

PEMIMPIN YANG MELAYANI

BUKU KERJA

Analisis Transaksional untuk Kepemimpinan

CHRISTIAN LEADERSHIP NETWORK

Kepemimpinan Yang Melayani

© Yuwana Lestari Indonesia

Phone 021-581-8309



WORK BOOK

Aktivitas 1: Pemeriksaan Diri Sendiri

Cobalah teliti apa yang orang tua anda katakan kepada anda di masa kecil dan remaja tentang hal-hal ini.

- Melakukan pekerjaan:
- Memakai uang:
- Belajar/sekolah anda:
- Agama:
- Menjadi pria:
- Menjadi wanita:
- Sukses:
- Memiliki otak:
- Baik dan buruk
- Kaya dan miskin:
- Pergaulan:

Aktivitas 2: Pemeriksaan diri dan interaksi

1. Ceritakan pengalaman masa kecil Anda yang membuat Anda merasa beres dan membuat orang lain beres: (Saya OK, Anda OK)

2. Saya OK, Anda tidak OK:

3. Saya tidak OK, Anda OK:

4. Saya tidak OK, Anda tidak OK:

Aktivitas 3:

	Saya OK Anda OK	Saya OK Anda tdk OK	Saya tdk OK Anda OK	Saya tdk OK Anda tdk OK
<p>Daftarkan 3 kata-kata yang menggambarkan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Seorang manajer <input type="checkbox"/> Seorang guru <input type="checkbox"/> Seorang teman <input type="checkbox"/> Seorang pacar <input type="checkbox"/> Seorang akuntan <input type="checkbox"/> Seorang pedagang <input type="checkbox"/> Anda 				
1. Cara menerima pujian				
2. Cara memberi pujian				
3. Perasaan-perasaan yang muncul				

4. Diskusikan mengapa demikian.

Aktivitas 4: Pemeriksaan diri

Bagaimana Anda sendiri pada nyatanya (isi sendiri-sendiri), dalam minggu yang lalu, di dalam pergaulan Anda, posisi mana yang Anda pakai?

Aktivitas 5: Mengenal anak alamiah

Uraikan cara-cara (kata-kata, ungkapan, sikap/tindakan) dengan mana anak alamiah diekspresikan:

1) secara negatif :

di tempat kerja

di rumah

2) secara positif :

di tempat kerja

di tengah keluarga

- di kampus/tempat studi

Aktivitas 6: Kenali "ego state" Anak Anda.

- Tulis 3 hal yang pernah Anda lakukan yang mengekspresikan ego states "anak"

- Tulis 3 hal yang pernah Anda lakukan yang mengekspresikan Anak yang Menyesuaikan Diri (AMD)

- Apakah tingkah laku Anda tersebut mirip dengan hal-hal yang Anda lakukan atau katakan di masa kanak-kanak Anda dulu?

Aktivitas 7: Kenali "ego state" Dewasa Anda

1. Pikirkan 2 keputusan yang baru-baru ini Anda buat. Apakah Anda membuat keputusan-keputusan tersebut dengan dasar pemikiran logis? Atau tradisi orang tua? Atau perasaan anak?

2. Bagaimana anda menggunakan "ego state" Dewasa di tempat pekerjaan? Di rumah?

Aktivitas 8: Kenali "ego state" Orang Tua Anda

1. Tulis 2 hal yang orang tua Anda lakukan di masa lalu, namun Anda tidak menyukainya.

2. Tulis 2 hal yang mereka lakukan dan Anda menyukainya.

3. Sekarang amati daftar di atas dan tanyakan pada dirimu sendiri, apakah Anda sendiri melakukan hal-hal tersebut? Jika ya, dengan siapa?

4. Tuliskan dua pesan orang tua yang penting yang masih Anda ingat.

5. Apakah pesan itu negatif atau positif?

6. Apakah pesan-pesan tersebut masih mempengaruhi tingkah laku Anda? Di mana? Dengan siapa?

Aktivitas 9: Mengenali tingkah laku orang tua yang membimbing dan menghukum (self audit dan sharing)

1. Ego state Orang Tua sering mengandung pesan yang menghukum atau mengkritik. Sebutkan 3 pesan yang mengandung kritik yang mungkin Anda dengar di rumah, di antara keluarga Anda!

2. Ego state Orang Tua sering mengandung pesan yang membimbing, melindungi, simpatik, dan penuh perhatian. Sebutkan tiga kalimat yang mencirikan orang tua pembimbing yang mungkin Anda dengar dalam kehidupan sehari-hari.

3. Pikirkan 3 situasi dimana Anda mengkritik orang lain.

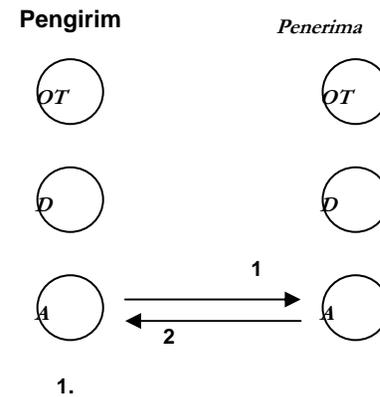
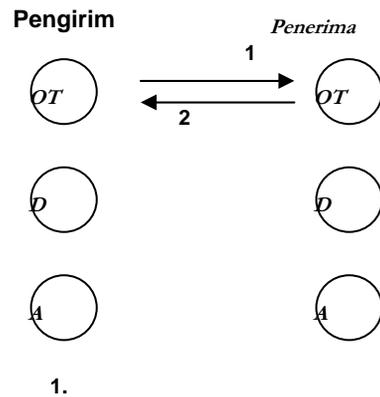
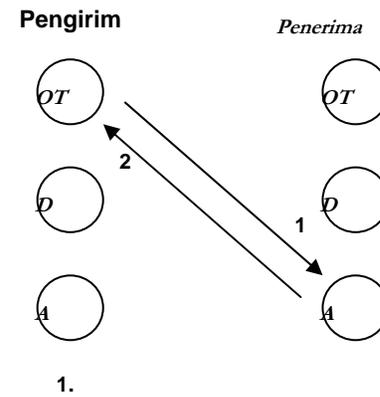
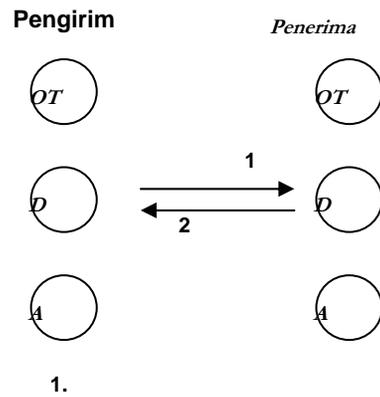
4. Apakah tingkah laku Anda mirip dengan tingkah laku orang tua Anda?

5. Pikirkan kesempatan-kesempatan dimana Anda membimbing orang lain.

6. Apakah cara Anda tersebut mirip dengan cara orang tua anda membimbing Anda?

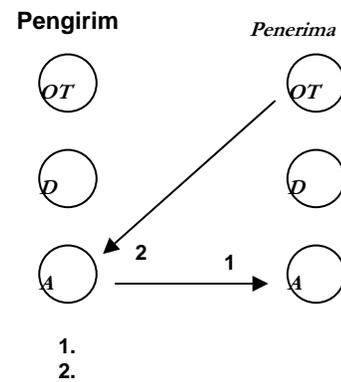
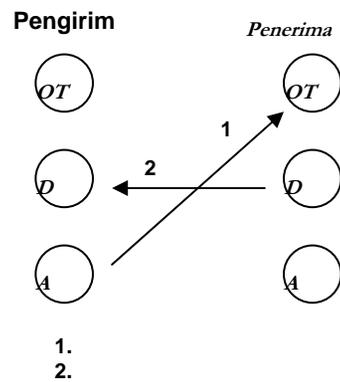
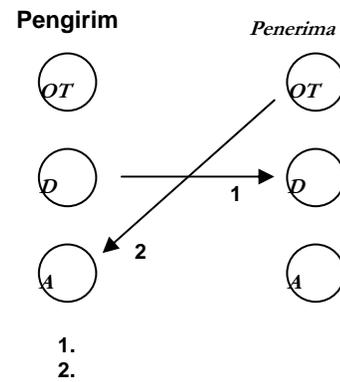
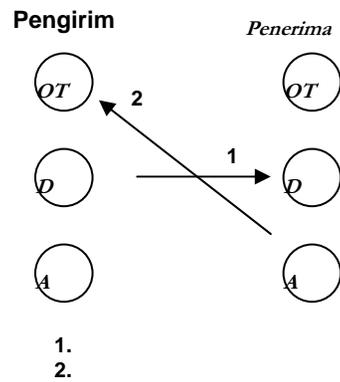
Aktivitas 10: Menganalisa Transaksi yang Saling Melengkapi (Self-test)

Kembangkan dialog yang cocok dengan diagram di bawah ini. Gunakan contoh-contoh dari keluarga dan di tempat kerja.



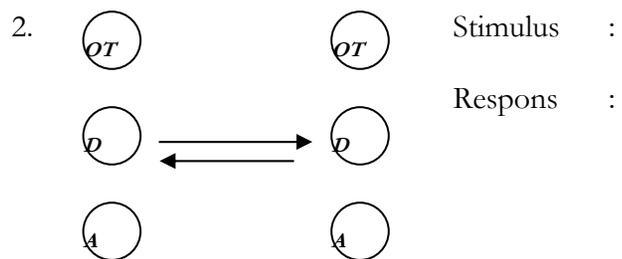
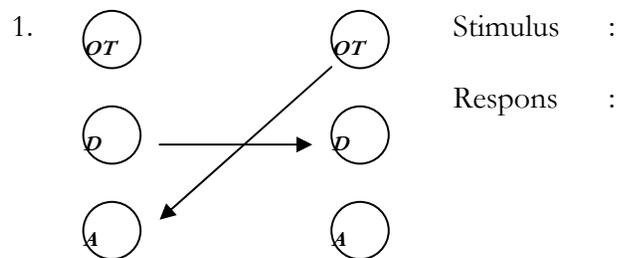
Aktivitas 11: Menganalisa Transaksi Silang

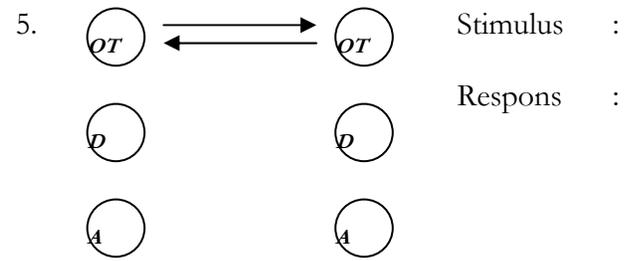
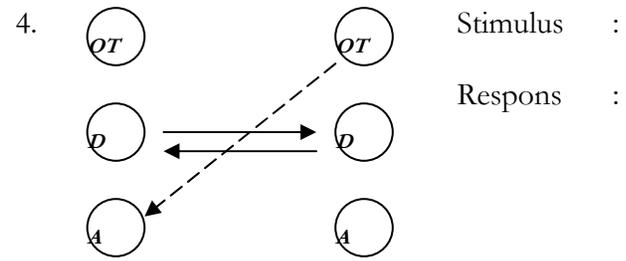
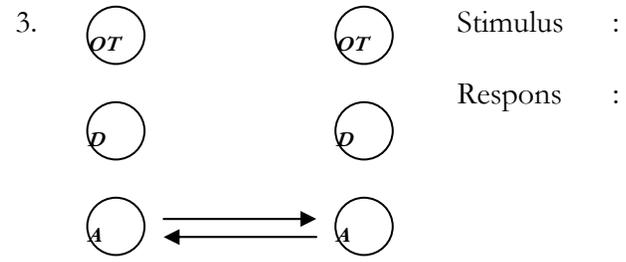
Kembangkan dialog yang cocok dengan diagram di bawah ini. Gunakan contoh-contoh dari lingkungan kerja.

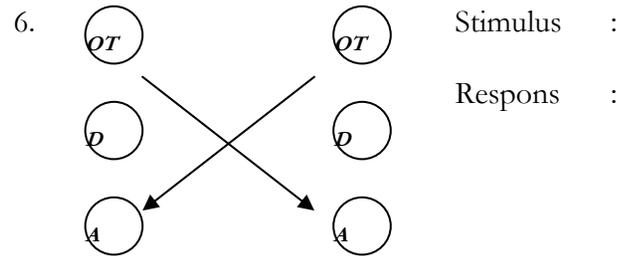


Aktivitas 12

Buatlah pernyataan-pernyataan Anda sendiri sesuai dengan diagram transaksi di bawah ini:







Aktivitas 13: Menganalisa Stroke

Dengan kelompok Anda, kembangkan daftar stroke verbal dan/atau non verbal yang dapat terjadi di rumah dan tempat kerja.

1) Stroke negatif:

di rumah

di tempat kerja

2) Stroke positif:

di rumah

di tempat kerja

Aktivitas 14: Latihan Transaksional

1. Pernahkah Anda mengalami “transaksi ulterior” dalam minggu ini. Coba Anda ingat, kemudian tuliskanlah:

Kemudian, apa usaha Anda untuk menyasikan transaksi itu?

2. Coba Anda renungkan:
Selama tahun 2003, ego states apa yang paling sering Anda pergunakan di pergaulan?

3. Adakah hambatan-hambatan psikologis/semantik/fisik yang menyebabkan komunikasi Anda terganggu?
Ingat kembali dan tuliskanlah!

4. Sebutkan ciri khas ego states Anda! (fisik/non verbal dan verbal)

5. Tuliskanlah komitmen langkah-langkah Anda sebagai pemimpin untuk meningkatkan komunikasi melalui TA!

6. PR ANDA: Tolong berikan stroke positif terhadap 5 orang dan menerima 5 stroke juga.
Sebagai PR lakukan hal serupa itu di tengah orang-orang yang Anda harus bimbing.

APA YANG AKU DAPATKAN DARI PELAJARAN INI:

APA YANG AKU PERU UBAH DALAM WAKTU SEBULAN DALAM POLA KOMUNIKASI UNTUK KEPEMIMPINANKU:
