



Bagaimana Cara Agar Bisa Beradaptasi?

Dalam dunia kerja, perubahan terkadang datang tiba-tiba. Beberapa cara yang bisa membantumu beradaptasi antara lain:

- Menetapkan atau menyesuaikan kembali tujuanmu
- Tidak mudah menyerah
- Bersikap fleksibel terhadap hal baru
- Membuat kebiasaan atau rutinitas baru
- Berpikir positif
- Menenangkan diri saat menghadapi perubahan
- Membuat rencana baru



Pikirkan, Tulis, dan Ceritakan!

Bacalah contoh situasi dibawah ini! Pikirkan jika kamu berada di situasi itu, apa yang akan kamu lakukan agar bisa beradaptasi? Tulis idemu di kolom yang tersedia!

Contoh Situasi

Bagaimana Caramu Beradaptasi?

Perubahan
Jadwal



Rekan kerja saya
sedang sakit



Atasan saya
mengatakan
bahwa saya
bekerja terlalu
lambat

