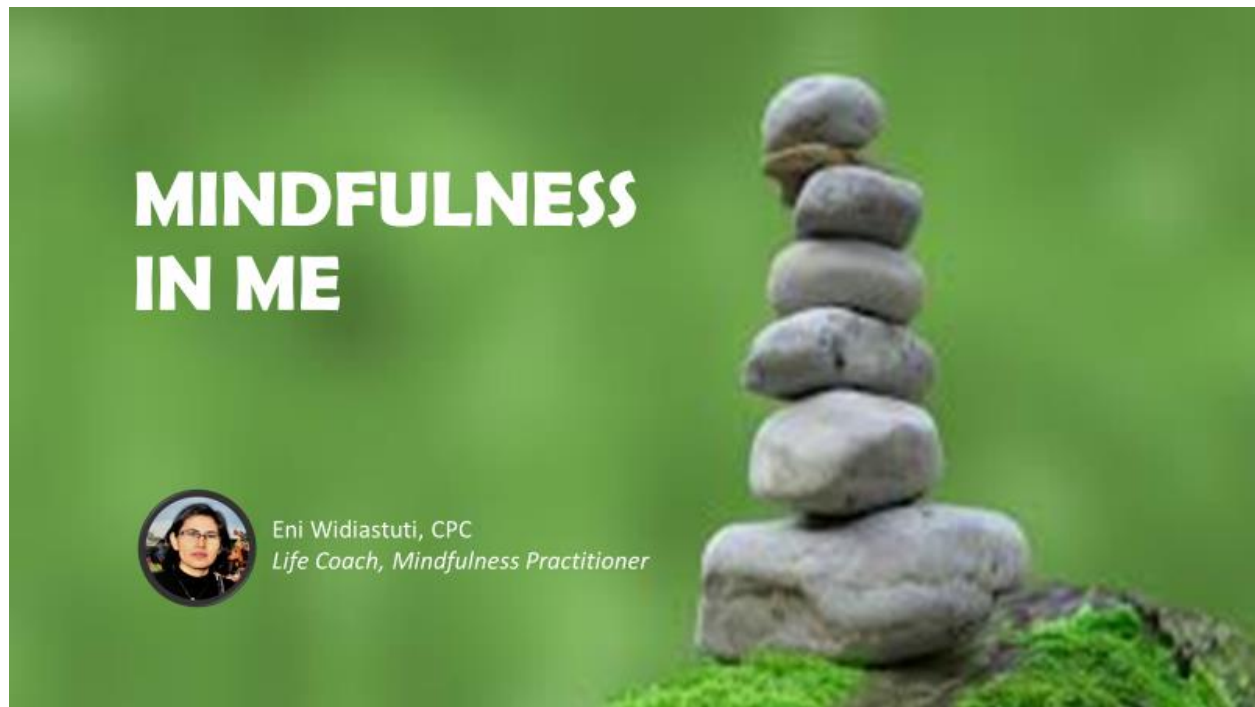


## MINDFULNESS IN ME, Menyelaras di dalam diri



*Mindfulness is a way of paying attention, on purpose and non-judgmentally, to what goes on in the present moment in your body, mind and world around you.*

– Jon Kabat-zinn, PhD.

**Upaya membangun sikap menyelaras diri dengan diri, mengenali raga, emosi, pikiran dengan kesadaran merasa\_ *mindful***

*Mindfulness* merupakan kesadaran yang dirasakan apa adanya tanpa penghakiman pada momen demi momen. Pembelajaran *mindfulness* memberikan diri peluang akan potensi seluruh kapasitas diri melalui kesadaran diri, saat ini-di sini – begini, “*Here & Now*”.

### **One Day workshop**

Kegiatan yang dirancang untuk memahami pembelajaran *mindfulness* yang disampaikan dengan metoda pendekatan coaching. Memperkenalkan beberapa tema pelatihan MBSR, *Mindfulness-based stress reduction* yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta belajar.

- a. *Mindfulness for Management Stress*
- b. *Mindfulness in Coaching Presence*

#### a. *Mindfulness for Managemen Stress*

Stress sering dianggap sebagai tekanan dalam konotasi negatif. Cara pandang dan penerimaan dalam mindfulness yang sadar apa adanya dan tanpa penghakiman, menerima *stress* sebagai tekanan alami. Respon tubuh, emosi dan pikiran sebagai elemen kesadaran yang saling terintegrasi dalam memaknai stress atau tekanan, manakala tekanan itu hadir dan tidak diterima atau dipersepsikan sebagai baik-buruk, besar-kecil, serta disikapi tanpa penghakiman, berpeluang untuk diri menyetel dalam menghadapi stress atau tekanan tersebut.

Pembelajaran mindfulness memberikan peluang akan kapasitas diri terhadap kesadaran. Suatu kesadaran yang dilatih dan dipraktikkan secara berkelanjutan dapat memberikan kemampuan mengelola diri terhadap stimulus, baik dari dalam maupun luar diri, tidak serta merta dipandang dan diterima sebagai tekanan yang memicu respon diri terhadap kinerja terutama pada individu yang rentan terhadap stimulus tekanan di luar dirinya.

Upaya pengenalan pembelajaran mindfulness memberikan contoh pelatihan dalam menyikapi tekanan baik dalam pekerjaan maupun kehidupan profesional dan personal.

#### b. *Mindfulness in Coaching Presence*

Kehadiran bermakna keberadaan diri dalam kesadaran holistik. Kemampuan diri dalam memberikan Kehadiran utuh merupakan suatu bentuk kompetensi kesadaran diri dalam memberikan perhatian kepada pihak lain maupun lingkungan sekitar yang berasal dari kesadaran akan dirinya. Kesadaran yang mampu merasakan kehadiran diri pada saat ini, di tempat dimana diri berada, dan apa adanya diri, atau dapat disebut sebagai saat ini-di sini-begini. Dalam ruang dan waktu kehadiran diri momen demi momen.

*Coaching presence* merupakan suatu kompetensi kehadiran yang dapat diterapkan pada beragam kegiatan membangun hubungan antar personal dimana diri yang bersangkutan menyadari situasi dan keberadaan di dalam dirinya untuk secara sadar melepaskan penghakiman diri terhadap diri lain dalam suatu pertemuan.

Upaya pengenalan pembelajaran *mindfulness* memberikan contoh pelatihan mandiri dalam melatih kehadiran diri momen demi momen. Kehadiran yang membuka kesadaran diri dari diri lain dan membuka peluang diri menyelaraskan dengan diri lain.

