

1000
Konten



Learn How To Become a Mindful Leader

Disusun oleh: Rizca Febry Tiana
Disunting oleh : Priskila Septiani Kusumadewi

Apa itu *Mindful Leader*?

Pemimpin yang baik adalah pemimpin yang **memimpin penuh dengan kesadaran** biasa disebut *mindful leader*. Seorang pemimpin yang memiliki kesadaran dapat mengetahui cara merespon sesuatu yang terjadi dan menjadikan anggotanya merasa bernilai dan dianggap ada.



Mindful Communication

Komunikasi dengan penuh kesadaran dapat membantu seseorang untuk lebih mudah memecahkan masalah dan mencapai tujuan. Hal tersebut memungkinkan para pemimpin **menemukan kreativitasnya** untuk melakukan pendekatan pada suatu masalah dengan cara yang berbeda lalu menemukan solusinya.



Bagaimana Cara Menjadi *Mindful Leader*?

Meditasi merupakan salah satu *practice* yang dapat dilakukan untuk menjadi seorang *mindful leader*. Meditasi ini dilakukan untuk memahami diri (*self awareness*) dan mampu mengeluarkan pikiran serta perasaan negatif yang dimiliki.



- *Mindfulness meditation* ini dapat dilakukan selama 20 menit sekali atau dua kali sehari. Pemula disarankan untuk mulai melakukannya selama 10 menit sekali sehari agar tidak kewalahan dan gagal.
- Meditasi ini juga dapat dilakukan dengan menjelajahi seni, berjalan-jalan di alam, dan melalui pergerakan sederhana seperti *tai chi* dan yoga.

Kebiasaan meditasi ini dapat **melatih kesadaran dan membantu membangun kekuatan pikiran.**

1000
Konten

LEAD
THE
FEST
2021

“With a little effort you can quickly learn to focus, harness and direct the unruly and untamed aspects of the mind into more clarity, order and positivity”

- Ronald Alexander, Ph.D.

The Wise Open Mind



1000
Konten



Sumber : Artikel "Psychology Today"

- Learn How To Become a Mindful Leader (Ronald Alexander Ph.D.)
- <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-wise-open-mind/201001/learn-how-become-mindful-leader>

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.