HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2024	

Safety Talk

Tanggal	: 23 Oktober 2024	Lokasi	Ruang Teknis
Koordinator	: Anggun W Rahajeng	Signature	
Pembicara	: Lukman Hakim	Signature	
Topik	Kesehatan		

Materi : FOKUS

Terminologi :



Fokus adalah kemampuan untuk mengarahkan perhatian dan energi secara penuh pada satu tugas atau tujuan tertentu dalam jangka waktu yang ditentukan.

Mengapa Fokus Itu Penting?

- **Penyelesaian tugas lebih cepat**: Dengan fokus, kita dapat menghindari distraksi yang seringkali menghambat kita dalam menyelesaikan tugas.
- **Efisiensi waktu**: Kita dapat mengalokasikan waktu secara efektif untuk setiap tugas, sehingga pekerjaan dapat diselesaikan dalam waktu yang lebih singkat.
- **Pengurangan kesalahan**: Ketika fokus, kita cenderung lebih teliti dan cermat dalam bekerja, sehingga kesalahan yang tidak perlu dapat dihindari.

Faktor-Faktor yang Mengganggu Fokus

- **Lingkungan**: Kebisingan, pencahayaan yang buruk, suhu yang tidak nyaman, dan ruang kerja yang berantakan.
- **Teknologi:** Notifikasi, media sosial, dan multitasking.

HSE PROGRAM		
	WEEKLY SAFETY TALK Periode : Oktober 2024	

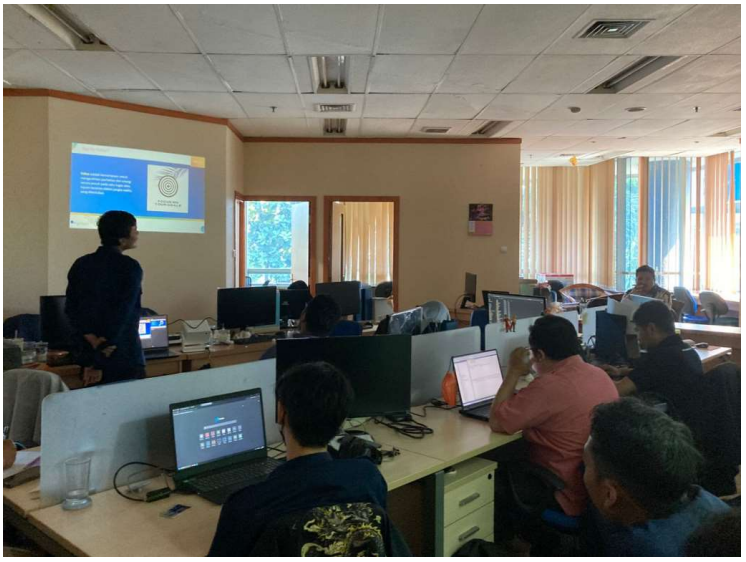
- **Faktor psikologis:** Stres, kecemasan, kelelahan, dan overthinking.
- **Lingkungan**: Kebisingan, pencahayaan yang buruk, suhu yang tidak nyaman, dan ruang kerja yang berantakan.
- **Teknologi**: Notifikasi, media sosial, dan multitasking.
- **Faktor psikologis**: Stres, kecemasan, kelelahan, dan overthinking.

Strategi untuk Meningkatkan Fokus

- **Atur Lingkungan:** Ciptakan ruang kerja yang tenang, bersih, dan nyaman.
- **Kelola Waktu**: Buat jadwal, prioritaskan tugas, dan hindari multitasking.
- **Kendalikan Teknologi:** Batasi notifikasi, gunakan aplikasi pemblokir, dan jadwalkan waktu untuk media sosial.
- **Latih Pikiran**: Latihan pernapasan, meditasi, dan istirahat singkat.
- **Jaga Kesehatan:** Makan sehat, tidur cukup, dan olahraga.

Dokumentasi :





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

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 004.GI-HSE.ST Tanggal : 23 Oktober 2024

SAFETY TALK

Hari/ Tgl : Rabu, 23 Oktober 2024
Tempat : Ruang Teknis
Topic/Materi : Fokus
Pembicara : Lukman Hakim

No	Nama	Jabatan/ Email	TTD	
1	Mulyadi	Koordinator Umum mulyadi@geonet.co.id	1)	
2	Jatnika . f	Jtndaud@geonet.co production		2)
3	NURDIN	production nurdin@geonet.co.id	3)	
4	Iwan	 kurir		4)
5	Fauzi	fauziashgaying@gmail.com Driver	5)	
6	M. Choirul. Fajri	Mfajri@geonet.co.id Developer		6)
7	Fadli Pufra	Drafter Mahasiswa	7)	
8	Firdaus	Production Firdaus@geonet.co.id		8)
9	Rian Budi Setiawan	Infrastructure. rbsetiawan@geonet.co.id	9)	
10	Taris Fathur Rachman	Development trachman@geonet.co.id		10)
11	Heri. T	ADM htrijanto@geonet.co.id	11)	
12	Ahmad Fiberi	HRD asobari@geonet.co.id		12)
13	Zaenul M.	Baker engineer zainuman@geonet.co.id	13)	
14	Anggun W. R	PMO awastoyeng@geonet.co.id		14)
15	Jeri Giovanni	office Boy	15)	
16	Rizky FAHREZA	rfahreza@geonet.co.id Web Dev		16)
17	Lukman Hakim	Survey Mapping lhakim@geonet.co.id	17)	

geOnet!	PT GEONET INFOMEDIA DAFTAR HADIR	No : 004.GI-HSE.ST Tanggal : 23 Oktober 2024

No	Nama	Jabatan/ email	TTD	
18	Fajrah Hikmi	FHikmi@geonet.co.id Front office	18)	
19				19)
20			20)	
21				21)
22			22)	
23				23)
24			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)