

PENAWARAN PROGRAM MPP

PROPOSAL PELATIHAN MASA PERSIAPAN PENSUN (MPP)

Tanggal 26, 27 dan 28 Februari
2024, di Jogja

Deskripsi

Pensiun atau purna karya bagi sebagian orang seringkali dianggap sebagai sebuah kenyataan yang tidak menyenangkan sehingga menjelang masanya tiba sebagian orang sudah merasa cemas karena tidak tahu kehidupan seperti apa yang akan dihadapi dikemudian hari. Ketakutan akan kehilangan hal tersebut atau *post power syndrome* dapat dialami oleh calon pensiunan. Oleh karenanya, sering terjadi orang yang pensiun bukannya bisa menikmati masa tua dengan hidup santai, sebaliknya ada yang malahan mengalami problem serius (kejiwaan atau pun fisik). Salah satu yang perlu ditekankan kepada calon pensiunan adalah, masa pensiun bukanlah akhir dari segala-galanya sehingga tidak melakukan aktifitas seperti sedia kala. Akan tetapi dengan pensiun diharapkan calon pensiunan dapat menciptakan aktifitas yang bermanfaat bagi dirinya sendiri maupun lingkungan, utamanya jika dapat menciptakan alternatif pendapatan. Untuk menyiapkan hal tersebut dibutuhkan berbagai bekal pengetahuan maupun keterampilan termasuk di dalamnya pengetahuan berbagai tren usaha yang berkembang serta perencanaan pengelolaan keuangan.

Tujuan

Memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta pelatihan agar mampu mempersiapkan pensiun dengan persiapan lebih dini. Diharapkan nantinya peserta dapat mempersiapkan pensiun termasuk di dalamnya penyiapan aspek psikologis, keuangan, maupun kegiatan yang akan dilakukan pada masa purna karya.

Materi

Materi pelatihan menekankan pada penyiapan aspek psikologis, aspek keuangan, aspek kesehatan, prinsip-prinsip kewirausahaan. Disamping itu peserta juga akan diajarkan tentang perencanaan usaha atau bisnis sesuai dengan minat masing-masing peserta. Pelatihan terbagi menjadi beberapa materi utama:

1. Aspek Psikologis

- **Mental Switching**

Dalam memasuki masa pensiun perlu dilakukan berbagai persiapan baik mental, pola pikir, serta rencana yang baik, agar masa pensiun tetap menjadi masa yang menyenangkan, produktif dan tidak hilang semangat untuk tetap berkarya.

Merubah mental pensiun bukanlah hal yang mudah. Banyak hal yang perlu dipersiapkan dengan matang agar masa pensiun menjadi masa yang menyenangkan, dapat mengatur sendiri apa yang diinginkan, tidak terikat waktu kerja, tidak terikat dengan penugasan dari atasan, bahkan mungkin bisa menjadi 'bos' pada usaha milik sendiri. Oleh karena itu, pada pelatihan ini akan diberikan beberapa persiapan khusus dalam memasuki masa pensiun yang bahagia.

- **Stress Manajemen dan Post Power Syndrome**

Post power syndrome banyak dialami oleh mereka yang baru saja menjalani masa pensiun. Istilah tersebut muncul untuk mereka yang mengalami gangguan psikologis saat memasuki waktu pensiun. Stres, depresi, tidak bahagia, merasa kehilangan harga diri dan kehormatan adalah beberapa hal yang dialami oleh mereka yang terkena *post power syndrome*. Antara pria dan wanita, pria lebih rentan terhadap *post power syndrome* karena pada wanita umumnya lebih menghargai relasi dari pada prestise, prestise dan kekuasaan itu lebih dihargai oleh pria. *Post-power syndrome* merupakan gejala individu membayangkan kebesaran dan kemampuan di masa lalu. Individu pensiun yang mengalami *post-power syndrome* akan mengalami masa-masa depresi yang berat ketika tidak mampu menerima kenyataan yang ada atau *despair*, tuntutan hidup yang mendesak dan kurang mampu menyesuaikan diri dengan baik.

- **Membentuk Keluarga Harmonis**

Sebuah jajak pendapat yang dipublikasikan di Amerika Serikat (2008) menunjukkan hasil mencengangkan. Sebanyak 96% responden berusia 55 sampai 75 tahun, mengaku kehidupan rumah tangga mereka semakin bahagia dan harmonis, bahkan melebihi sebelumnya. Temuan ini setidaknya bisa menguatkan kita bahwa

kebahagiaan pernikahan yang langgeng sampai usia lanjut adalah hal yang sangat mungkin dicapai. Masalahnya terletak pada seberapa besar Anda dan pasangan mengupayakan itu.

- **Motivasi**

Berakhirnya masa kerja tentu bukan berarti lunturnya motivasi diri. Pada masa ini justru motivasi yang ditumbuhkan harus semakin tinggi dan kuat. Tujuannya untuk memberikan keyakinan pada diri sendiri bahwa mereka tetap menjadi pribadi yang bermanfaat meski sudah pensiun. Termasuk bisa menjadi seorang pebisnis yang sukses dengan mengimplementasikan pengalaman yang pernah didapat selama aktif di dunia kerja

- **Pengembangan Pribadi Untuk Meningkatkan Potensi Yang Positif**

Banyak yang dapat dikembangkan dari seseorang yang telah memasuki masa purna tugas atau pensiun. Pengalaman-pengalaman yang dimiliki selama bertahun-tahun tentu bisa menjadi modal untuk terus dikembangkan menjadi profesi yang menguntungkan seperti konsultan, tenaga ahli dll.

2. Manajemen Keuangan Pensiun

Melakukan perencanaan keuangan merupakan salah satu strategi yang perlu diambil sebelum seseorang memasuki masa pensiun. Namun ternyata hal mengenai masalah dana pensiun tidaklah semudah seperti menyemir rambut yang putih menjadi hitam kembali ketika anda memasuki usia senja. Anda harus melakukan *perencanaan keuangan* yang matang sejak dini untuk mempersiapkan *dana pensiun hari tua* anda.

3. Pola Hidup Sehat dan Bugar di Masa Persiapan Pensiun

Kondisi fisik yang sehat pada usia pensiun tentu menjadi dambaan setiap orang telah pensiun. *Mereka tentu ingin hidup dengan pola yang sehat, namun kadang-kadang hal itu sulit terlaksana karena berbagai situasi yang kurang memungkinkan. Misalnya kurangnya kesadaran menjaga kebugaran tubuh, konsumsi makanan yang tidak dianjurkan dan lain sebagainya. Oleh karena itu pemahaman berkenaan dengan pola hidup sehat bagi karyawan yang akan memasuki masa purnatugas sangat diperlukan, karena aktivitas mereka setelah tidak lagi aktif di perusahaan tempatnya bekerja bisa jadi lebih tinggi karena mengelola usaha yang dijalankan.*

Sebagai perusahaan atau instansi yang memiliki pandangan komprehensif terhadap kebutuhan karyawan berkenaan dengan persiapan masa purnabakti, tentu dapat membantu mereka dengan memfasilitasi pada berbagai program pembekalan tentang

berbagai ilmu dan pemahaman kepada mereka tentang bagaimana pola hidup sehat usia pensiun yang dianjurkan oleh pakar kesehatan.

4. Entrepreneurship

Menjadi seorang entrepreneur tidaklah harus memiliki sebuah usaha yang baru yang tidak dimiliki oleh orang lain, akan tetapi dapat membuka usaha yg sudah ada dengan berbagai inovasi dan bahkan saat ini sudah banyak usaha yang menawarkan kerjasama dengan sistem kemitraan yang notabenehnya lebih mudah untuk dijalankan. Oleh karena itu dalam materi ini akan dibahas beberapa hal yang dapat membantu para calon pensiunan mempersiapkan diri menjadi seorang entrepreneur, antara lain :

- **Business Simulation**

Dalam materi ini para peserta akan diajak membuat sebuah perencanaan bisnis yang diinginkan dan diminati, melakukan perhitungan dan perkiraan dari bisnis yang dijalankan sehingga dapat mengetahui bisnis yang ingin dijalankan adalah bisnis yang prospek atau tidak.

- **Business Orientation**

Setiap peserta harus memiliki orientasi bisnis sehingga akan jelas mau kemana bisnis yang akan dikerjakan nantinya, mau jangka panjang atau jangka pendek atau bahkan hanya sekedar menjalankan hobi dan kesenangan. Pada materi ini akan dimatangkan orientasi dalam melakukan rencana bisnis.

- **Business Practice**

Sudahlah jelas, rencana bisnis yang dimiliki harus dijalankan bila ingin menjadi entrepreneur sehingga bisnis yang diinginkan bukan sekedar angan-angan belaka. Pada tingkat ini para pelaku akan mendapat tantangan dan mengetahui betul seluk-beluk bisnis yang dijalankan. Dan disinilah pengalaman sangat diperlukan

- **Konsultasi Bisnis**

Konsultasi bisnis adalah hal yang penting dan harus dilakukan sebelum ataupun pada saat menjalankan usaha. Konsultasi bisnis dapat dilakukan dengan berdiskusi dengan teman yang sudah menjalankan usaha yang mandiri atau dengan para konsultan bisnis sehingga usaha yang dijalankan dapat berjalan sesuai yang diinginkan. Pada materi ini kami akan memberikan konsultasi kepada setiap peserta yang akan dan sedang menjalankan usahanya khususnya pasca pelatihan berlangsung.

- **Pembelajaran ke Sentra Bisnis & Berbagi pengalaman dengan pengusaha dari pensiunan pegawai**

Pada sesi ini kami mengajak para peserta berkunjung ke usaha-usaha yang sudah berjalan dan memberikan hasil kepada pemiliknya. Sehingga para peserta dapat

berdiskusi langsung dengan pemilik usaha seputar bagaimana membuat dan menjalankan sebuah usaha dll.

Peserta

Seluruh staf dan karyawan yang akan memasuki masa persiapan pensiun (MPP).

Waktu & Tempat

Tanggal : 26, 27 dan 28 Februari 2024

Waktu : 08.00 sd selesai

Tempat : Yogyakarta/Bali/Malang

Instruktur

- *Dr. Drs. H. Fauzan Asmara, S.Psi., M.Psi., MBA (Man. Psikologi & Man. Keuangan) & Tim*
- dr. H. Agus Taufiqurrohman, M.Kes., Sp.S (Man. Kesehatan) & Tim
- Nur Hidayat, ST. MM. (Man. Bisnis dan Kewirausahaan) & Tim

Biaya & Fasilitas

❖ PUBLIC

Biaya pelatihan sebesar **Rp 12.000.000,-** per pasang suami-istri (Non Residential & belum termasuk PPN/harga di Jogja).

Biaya tersebut sudah termasuk fasilitas training sebagai berikut:

- Instruktur yang kompeten
- Meeting room, LCD, 2x Coffe break dan Lunch
- Training kit
- Handout Materi & Foto bersama Photo grup dan Sertifikat

- Souvenir
- Transportasi kunjungan ke tempat usaha
- Penjemputan dari Bandara/Stasiun ke lokasi penginapan

❖ **INHOUSE**

Biaya pelatihan sebesar **Rp 14.000.000,- (belum termasuk PPN/harga di Jogja)** per pasang suami-istri (Residential).

Biaya tersebut sudah termasuk fasilitas training sebagai berikut:

- Instruktur yang kompeten
- Meeting room, LCD, 2x Coffe break dan Lunch
- Training kit
- Handout Materi & Foto bersama Photo grup dan Sertifikat dari Bexcellent
- Souvenir
- Akomodasi Hotel (selama 3 hari 4 malam)
- Transportasi kunjungan ke tempat usaha
- Penjemputan dari Bandara/Stasiun ke lokasi penginapan

Pembayaran dapat dilakukan pada saat pelatihan atau dapat ditransfer melalui:

PT. Bank Mandiri Cabang Yogyakarta Sudirman

No. Rek. 137-00-0735491-9

a/n PT. BEXCELLENT MITRA CEMERLANG

Rundown Acara

HARI / JAM/TGL	MATERI	INSTRUKTUR
Hari Pertama,		
08.00 – 08.30	Registrasi & Pembukaan	Tim
08.00 – 10.00	Mental Switching	Dr. Drs. H. Fauzan Asmara, S.Psi., M.Psi., MBA & Tim
10.00 – 10.15	Break Pagi	
10.15 – 12.00	Mental Switching	
12.00 – 13.00	Ishoma	
13.00 – 14.30	Manajemen keuangan pensiun	
14.30 – 14.45	Break Sore	
14.45 – 16.00	Manajemen keuangan pensiun	
Hari Kedua,		
08.00 – 10.00	Pola Hidup Sehat dan Bugar di Masa Persiapan Pensiun	dr. H. Agus Taufiqurrohman, M.Kes., Sp.S & Tim
10.00 – 10.15	Break Pagi	
10.15 – 12.00	Pola Hidup Sehat dan Bugar di Masa Persiapan Pensiun	
12.00 – 13.00	Ishoma	H. Nurhidayat, ST., MM & Tim
13.00 – 14.30	Entrepreneurship	
14.30 – 14.45	Break Sore	
14.45 – 16.00	Entrepreneurship	
Hari Ketiga,		
08.00 – 11.00	Kunjungan Usaha I (tempat kewirausahaan agrowisata di Jogja)	Tim PIC
12.00 – 13.00	Ishoma	
13.00 – 16.00	Kunjungan Usaha II (tempat kewirausahaan kuliner di Jogja)	
12.00 – 13.00	Ishoma	
13.00 – 15.00	Kunjungan pariwisata di Sleman/Gunungkidul	
15.00 – 16.00	Wisata Belanja Oleh-oleh	

Informasi

Office

Jl. Parangtritis Km. 6,5, Sewon, Bantul,
Yogyakarta

Phone: (0274) 287 1 048

Fax: (0274) 414137

Web: www.bexcellentjogja.com



Nama : **Satrio**

Customer Relation Officer



Phone / WA : **0813 - 2517 - 7427**



Email : satrio@bexcellentjogja.com



FORMULIR PENDAFTARAN PELATIHAN

Training Registration Form

Nama Perusahaan :
Company's Name

Alamat Perusahaan :
Company's Address

Judul Training :
Titles

Tempat Pelaksanaan Training:
Place of Training

Tanggal Pelatihan :
Date Of Training

Jenis Pelatihan :
Type of Training:

a. Pelatihan Reguler
a. Reguler Training

b. Pelatihan In-House
b. In-House Training

c. Daring
c. Online

Sifat Training :
Characteristic of Training

a. Residential
a. Residential

b. Non-Residential
b. Non-Residential

Pembayaran :
Payment

a. Tunai
a. Cash

b. Transfer
b. Transfer

c. Invoice
c. Invoice

Data Peserta
Participant and Position

Nama/Name	No.HP/Phone	Divisi & Jabatan/Division & Position	Pendidikan terakhir/Education Degree

Bexcellent Consulting

Excellent Service for Excellent People

Contact Person : Satrio
Phone / fax : (0274)2871048
Mobile : **0813 – 2517 - 7427**
WhatsApp : **0813-2517-7427**
Email : satrio@bexcellentjogja.com