



# Proaktivitas vs Reaktivitas

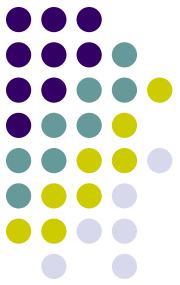
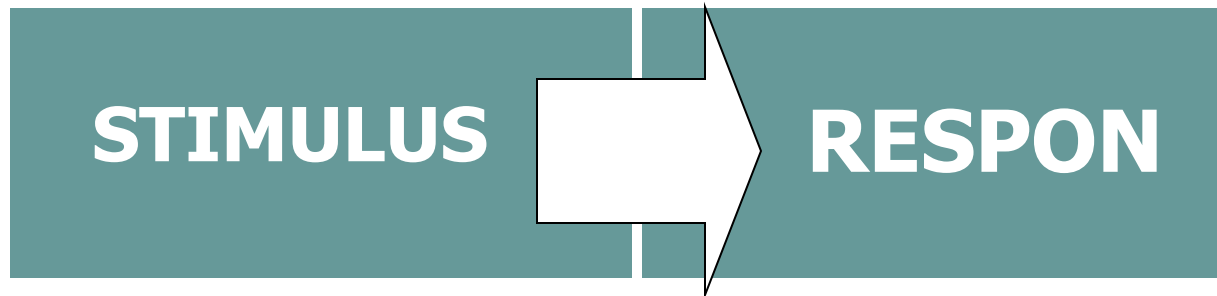


Jadilah  
**Proaktif**

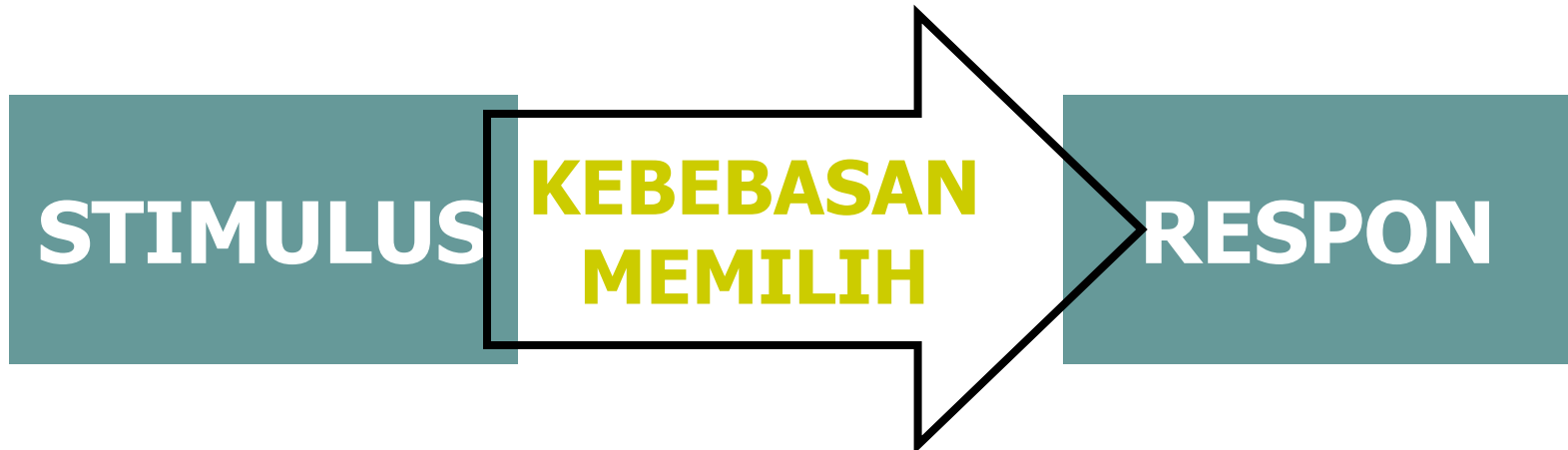


- **Proaktivitas**  
Kekuatan, kebebasan dan kemampuan untuk memilih respon sesuai dengan **nilai yang berdasar pada prinsip yang benar**
- **Reaktivitas**  
Membiarkan suasana hati, perasaan dan keadaan untuk mengatur respon

# Model Reaktif



# Model Proaktif





# Tiga Tipe Determinisme

- **Genetis** -- sifat bawaan  
Memang sudah turunan dari nenek moyang saya
- **Psikis** -- didikan yang kita terima  
Orang tua saya penyebabnya
- **Lingkungan** -- kondisi sekeliling kita  
Pasangan saya, atasan saya, keadaan ekonomi yang membuat saya begini

# Empat Anugerah Manusiawi



- **Kesadaran diri**
- **Imaginasi**
- **Hati nurani**
- **Kehendak bebas**



# Model Proaktif



STOP

PIKIR

PILIH



STIMULUS

KEBEBASAN  
MEMILIH

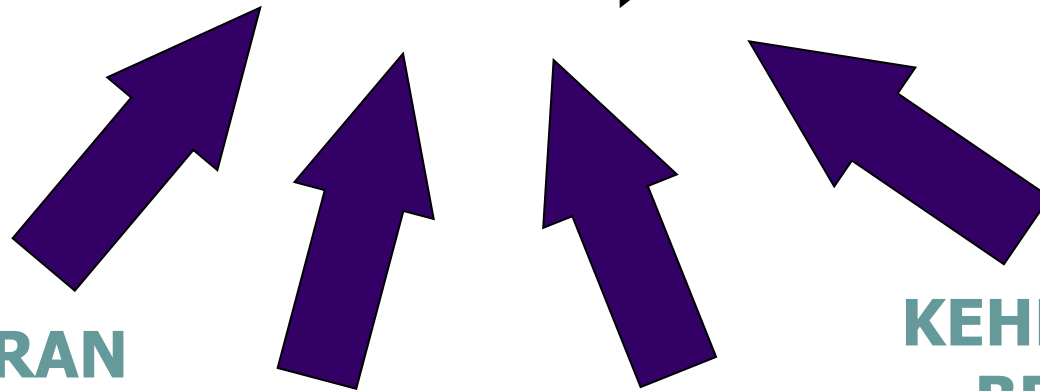
RESPON

KESADARAN  
DIRI

IMAJINASI

HATI  
NURANI

KEHENDAK  
BEBAS

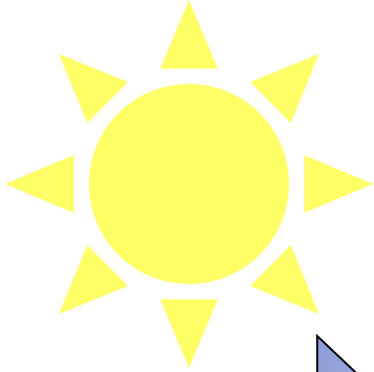




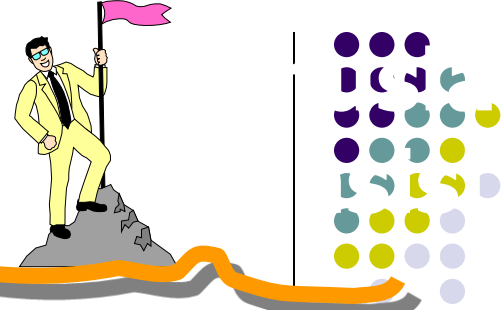
# FOKUS PROAKTIF

# FOKUS REAKTIF





**Stimulus**



Kehendak Bebas

Hati Nurani

Imajinasi Kreatif

Kesadaran Diri

**Genetik**

**Stimulus**

**RESPON**

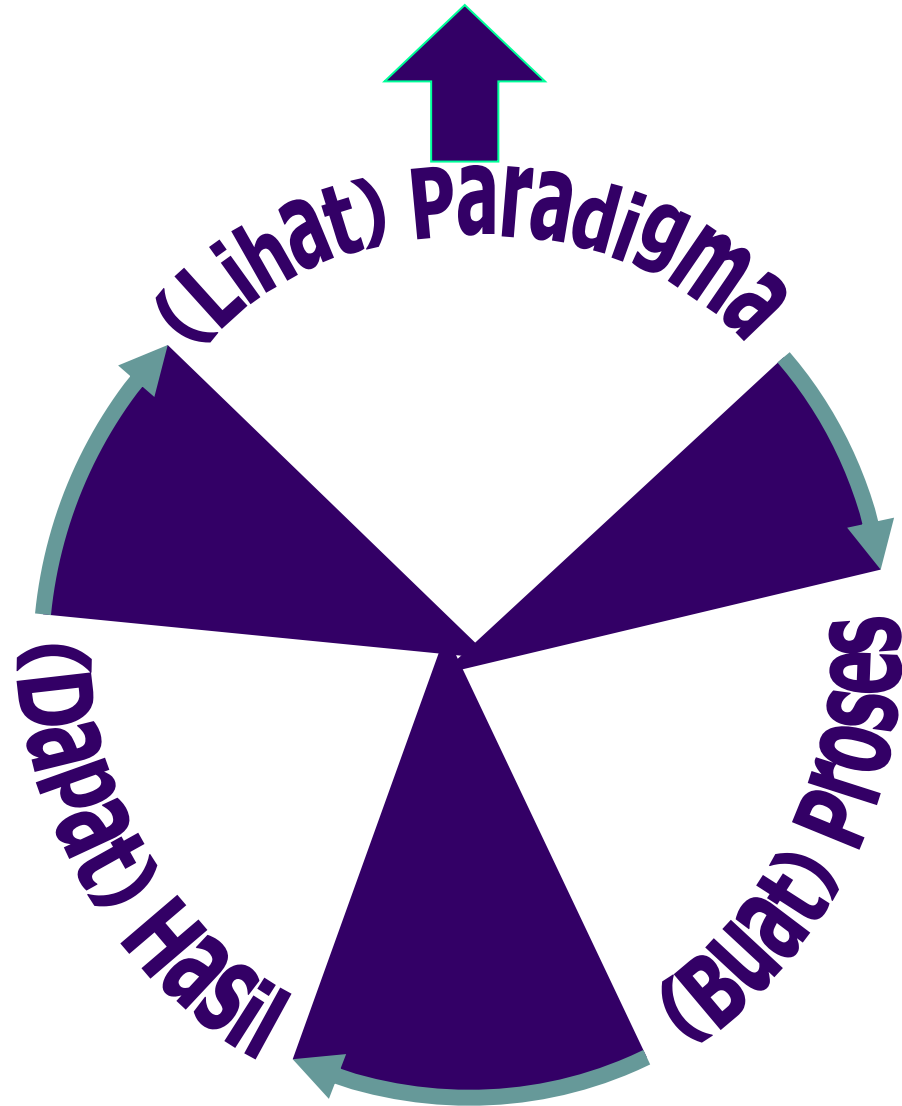
**Psikis**

**Lingkungan**





# Prinsip





**Untuk menjadi proaktif, kita harus mendefinisikan nilai - nilai kita**





# 30 Days Proactivity test

- We practice and exercise our pro-activity muscles through daily simple things
- Do you committed to practice yours?
- Define where is your daily weaknesses?  
What kind of stimulus usually trigger your emotion?
- Write down your 30 days action plan to reduce it gradually.