

Self-Therapy for Confident Public Speaking

Sebuah program yang mengajarkan teknik swa
Terapi efektif untuk menghilangkan cemas, grogi,
deg-degan berlebihan dan mental blok lainnya yang
sering muncul ketika mau tampil bicara di depan
umum



Dimas SM, S.Si, C.Ht

Public Speaker & Hipnoterapis

Bahasan Utama

A

Emosi dan
Mental Block

B

Kunci Merilis
emosi

C

Terapi EFT

D

Menginstal mental
positif dengan
Hipnoterapi

KENAPA PERLU TERAPI PUBLIC SPEAKING ?



KETIKA AKAN TAMPIL BICARA,
APA YANG AKAN DIPERSIAPKAN ?



**Apa yang mau
disampaikan ?**

Materi

Mental

**Sudah Mampukah
menyampaikannya ?**

**Public
Speaking**

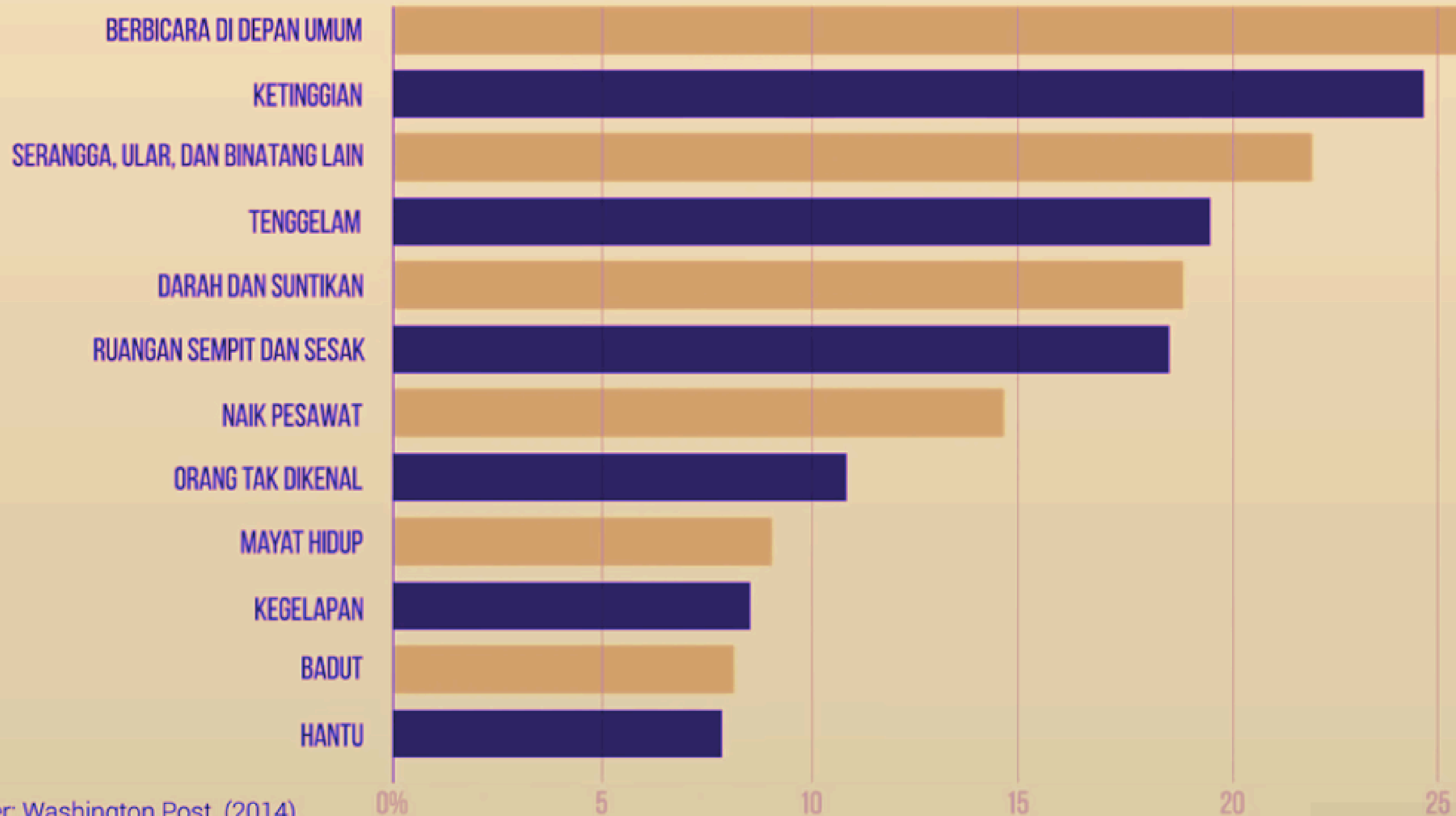
**Bagaimana cara
menyampaikanny
a ?**

Teknik

**Alat
bantu**

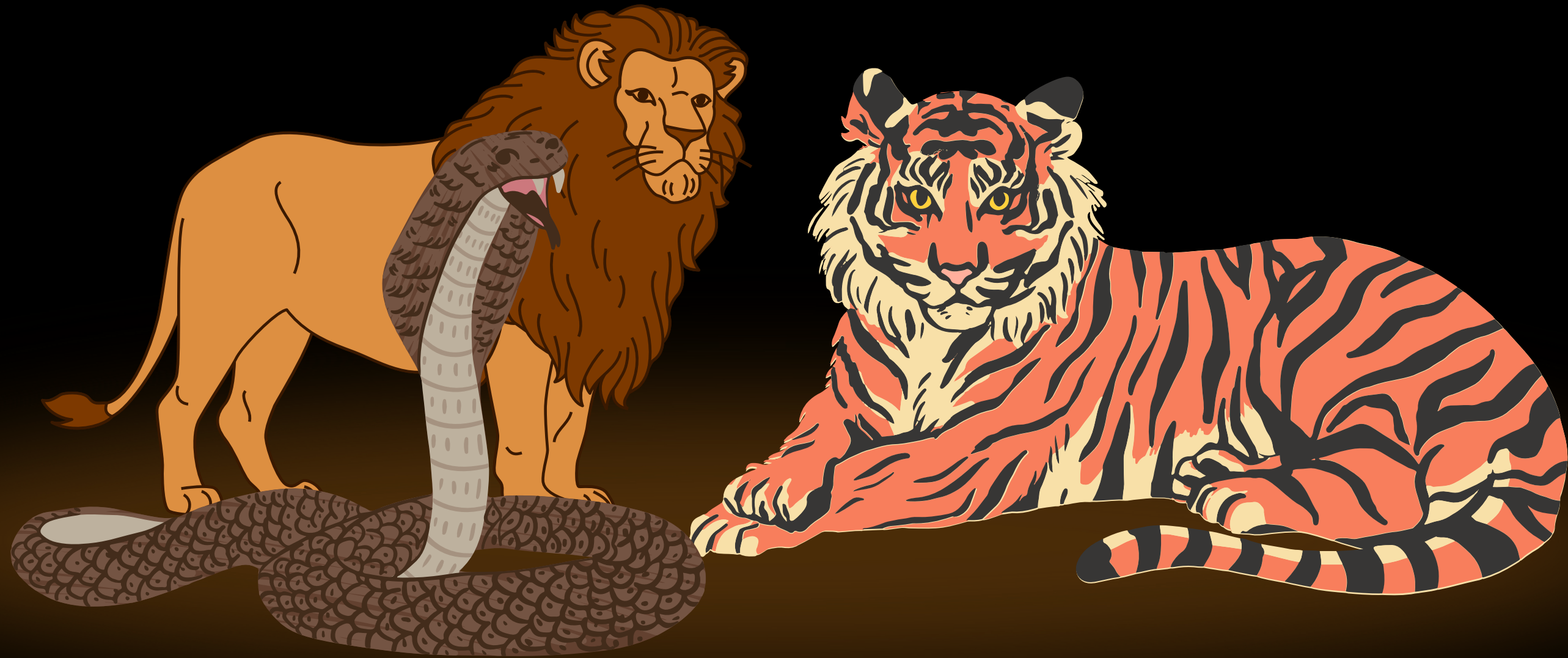
**Slide presentasi,
alat peraga dsb**

10 KETAKUTAN YANG PALING UMUM



Sumber: Washington Post. (2014).
America's top fears: Public speaking,
heights and bugs

**Ketika ada hewan buas di depan anda atau
ada situasi yang membahayakan menurut
pikiran anda,
bagaimana perasaan dan sensasi tubuh anda ?**



FIGHT

FLIGHT

LAWAN

LARI

Melanjutkan presentasi
namun sistem tubuh akan
membuatnya tidak nyaman

1. Peningkatan denyut jantung dan pernapasan
2. Peningkatan keringat
3. Peningkatan ketegangan otot
4. Peningkatan kecemasan atau ketegangan mental
5. Peningkatan hormon stres

Menolak untuk bicara di depan umum
atau menghindari dengan berbagai
alasan

1. Pembatasan Karier
2. Kurangnya Pengaruh
3. Kurangnya Pengembangan Diri
4. Isolasi Sosial
5. Kehilangan Peluang



MENTAL BLOCK

Mental block merupakan hambatan mental berupa emosi negatif, suara hati & sensasi tubuh



Emosi	Makna
Marah	Merasa telah diperlakukan secara tidak adil.
Rasa bersalah	Merasa telah berlaku tidak adil terhadap orang lain; melanggar nilai moral atau agama.
Takut	Merasa sesuatu yang buruk akan terjadi di masa depan; perasaan antisipasi.
Frustrasi	Apa yang dilakukan tidak berhasil; cari atau gunakan cara lain.
Kecewa	Apa yang diinginkan tidak bisa terwujud.
Sedih	Kehilangan sesuatu yang berharga.
Kesepian	Membutuhkan relasi/interaksi yang bermakna.
Rasa tidak mampu	Merasa ada yang salah dengan diri sendiri.
Stres	Perasaan tertekan, tak berdaya, <i>overload</i> .
Rasa bosan	Kurang tantangan; monoton.
Depresi	STOP ! Jangan diteruskan. Terlalu menyakitkan.

MENTAL BLOCK

PUBLIC SPEAKING

**Kurang persiapan
Terlalu perfeksionis
Traumatis
Minder/Malu
Groggi/Gugup
Takut Gagal
takut salah
takut dinilai/dihakimi
Tidak percaya diri
Minder
Blank**

Saya merasa tidak nyaman ketika

- 1. Saat ada atasan**
- 2. Saat ada guru**
- 3. Saat ada para pejabat dan orang penting**
- 4. Saat berbicara di depan keluarga atau teman akrab**
- 5. Saat berhadapan dengan orang baru**
- 6. Takut tidak bisa menjawab pertanyaan**
- 7. Saat melihat banyak orang**
- 8. Teringat momen gagal di masa lalu**
- 9. Saat materi belum dikuasai**
- 10. Orang-orang menatap saya**
- 11. Takut tidak bisa atau gagal**
- 12. Saat diminta bicara dadakan**
- 13. Saat ada bagian yang lupa**

4K UNCI MERILIS EMOSI

1
Merasakan

2
Menerima

3
Ikhlas

4
Ekspresif



MELEPAS TEKANAN MENTAL DENGAN **TERAPI EFT**

(Emotional Freedom Technique)



3 Tahap melakukan EFT

Persiapan

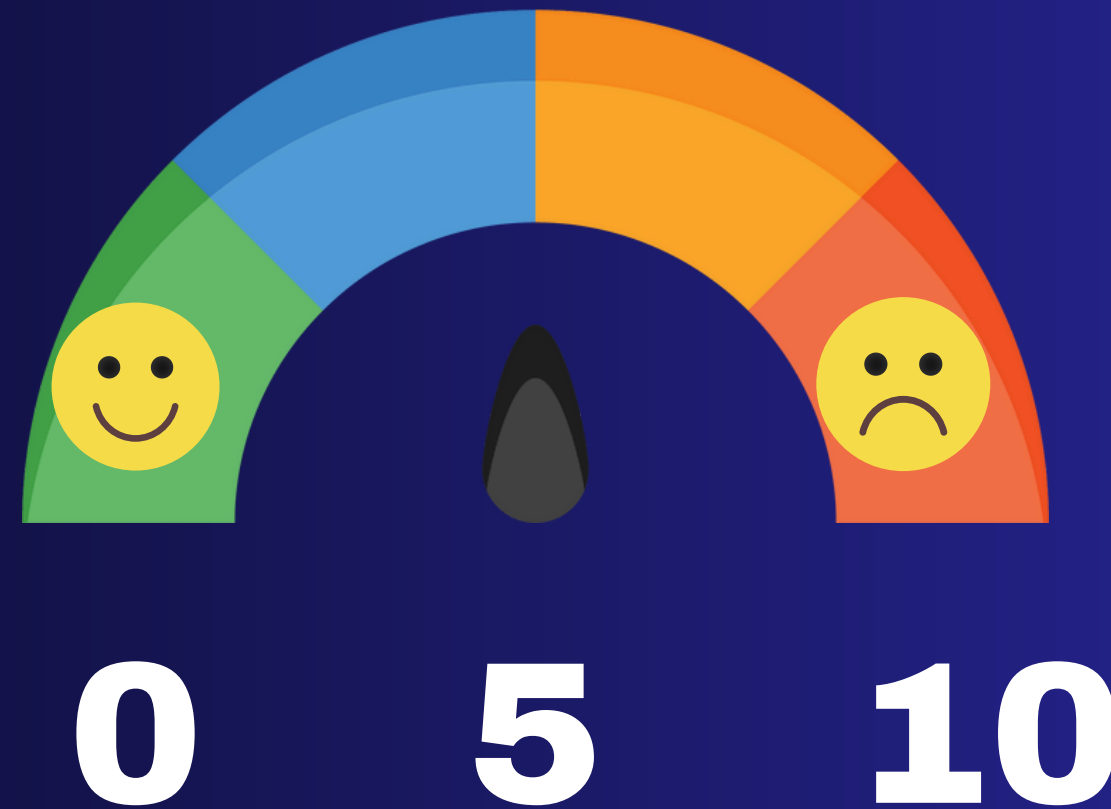
Set up

Tapping



PERSIAPAN

- 1. Minum air 1 gelas. dehidrasi akan menghambat proses terapi**
- 2. Pilih emosi yang mau diterapi**
- 3. Tetapkan skala S.U.D (subjective unit of discomfort)**



Pejamkan mata, rasakan emosinya, beri level skala 0-10,
0 : tidak merasakan sama sekali
10 : perasaan sangat mengganggu

Set Up

Membaca kalimat afirmasi 3 kali sambil mengetuk titik karate chop

KALIMAT AFIRMASI

**Ya Allah/Ya Tuhan, Walaupun Saat ini saya merasa
karena ..., saya menerima dan menghargai diri saya
seutuhnya, dan memutuskan untuk melepaskan semua tidak
nyaman ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan
kemajuan hidup saya**

Contoh

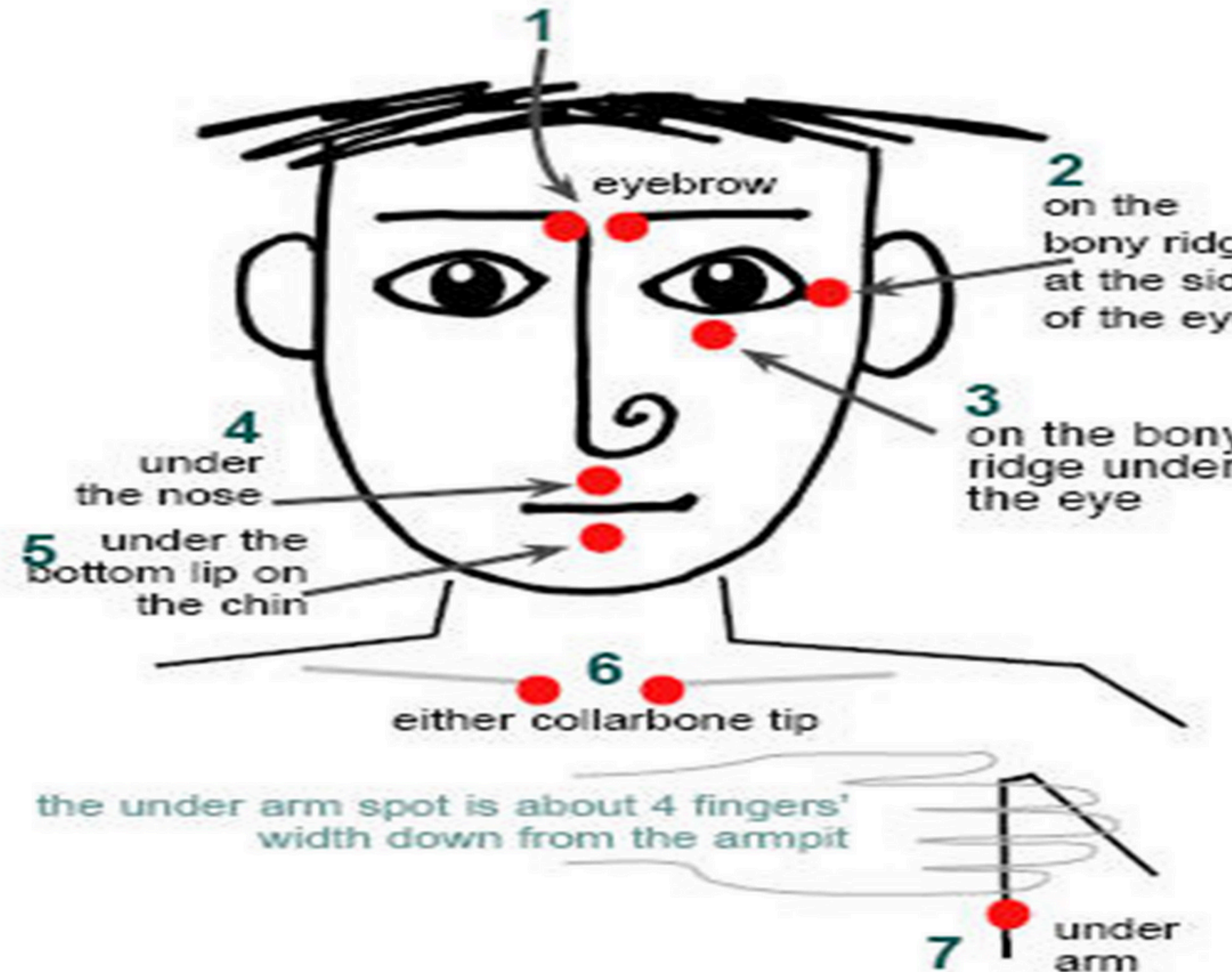
**Ya Allah/Ya Tuhan, Walaupun Saat ini saya merasa cemas, takut
salah, takut gagal karena saya akan dinilai oleh atasan saya,
saya menerima dan menghargai diri saya seutuhnya, dan
memutuskan untuk melepaskan semua tidak nyaman ini
sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan kemajuan hidup saya**



Tapping

Lakukan ketukan 7-9 kali menggunakan 3 jari pada setiap titik-titik yang telah ditentukan.

Sambil mengetuk, rasakan emosi dan niatkan dengan tulus untuk mengikhlaskan dan melepaskan semua emosi



What Comes Next ?

Setelah selesai, tanyakan kepada diri sendiri

1. Bagaimana perasaan saat ini ? apakah sudah lebih enak atau masih tetap ?
2. Apakah ada penurunan skala emosi ? Ke level berapa ?

**Apabila masih ada sisa perasaan, ulangi langkahnya dari awal.
Namun ada sedikit perubahan kalimat afirmasinya**

**Ya Allah/Ya Tuhan, Walaupun masih ada sisa perasaan
karena ..., saya menerima dan menghargai diri saya
seutuhnya, dan memutuskan untuk melepaskan semua tidak
nyaman ini sekarang dan sekaligus demi kebaikan dan
kemajuan hidup saya**

The Power Of Mind

Menginstal mental
positif dengan
Hipnoterapi



THE POWER OF MIND

Menginstal mental positif dengan Hipnoterapi



The background of the slide features a silhouette of a person in a yoga pose (Padmasana with arms raised) sitting on a rock by the ocean at sunset. The sky is filled with orange and yellow clouds, and the ocean waves are visible in the foreground. The entire scene is framed within a dark, angular shape that points towards the right, where the text is located.

Protokol

- Persiapan
- Relaksasi
- Instal Mental positif
- Terminasi (Bangun)

PERSIAPAN

- **Posisi Badan Duduk**
- **Kedua Kaki di Atas Lantai / Lurus**
- **Kedua Tangan di Atas Paha Masing-Masing**
- **Tutup Kedua Kelopak Mata**



SKIRIP RELAKSASI

Silakan niatkan dalam hati : “Saya berniat memasuki relaksasi fisik dan pikiran”.

“Wahai mata aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

“Wahai leher aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

“Wahai tangan dan jari jemari aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

“Wahai kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

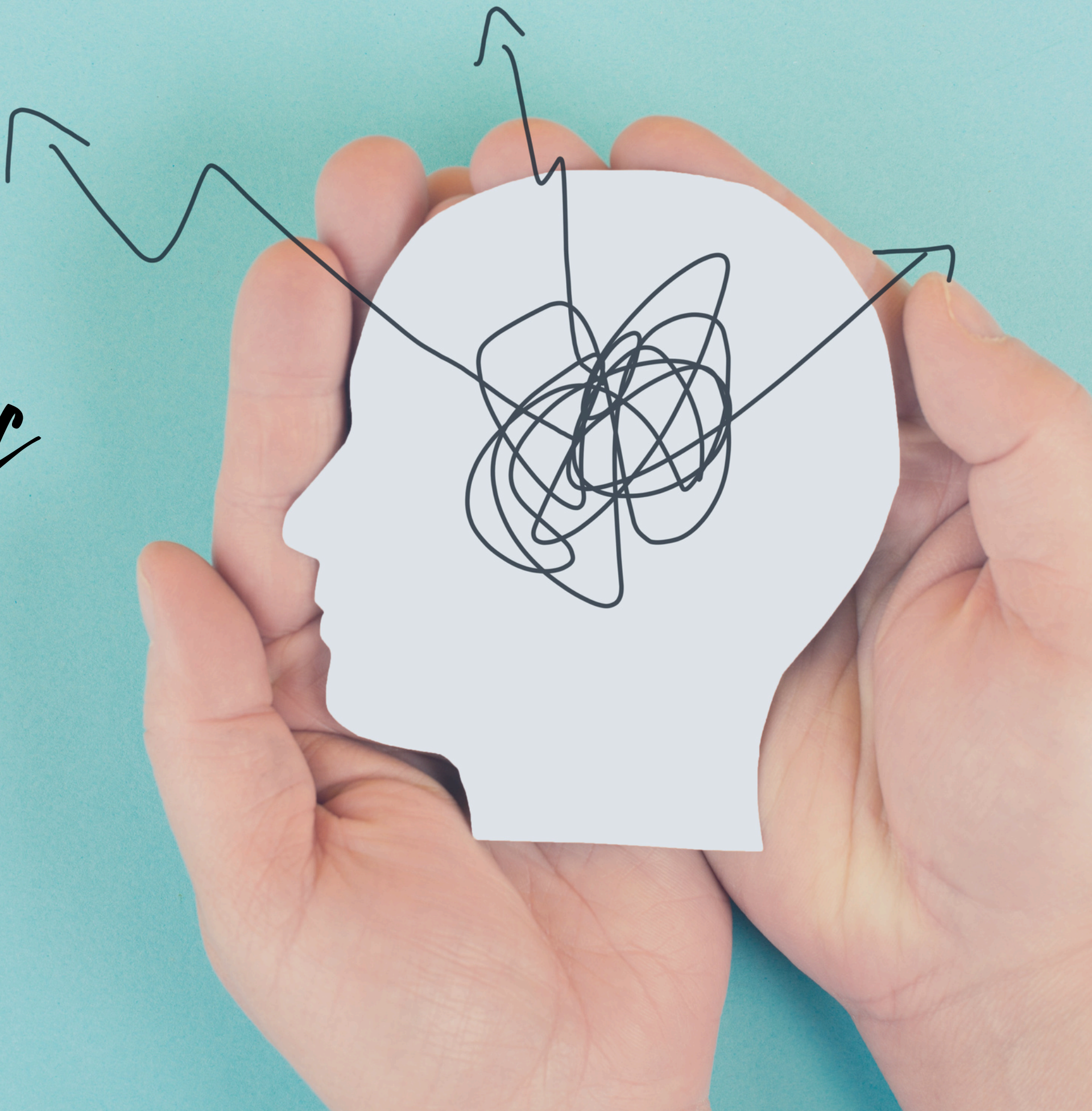
“Wahai tubuh dari ujung kepala sampai dengan ujung kaki aku perintahkan saat ini juga engkau memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

“Wahai pikiran dan otak aku perintahkan saat ini juga engkau beristirahat dan memasuki relaksasi sempurna, sehingga saat ini juga engkau menjadi sangat malas, sangat lemas, dan benar-benar engkau beristirahat secara sempurna, benar-benar malas dan sangat lemas”.

Saya akan menghitung dari 10 ke 1 Dan rasakan bahwa setiap kali saya menghitung Maka anda akan semakin rileks ... santai Dan ketika hitungan saya sudah mencapai angka 1 .. Maka anda akan benar-benar memasuki relaksasi yang sangat total

Baiklah ... Sepuluh ... anda mulai lebih rileks Sembilan ... anda semakin santai Delapan rasakan bahwa tubuh anda benar-benar telah beristirahat.... Tujuh anda semakin dalam ... semakin nyaman Enam anda semakin menikmati relaksasi ini Lima semakin dalam semakin lelap Empat biarkanlah tubuh anda tertidur Tiga tubuh anda semakin lepas .. santai ... bebas Dua lepaskan semuanya dan Satu tubuh anda benar-benar rileks ... nyaman santai beristirahat ... dalam semakin dalamdan silakan anda menikmatinya

Instal mental positif



TERMINASI

saya akan menghitung dari 1 sampai dengan 5, dan tepat pada hitungan ke-5 nanti, silakan anda bangun dalam keadaan sehat dan segar Satu ... tarik nafas ... dan hembuskan ... Dua ... rasakan anda semakin sehat ... Tiga ... anda bertambah segar ... Empat Anda benar-benar merasakan tubuh anda sehat dan segar Lima ... silakan bangun dalam keadaan yang sangat sehat dan sangat segar

