HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2023	

Safety Talk

Tanggal	: 23 Agustus 2023	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Vidya Anggari Ayuningtyas	Signature	
Topik	Mental Health : Kiat-Kiat Agar Tetap Waras Saat Bekerja		

Materi : Mental Health : Kiat-Kiat Agar Tetap Waras Saat Bekerja

Outline :
Stres Saat Bekerja

- Pentingnya menjaga kesehatan mental karyawan, dengan mengenali tanda-tanda masalah kesehatan mental.

Dampak :

- Dampak Stres terhadap kesehatan dan produktivitas

Strategi bagi Karyawan dalam mengatasi dan mengelola stress

1. Sumber Stres Kerja
   a. Tuntutan kerja yang tinggi
      - Beban kerja yang berlebihan
      - Tugas yang kompleks
      - Tenggat waktu pekerjaan

   b. Kurangnya kendali
      - Rasa ketidakmampuan untuk mengerjakan pekerjaan.

   c. Lingkungan Kerja yang tidak Sehat
      - Konflik antar rekan kerja
      - Ketidakadilan
      - Kurangnya dukungan social

2. Dampak
   a. Resiko dampak Negative pada kesehatan :
      - Gangguan Kesehatan Mental → Depresi, Kecemasan, atau gangguan Tidur
      - Resiko fisik → meningkatkan resiko penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan kesehatan lainnya.
      - Abseentism yang tinggi
      - Cenderung sering absen dan bolos kerja.

   b. Efek pada Produktivitas dan Kinerja
      - Pengurangan Efisiensi :
        Ketika anda stres mungkin akan mengalami kesulitan mengatur waktu dan menyelesaikan tugas dengan efisien

      - Kurangnya Inovasi
        Stres dapat menghambat kreativitas dan inovasi

      - Penurunan kualitas Kerja
        Saat anda stres akan cenderung membuat lebih banyak kesalahan, yang dapat mempengaruhi kualitas pekerjaan

3. STRATEGI MENGATASI DAN MENGELOLA STRES
   a. **Strategi Mengatasai Stres di lingkungan Kerja**
      - Identifikasi Sumber Stres
        kenali dan identifikasi faktor-faktor yang menyebabkan stres kerja
      - Berbicara dengan Atasan
        jangan ragu untuk berbicara dengan atasan terkait prioritas pekerjaan dan beban kerja
      - Pemisahan Kerja dan Kehidupan Pribadi
        tetapkan batas antara pekerjaan dan kehidupan pribadi untuk menjaga keseimbangan
      - Teknik Relaksasi
        meditasi, pernapasan dalam, atau yoga untuk mengurangi tingkat stres
      - Olahraga Teratur
        lakukan aktivitas fisik secara teratur

   b. **Keseimbangan kerja dan kehidupan**
      - Prioritaskan Kesehatan Mental
        jangan mengorbankan kesehatan mental anda untuk pekerjaan
      - Jeda dan Istirahat
        sediakan waktu untuk istirahat dan jeda selama jam kerja

- **Manfaatkan Cuti**
  manfaatkan cuti atau waktu liburan untuk melepaskan diri dari rutinitas kerja

c. Edukasi dan Pelatihan

- Edukasi tentang stres kerja dan kesehatan mental dapat membantu kita lebih sadar akan pentingnya mengelola stres
- Berikan pelatihan keterampilan dalam mengatasi stres dan mengelola waktu dengan efektif

d. **Rekognisi dan Dukungan Dari Atasan**
Ingatlah bahwa **setiap orang berbeda**, jadi penting untuk mendengarkan dan beradaptasi sesuai dengan preferensi dan situasi individu.

e. Jaga komunikasi terbuka dan efektif

- Fasilitasi Komunikasi
  ciptakan lingkungan kerja yang mendukung komunikasi terbuka antara karyawan dan atasan

- Mendengarkan dengan Empati
  dengarkan masalah dan kekhawatiran dengan empati dan perhatian

f. Atur Beban kerja yang wajar

- Prioritaskan tugas
- Distribusi tugas yang adil

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Agustus 2023	

Dokumentasi :







** Pastikan semua pekerja untuk hadir dalam rapat, apabila tidak hadir mohon diberikan salinan notulen rapat.*

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 08.GI-HSE.ST Tanggal : 23 Agustus 2023

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 23 Agustus 2023
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : Mental Health " Kiat-Kiat Agar Tetap Waras saat Bekerja
Pembicara : Vidya Anggari Ayuningtyas

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Arindya Akhdan Mubina	Internship	1)	
2	Anggun Wara Rahajeng	Project awrahajeng@geonet.co.id		2)
3	Dede Kustiana	Finance Staff	3)	
4	Agustina Dewi	Finance Manager		4)
5	HERI.T	ADMINISTRASI	5)	
6	Iqbal Rifqi	Digital marketing		6)
7	Mulyadi	Umum	7)	
8	Iwan	Support		8)
9	Fauzi	Umum 0856 7556 196	9)	
10	M. Samsuri	office boy 0896-3691-9354		10)
11	Jeri Giovanni	OFFice Boy 0857-8233-1517	11)	
12	ISMAIL	Admin 0858 8986 5780		12)
13	Lukman Hakim	Remote Sensing 0813 2595 3169	13)	
14	UMAR ABDURROHMAN	R N D UABDURROHMAN@geonet.co.id		14)
15	Della TAN	Development 0821 4574 4794	15)	
16	Jamilia firdaus	production 087878295203		16)
17	Rian Budi Setiawan	Infrastructure support - 0813 1560 9387	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 08.GI-HSE.ST Tanggal : 23 Agustus 2023

No	Nama	Jabatan/ No Hp	TTD	
18	Firdaus	Production 083814706050	18)	
19	Mursyin	Production 0817 74106050		19)
20	Ahmad Fabani	HRD 0816 813681	20)	
21	Dinanti Arassaradiah	Admin Sales 0812 8705 1504		21)
22	Vidya Anggari Ayuningtyas	GIS Engineer 085775095113	22)	
23	Rizky Fahreza	Pelepalan 089698077920		23)
24	Faisal Hakami	Front Office. 0895360 948611	24)	
25				25)
26			26)	
27				27)
28			28)	
29				29)
30			30)	
31				31)
32			32)	
33				33)
34			34)	

Penanggung Jawab

(HSE Manager)