tidak dapat diperjualbelikan.*