



Manajemen Diri

Manual Teaching

Ice Breaking : Nyanyi lagu anak-anak “Bangun pagi ... “

- Ayat Alkitab :
 - Maz 90 : 12 >> “Ajarlah kami menghitung hari-hari s kami sedemikian , hingga kami beroleh hati yang bijaksana.”
 - Kol 3 : 23 >> “Apapun juga yang kamu perbuat, perbuatlah dengan segenap hatimu seperti untuk Tuhan dan bukan untuk manusia.”
 - Yak 4 : 14b >> “Hidupmu itu sama seperti uap yang sebentar saja kelihatan lalu lenyap”

Jika kita percaya bahwa Hidup adalah anugerah maka kita akan menjalaninya dengan sebaik-baiknya sebagai ucapan syukur kita.

Kebiasaan itu tidak timbul dari keinginan saja. kebiasaan muncul dari nilai-nilai, dan semuanya keluar dari pandangan dunia kita. (kakak sempat sedikit menyinggung di minggu pertama bukan?)

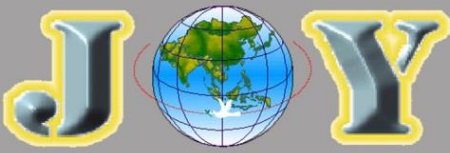
- Manajemen diri
semakin banyak kamu menata dirimu, semakin banyak yang bisa kamu kemas ke dalam hidupmu (lebih banyak waktu untuk study, pelayanan dan diri sendiri), lebih banyak waktu untuk hal-hal yang utama bagimu.

Tuliskan suatu aktivitas yang jika dilakukan dengan sangat baik dan konsisten akan membuahkan hasil luar biasa dalam kehidupan pribadimu:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Kamu masuk dalam tipe mana?





We are Ambassadors
for
Heaven to the earth



	Mendesak	Tidak Mendesak
Penting	Penunda Ujian besar Teman sakit Terlambat masuk kerja Proyek harus selesai hari ini Motor habis bensin 20-25%	Manusia Pembelajar yang efektif Merencanakan PR yang harus selesai dalam minggu ini Olahraga Membina hubungan Relaksasi 65-80%
Tidak Penting	Yes-Man Telpon yang tidak penting Interupsi Masalah kecil orang lain Tekanan sesame 15%	Pemalas Terlalu banyak nonton tv Ngobrol tidak habis di telpon Terlalu banyak main game computer Dari mall ke mall Buang waktu 0%

Kotak I. Penunda

Aktivitas yang penting dan mendesak yang selalu diutamakan membuat kamu mengerjakan pekerjaan yang hampir mendekati deadline. Perasaan yang sering muncul adalah perasaan tertekan, cemas, capek, prestasi yang tidak optimal.

Kotak III. Yes-Man

Aktivitas yang dilakukan adalah aktivitas yang mendesak namun tidak penting. misalkan aktivitas yang hanya menyenangkan teman, mengikuti ajakan atau keinginan teman. Banyak kegiatan di kotak III ini disebabkan oleh sikap tidak bisa berkata "tidak" apalagi kepada sahabat kita. akibat banyak di kuadran III, Yes-Man menjadi tidak disiplin dan merasa selalu menjadi korban.

Kotak IV. Pemalas

aktivitas yang tidak mendesak dan tidak penting misalnya nonton TV, main game berjam-jam, tidur berlebihan, telpon berjam-jam dengan teman. akibat banyak di kuadran IV, menjadi orang yang tidak bertanggung-jawab, tidak menghargai waktu, tidak disiplin, tidak berprestasi.

Kotak II. Manusia pembelajar yang efektif

Kegiatan yang penting namun tidak mendesak misalnya olahraga, perencanaan, pelatihan, belajar lebih awal, menjalin persahabatan atau hubungan yang baik, kehidupan rohani yang sehat dan penyegaran. kehidupan yang berfokus di kuadran II adalah kegiatan yang ideal dan efektif. akibatnya hidup terkendali, keseimbangan, prestasi tinggi, berkurangnya penundaan, tidak memboroskan waktu, jalinan hubungan yang semakin baik.



We are Ambassadors
for
Heaven to the earth



Tempatkanlah setiap peristiwa yang terjadi selama seminggu yang baru lalu dalam kuadran yang paling tepat menunjukkan sifat genting-pentingnya. perkiraan persentasi waktu yang kamu habiskan dalam setiap kuadrannya.

I %	II %
III %	IV %

- Dalam kuadran mana kamu menghabiskan persentasi waktu dan upaya yang terbanyak?
- Apa yang terjadi pada tubuh, pikiran, dan organisasimu jika kamu terlalu lama berada pada kuadran I?
- Di dalam kuadran mana, kamu menghabiskan waktu jika kamu sedang tidak berada pada kuadran I?

Mengantisipasi kuadran I dengan mengisi waktu di kuadran II.

mengingat hakekat dunia dimana kita hidup ini, kita pasti akan menghadapi aktivitas kuadran I. kita memilih untuk menghadapinya karena mereka adalah penting. betapapun jika kita mengantisipasi aktivitas kuadran I dan jauh dari berbuat sesuatu untuk mencegah atau bersiap-siap menghadapinya. (dengan demikian mengurangi atau menghilangkan kegentingannya), hidup kita akan menjadi lebih efektif dan kurang merasa tertekan.

1. Apa yang menghambatmu menggunakan lebih banyak waktu di kuadran II?
2. Tentukan suatu kemungkinan aktivitas kuadran I (Genting & penting) yang harus kamu hadapi dalam minggu mendatang. Apa yang dapat kamu lakukan di kuadran II agar lebih siap menghadapi serta mengurangi dampak dari aktivitas kuadran I tersebut?