

Januari-Februari 2022

Edisi 25

IMPACT!

INTERNAL MEDIA OF PROFESSIONAL ACT

TRG Update

Branding Development
Update

TRG Update

Creative Improvement
Program

TRG Artikel

Fakta Menarik Mengenai
Tahun Baru

TRG Artikel

Cara Membuat dan Berpergang Teguh
Pada Resolusi Tahun Baru Anda

**New Year
Edition**



Salam Impact!

New Year Goals

Halo TRGI People!

Tahun yang baru menjadi saat yang tepat untuk memulai lembaran baru. Meskipun kita masih harus menjalaninya dalam kondisi pandemi yang memasuki tahun ketiga, tapi hal ini tidak akan menyurutkan langkah kita untuk menjadi versi yang terbaik dari diri kita masing-masing.

Pada tahun 2020 yang lalu saat pandemi pertama kali melanda, kita lebih banyak berada dalam fase *adapting* karena begitu banyak hal dalam hidup yang dipaksa untuk berubah. Lalu pada tahun 2021, kita berusaha bersama *surviving* saat berlayar mengarungi tahun kedua pandemi. Namun pada tahun 2022, inilah saatnya kita *thriving*, berkembang dan berhasil mengatasi segala tantangan yang ada karena kita sudah ditempa pada tahun-tahun sebelumnya.

Selamat membaca Impact edisi ini. Mari kita isi tahun 2022 ini dengan cerita-cerita keberhasilan. *Let's thrive!*

Salam FULL TILT.

Laili Irawati

Pemimpin Redaksi

Redaktur

Pemimpin Umum

Teni Agustini

Pembina

Alexander Runtuwene

Pemimpin Redaksi

Laili Irawati

Tim Redaktur:

Helena Anthonia A.

Annisa Leonita

Tri Ari Bowo

Justin Filbert

Eighta Gwyneth

Human Capital

TRG Investama

2022

IMPACT

Internal Media of Professional Act

Edisi Januari – Februari 2022

CONTENT

Director Message

TRG Update

TRG Branding Development Update

TRG Creative Improvement Program

TRG Vaksin Booster Program

HC-Update Balanced Scorecard

TRG Article

Fakta Menarik Mengenai Tahun Baru

Cara Membuat dan Berpergang Teguh Pada Resolusi Tahun Baru Anda

4 Resolusi Unik Yang Bisa Anda lakukan di tahun 2022

Ini Ramalan dan Peruntungan 12 Shio di Tahun Macan Air 2022

TRG Sport Update

Delapan Event Olahraga Paling ditunggu di 2022

TRGI Sehat

Membangun mental Sehat di tengah Pandemi

Build The Strong Imune With Healthy Food

TRG Tech Update

5 Teknologi Penting operasikan Metaverse

Director Message



Waktu berjalan dengan cepat, tidak terasa kita telah memasuki tahun 2022. Banyak suka dan duka telah kita lewati di tahun 2021. Dipertengahan tahun 2021 merebak varian Delta yang melanda dunia, tidak terkecuali dengan Indonesia. Di Indonesia kita mengalami tingginya positivity rate diikuti dengan tingginya okupansi Rumah Sakit yang telah melebihi kapasitasnya serta juga diiringi oleh tingginya tingkat kematian. Untunglah situasi yang dramatis ini dapat segera dikendalikan di Indonesia sehingga situasi pada akhir tahun 2021 berangsur-angsur berada pada situasi new normal.

Pada saat harapan baru timbul dan kita sedang menyiapkan Budget dan Rencana Kerja 2022, muncul varian baru COVID-19 Omicron yang merebak di dunia. Walaupun demikian, kita akan selalu ingat bahwa : “Sesungguhnya Beserta Kesulitan Ada Peluang” dan mereka yang mampu menangkap peluang tersebut adalah pemenangnya. Pemikiran “Out of the Box” perlu ditambahkan dengan tindakan yang “Out of the Box” juga, sehingga peluang-peluang yang muncul di saat pandemi dapat dimaksimalkan.

Kompetisi yang sehat dalam dunia bisnis adalah hal yang wajar, terlebih di saat kondisi pandemi seperti ini, kompetisi akan semakin menguat. Semua perusahaan di dunia akan berlomba untuk menjadi yang terbaik dalam berbagai sisi sehingga produk ataupun jasa yang di tawarkan tetap menjadi pilihan dari para pelanggan. Oleh sebab itu, kreatifitas dan tindakan positif serta sikap optimis yang tidak cepat luntur dari seluruh karyawan dan management perusahaan akan menentukan arah dan perkembangan perusahaan di tahun 2022 ini

Menyikapi hal tersebut, management TRG Group mengajak keluarga besar TRG Group untuk selalu optimis bahwa di tahun 2022 ini akan jauh lebih baik dibandingkan tahun-tahun sebelumnya walaupun mungkin dengan format yang lebih adaptive. Kedepan, masih banyak rintangan dan kesulitan yang harus kita hadapi, tetapi yakinlah kita masih punya kesabaran, semangat, kerjasama dan optimisme bahwa semuanya itu akan dapat diatasi. ALL IS FINE.

Selamat tinggal tahun 2021. Selamat datang tahun 2022, kami siap menyongsongmu dengan harapan yang baik.

Salam sehat, laksanakan selalu Protokol Kesehatan.
Lindungi diri kita, lindungi keluarga kita, lindungi lingkungan kita, lindungi perusahaan kita.

Alexander Runtuwene
CFO PT. TRG



TRG BRANDING Development

Human Capital – Sebagai kelanjutan dari project Branding Development dari TRG, DMID-konsultan branding dari TRG melakukan sosialisasi mengenai progress yang telah dilakukan kepada seluruh karyawan TRG.

Event yang dilakukan pada tanggal 13 Januari 2022 ini dilakukan secara online dan juga Offline, dimana hal ini dilakukan supaya seluruh karyawan TRG dapat mengikuti program tersebut.

Acara sosialisasi ini dilakukan oleh Tim dari DMID, dalam pemaparan tersebut dijelaskan mengenai Brand Guideline yang telah mereka buat. Dalam Brand Guideline ini salah satunya terdapat Landasan Brand yang menjelaskan mengenai esensi utama dari brand TRG, yaitu TRG hadir untuk: Terangi Masa Depan.

Disini dijelaskan TRG merupakan perusahaan yang selalu siap menyongsong masa depan. TRG juga akan terus berkembang, bukan hanya untuk kemajuan dan pertumbuhan perusahaan tetapi juga maju dan tumbuh bersama para stakeholdernya.

Dalam pemaparan ini juga disampaikan bagaimana TRG sebagai brand harus berkomunikasi. Dimana dalam sesi tersebut dijabarkan mengenai cara penyampaian dalam bentuk desain, penulisan bahkan penggunaan logo perusahaan dalam aktivitas sehari-hari. Menurut Pihak DMID hal ini dilakukan supaya brand dari TRG memiliki awareness yang tinggi bukan hanya secara internal tetapi juga secara eksternal.





CREATIVE IMPROVEMENT



Human Capital - Guna menjaga kondusifitas suatu organisasi atau perusahaan, perlu dilakukan evaluasi berkala untuk menciptakan suatu perbaikan dan perubahan yang berkelanjutan. Berdasarkan evaluasi tersebut nantinya perusahaan dapat melakukan identifikasi terhadap peluang perbaikan untuk merampingkan cara kerja dan mengurangi pemborosan.

Sejalan dengan ide tersebut di Bulan Januari ini TRG grup meluncurkan sebuah kompetisi Creative Improvement. Dalam kompetisi ini karyawan akan diadu kreativitasnya untuk dapat menciptakan sebuah temuan yang berguna untuk dapat melakukan perbaikan dalam proses kerja sehingga meningkatkan kualitas, menghemat biaya atau menciptakan efisiensi waktu

Kompetisi Creative improvement ini diikuti oleh sebelas grup yang anggotanya datang dari seluruh perusahaan yang berada dalam Grup TRG. Dimana masing – masing kelompok terdiri dari 3 hingga 5 orang karyawan

Setiap kelompok ditugaskan untuk melakukan identifikasi terhadap permasalahan yang sehari-hari mereka temui. Nantinya setiap kelompok yang bertanding bersama-sama harus berkolaborasi untuk menciptakan inovasi demi memecahkan masalah tersebut.

Masing-masing kelompok yang bertanding juga memiliki satu orang mentor yang membantu dalam proses pengenalan masalah hingga menghasilkan inovasi untuk memecahkan masalah yang mereka temukan

Dalam prosesnya setiap kelompok diharuskan untuk membuat proposal improvement sesuai dengan sistem PDCA (Plan, Do. Check, & Action).

Setelah proposal konsep Improvement tersebut selesai, nantinya masing – masing kelompok harus mempresentasikan ide tersebut di depan para Juri. Dimana yang menjadi juri adalah jajaran direksi yang ada di TRG grup.

Setelah ide dipresentasikan juri akan memilih beberapa proposal inovasi yang terbaik untuk dilakukan realisasi dan diuji coba. Ide yang akan diberi waktu tiga bulan untuk melihat apakah inovasi yang dibuat dapat berjalan sesuai dengan yang diharapkan.

Setelah proses uji coba tersebut nantinya di bulan Mei setiap proposal yang sudah direalisasikan akan dinilai kembali dan dilihat sejauh mana inovasi dapat berjalan dengan baik. Dimana nantinya akan dipilih tiga kelompok dengan Inovasi terbaik, dan juga tiga mentor terbaik yang akan menjadi pemenang.





PROGRAM BOOSTER VAKSINASI KARYAWAN TRG

Human Capital - Seperti yang kita ketahui pandemi Covid-19 belum berakhir, bahkan muncul varian baru yang karakteristik infeksiya belum diketahui pasti. Menindaklanjuti masalah ini, pemerintah perlu mengambil langkah tepat guna mencegah terjadinya ancaman kolaps yang dapat menjadi efek domino berkepanjangan.

Salah satu langkah yang dipertimbangkan adalah pemberian vaksin booster sebagai pelengkap. Pemberian suntikan dosis ketiga dari vaksin COVID-19 ini diharapkan dapat mencegah lebih banyak korban jiwa. Mengutip dari laman NHS Inggris, dosis booster merupakan dosis vaksin yang membantu meningkatkan proteksi dari dua dosis vaksin Covid-19 di awal. Vaksin booster akan memberikan proteksi lebih lama melawan virus corona.

Sejalan dengan program pemerintah dalam pemberian vaksin booster TRG grup mengadakan program pemberian vaksin booster bagi seluruh karyawan TRG. Program pemberian booster vaksin ini dilakukan sebagai komitmen perusahaan untuk melindungi kesehatan karyawan di masa pandemi ini.

Aktivitas pemberian booster vaksin ini dilakukan pada tanggal 24 Januari 2022, dan dilaksanakan di kediaman Bapak Abdul Satar di Kawasan Depok. Pada kesempatan tersebut karyawan mendapatkan akses terhadap tiga jenis booster vaksin yaitu Astra Zeneca, Sinovac dan juga Pfizer. Sementara dalam penggunaannya akan ditentukan oleh tenaga Kesehatan berdasarkan riwayat vaksin yang didapatkan oleh masing-masing karyawan sebelumnya.



Balanced Scorecard Update



Human Capital - Balance Scorecard berasal dari dua suku kata, Balanced yang artinya berimbang dan scorecard yang artinya kartu skor. Pada awalnya Balanced Scorecard atau disingkat BSC digunakan untuk memperbaiki sistem pengukuran kinerja eksekutif. Dengan BSC perusahaan jadi lebih tahu sejauh mana pergerakan dan perkembangan yang telah dicapai. Dengan adanya BSC sangat membantu perusahaan untuk memberikan pandangan menyeluruh mengenai kinerja perusahaan.

Sejalan dengan itu di bulan januari Kemarin TRG grup juga melakukan proses penilaian kinerja menggunakan sistem Balanced Scorecard. Penilaian yang dimulai dari tanggal 3 januari 2022 ini melibatkan seluruh karyawan TRG Grup.

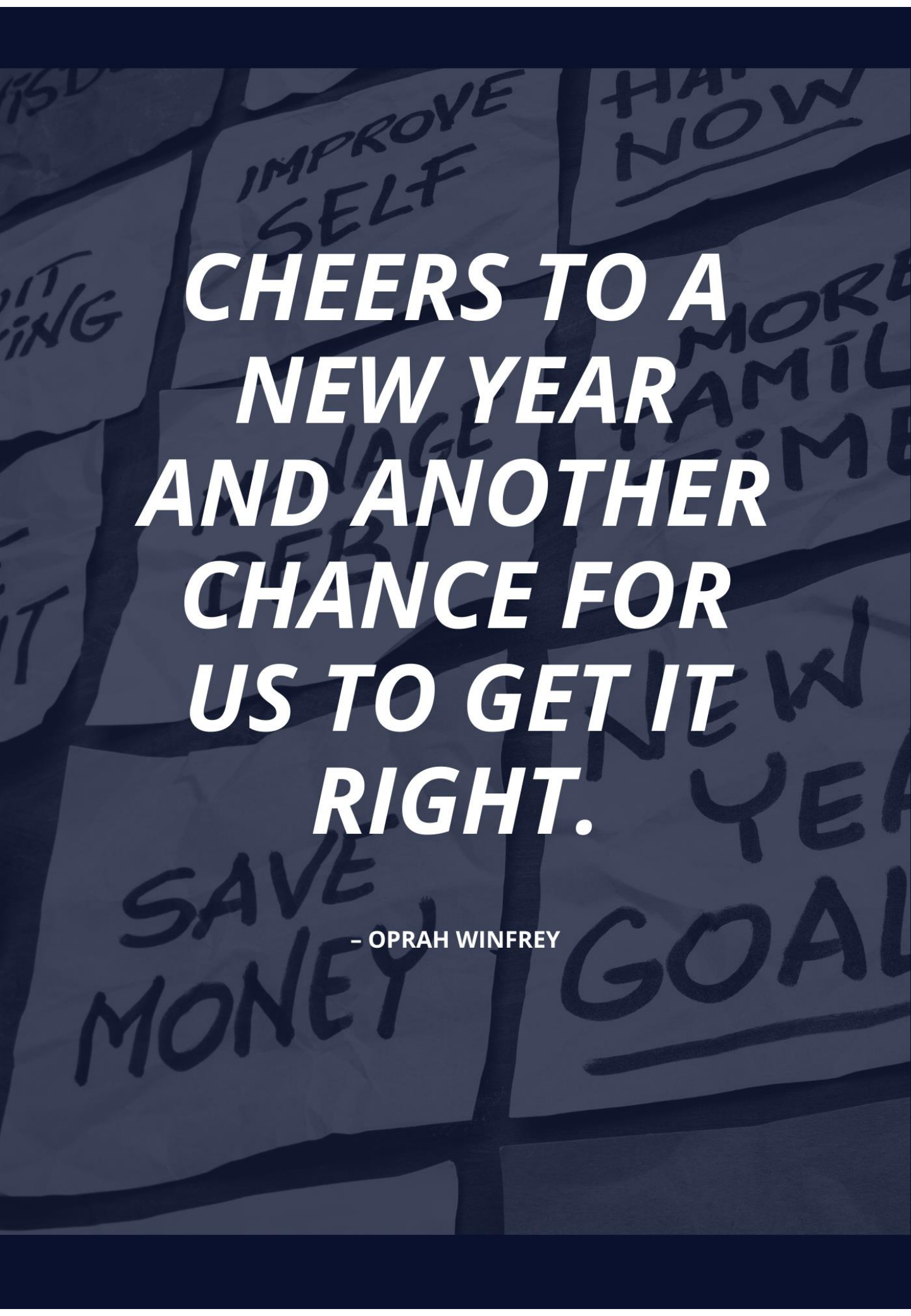
Setiap karyawan diharuskan untuk membuat Balanced Scorecard dengan cara mengisi Form Penilaian Kinerja yang telah dibagikan oleh Tim Human Capital melalui Aplikasi Talenta.

Proses cascading KPI sendiri tidak dilakukan sendiri oleh karyawan tetapi dengan bantuan atasan terkait, supaya KPI dapat selaras di setiap bagian. Setelah hal itu dilakukan dilanjutkan dengan proses penilaian dari KPI tersebut, baik secara pribadi dan juga dilanjutkan dengan penilaian atasan. Setelah proses penilaian selesai semua karyawan akan melakukan pengumpulan formulir melalui Talenta.

Setelah semua proses yang ada di sisi karyawan nanti akan berlanjut di proses di Human Capital. Di mana nantinya hasil dari penilaian Balanced Score card ini digunakan mengukur kinerja individual serta membantu mengevaluasi kinerja organisasi itu sendiri untuk mencapai tujuan visi strategi yang dimiliki.,

Jadi bagaimana TRG People kalian sudah submit Form Penilaian kinerjanya semua kan?

PERFORMANCE

The background of the image is a dark, textured surface covered with numerous handwritten notes or cards. These cards are written in a casual, hand-drawn style with thick black outlines and contain various motivational phrases and goals. Some of the visible text includes 'IMPROVE SELF', 'HAPPY NOW', 'MORRIS', 'FAMILY', 'DEBT', 'NEW YEAR', 'GOAL', 'SAVE MONEY', and 'WITTING'. The cards are arranged in a somewhat chaotic but overlapping manner, creating a sense of many people's aspirations.

**CHEERS TO A
NEW YEAR
AND ANOTHER
CHANCE FOR
US TO GET IT
RIGHT.**

– OPRAH WINFREY

FAKTA MENARIK TAHUN BARU

Selamat Tahun baru 2022! Berikut sejumlah fakta menarik soal pergantian tahun di seluruh dunia

✦ Julius Caesar orang yang pertama kali menetapkan 1 Januari sebagai hari libur nasional.

✦ Makan 12 butir anggur menjadi tradisi Tahun Baru di Spanyol.

✦ Tradisi perayaan Tahun Baru di Times Square berawal dari pesta peluncuran koran New York Times pada 1904.

✦ Tahun ini Tonga menjadi kawasan pertama yang merayakan tahun baru.

Sementara itu, American Samoa menjadi kawasan terakhir yang merayakan tahun baru.

Sangat mungkin melakukan penerbangan antara Tonga dan American Samoa untuk menikmati dua kali hitung mundur Tahun Baru.

✦ Kerajaan Roma menamai bulan Januari dari nama Dewa Waktu, Janus, yang digambarkan punya dua muka hadap depan dan belakang.

✦ Peter Cicero dan Richard Sclafani menciptakan bingkai kacamata berbentuk angka yang dipakai dalam perayaan Tahun Baru. Desain pertamanya kacamata '1991'.

✦ Di Denmark, membanting piring dan gelas ke pintu berarti mengusir hawa buruk di Tahun Baru.

✦ Makan Toshikoshi Soba menjadi kegiatan utama dalam perayaan Tahun Baru di Jepang.

✦ Perayaan Tahun Baru di Italia berarti mengenakan pakaian dalam berwarna merah.

✦ Penduduk Yunani menggantung bawang di pintu saat Tahun Baru. Pada 1 Januari, orangtua membangunkan anaknya dengan mengetuk sebutir bawang ke kepala sang buah hati.

NEW RESOLUTIONS YEAR

365 Days

8,760 Hours
TO ACCOMPLISH GOALS

QUIT

START

CHANGE

LEARN

PLAN

CREATE

BAGAIMANA CARA MEMBUAT DAN BERPEGANG TEGUH PADA RESOLUSI TAHUN BARU ANDA

Apakah Anda membuat resolusi di tahun baru?

Peringatan: Lebih dari setengah resolusi gagal, tetapi tahun ini mungkin anda dapat mewujudkan apa yang anda impikan selama ini

Ini adalah cara mengidentifikasi resolusi yang tepat untuk meningkatkan hidup Anda, membuat rencana tentang cara mencapainya, dan menjadi bagian dari sekelompok kecil orang yang berhasil mencapai tujuan mereka.

Pilih Resolusi yang Tepat

Anda akan memberikan diri Anda kesempatan terbaik untuk sukses jika Anda menetapkan tujuan yang dapat dilakukan — dan juga bermakna.

Menurut konsultan Time Management Franklin Covey, sepertiga dari resolusi tahun baru tidak akan berhasil melewati akhir Januari. Banyak dari resolusi ini gagal karena itu bukan resolusi yang tepat. Dan resolusi mungkin salah karena salah satu dari tiga alasan utama berikut:

- Resolusi ini adalah resolusi yang dibuat berdasarkan apa yang dikatakan orang lain kepada Anda untuk anda lakukan
- Resolusi anda terlalu samar.
- Anda tidak punya rencana realistis untuk mencapai resolusi Anda.



Untuk mencapai resolusi Tahun baru anda, Resolusi/ Tujuan Anda harus dibuat dengan metode SMART. Ini adalah akronim yang diciptakan dalam jurnal Management Review sebagai singkatan dari Spesific, Measureable, Achievable, Relevant, dan Timebound. Metode ini berfungsi untuk manajemen, tetapi mungkin anda belum tahu kalau ini juga dapat berfungsi dalam menetapkan resolusi Anda.

Spesific/ Spesifik

Resolusi Anda harus benar-benar jelas. "Membuat tujuan yang konkret sangat penting daripada hanya mengatakan 'Saya ingin menurunkan berat badan'. Anda memiliki tujuan: Berapa berat badan yang ingin Anda turunkan dan pada interval waktu berapa?" kata Katherine L. Milkman, seorang profesor di University of Pennsylvania. Sebagai contoh coba katakan "Lima kilogram dalam dua bulan ke depan dalam resolusi anda, hal itu akan lebih efektif."

Measurable/ Terukur

Ini mungkin tampak jelas jika resolusi tahun baru Anda adalah menjadi lebih fit atau menurunkan berat badan, tetapi ini juga dapat dilakukan kalau anda ingin mengurangi kebiasaan buruk. Misalnya, Anda ingin berhenti atau mengurangi kebiasaan menggigit kuku. Cara paling mudah dengan mengambil gambar kuku dari waktu ke waktu sehingga Anda dapat melacak kemajuan dalam bagaimana kuku itu tumbuh kembali. Mencatat kemajuan ke dalam jurnal atau membuat catatan di ponsel Anda dapat memperkuat kemajuan, apa pun resolusi Anda.

Achievable/ Dapat Dicapai

Ini bukan berarti bahwa Anda tidak dapat memiliki target pencapaian yang besar. Tetapi mencoba mengambil langkah yang terlalu besar dan cepat dapat membuat Anda frustrasi. Bahkan bagi sebagian orang mungkin resolusi tersebut dapat mengambil alih hidup mereka. Jadi, misalnya, memutuskan untuk menabung cukup uang untuk pensiun dalam lima tahun ketika Anda berusia 30 tahun mungkin tidak realistis, tetapi menabung tambahan Rp1.000.000 sebulan mungkin dapat anda lakukan. selama anda tidak mengorbankan makan anda menjadi mi instan setiap hari.

Relevant/Relevan

Apakah goal resolusi ini merupakan hal yang benar-benar penting bagi Anda, dan apakah Anda menegajarnya untuk alasan yang benar? "Jika Anda melakukannya karena rasa membenci diri sendiri atau dikarenakan adanya rasa penyesalan, biasanya Resolusi Tahun baru anda tidak akan berlangsung lama. Menurut Dr. Michael Bennett, seorang psikiater dan juga penulis buku self-help. Jika dalam merealisasikan resolusi anda dengan cara menjalankannya melalui proses seperti dengan mengubah struktur hidup, memikirkan matang-matang atas tujuan tersebut, maka kemungkinan resolusi tersebut dapat diraih cukup besar.

Time Bound/ Terikat waktu.

Dalam merealisasikan resolusi kita harus memiliki Timeline yang realistis. Dengan membuat periode waktu berarti anda memberi diri sendiri cukup waktu untuk mencapai pencapaian- pencapaian resolusi yang sifatnya kecil hingga menengah. Charles Duhigg, penulis "The Power of Habit" mengatakan "dengan berfokus pada kemenangan kecil berarti anda telah membuat kemajuan yang bertahap dan "Jika kita membangun sebuah habit kita bukan menargetkan dalam periode beberapa bulan ke depan tetapi dekade berikutnya.

4 RESOLUSI UNIK

YANG BISA ANDA LAKUKAN DI TAHUN 2022



Miliki waktu 'Me Time'

Anda harus memahami tubuh Anda bukanlah sebuah mesin dan oleh karena itu, bukanlah ide yang baik untuk terus bekerja tanpa istirahat yang cukup dan merawat tubuh Anda. Oleh karena itu, di Tahun Baru ini, kamu bisa membuat resolusi untuk 'me-time' dan memanjakan diri



Memperkaya bahasa asing

Kita dituntut untuk bisa menguasai lebih dari satu bahasa. Yuk, buat target kamu bisa menguasai satu bahasa asing dalam satu tahun. Mungkin langkah ini terdengar susah, karena kamu harus punya komitmen kuat untuk latihanmu mewujudkan resolusimu itu.



Ubah Penampilan

Coba kamu mulai dari penampilan dulu, kalau kamu malas merawat diri sendiri bagaimana kamu bisa mewujudkan target yang lebih besar? Mulai ubah dan lebih rajin dalam merawat diri yuk guys! Kalau udah makin kece jadi makin pede dong.



Menghasilkan Uang Tambahan

Tidak ada salahnya untuk menghasilkan uang tambahan dengan freelance, part time, atau buka bisnis kecil-kecilan. Bila Anda memiliki hobi, seperti memasak dan membuat kerajinan tangan, Anda bisa menjual hasil karya, lho. Siapa tahu bisnis Anda bisa sukses dan sangat menguntungkan



Ini Ramalan dan Peruntungan 12 Shio di Tahun Macan Air 2022

Siklus kalender zodiak Cina 12 tahun diwakili oleh 12 hewan yang berbeda dan biasa kita sebut shio, tapi itu baru permulaan. Orang Tionghoa juga percaya bahwa peruntungan shio akan sangat bergantung pada posisi Tai Sui-nya - bintang-bintang yang berhadapan langsung dengan Jupiter

Macan Air adalah nama tahun ini tetapi jangan salah--elemen kayu dan api jauh lebih menonjol daripada air tahun ini," konsultan geomansi Hong Kong So Man-fung Peter mengatakan kepada CNN Travel.

"Bagaimana tahun ini memengaruhi Anda tergantung pada elemen apa yang Anda butuhkan dan takut sesuai dengan bagan kelahiran Anda." Orang yang lahir di Tahun Macan akan menghadapi "Ben Ming Nian" mereka--tahun zodiak mereka sendiri-- pada tahun 2022. Dipercaya bahwa ini berarti akan ada lebih banyak gangguan dan ketidakstabilan di tahun yang akan datang.

Beberapa shio lainnya juga akan bentrok dengan Tai Sui dalam berbagai cara, termasuk Monyet. Mirip dengan Macan, mereka mungkin menghadapi tantangan dalam hubungan dan perubahan tak terduga.

Shio ular dan babi

Orang yang lahir di tahun Ular juga akan berkonflik dengan Tai Sui tahun ini, yang dapat menyebabkan peningkatan gosip dan gangguan.

"Di antara semua tanda, saya pikir Ular harus paling berhati-hati tahun ini. 'Ying Tai Sui' biasanya diterjemahkan menjadi masalah rumit yang melibatkan dokumen hukum - masalah yang mungkin tidak hilang dengan mudah. Jika Anda benar-benar perlu menandatangani dokumen apa pun tahun ini, Anda harus sangat teliti," kata So.

Sementara itu, Babi hanya berada dalam posisi yang sedikit bertentangan dengan Tai Sui. Mereka dapat menemukan diri mereka berdebat dengan teman-teman, tetapi So berpikir bahwa bintang yang beruntung akan membawakan Babi beberapa dermawan yang membantu.

"Ada bintang keberuntungan yang bersinar di atas Babi tahun ini. Kami menyebutnya 'luk hap' jadi ini sebenarnya tahun yang cukup bagus bagi mereka."

Tahun beruntung bagi shio kuda, kambing, dan sapi

Di sisi lain, orang yang lahir di tahun Kuda akan cocok dengan Tai Sui, "yang berarti mereka akan menikmati hubungan yang hebat meskipun menghadapi beberapa gosip. Mereka mungkin menikmati peningkatan kekuasaan, status, dan kekayaan," kata So. Adapun hewan lainnya, Kata So, Kambing dan Sapi akan menikmati keberuntungan yang jauh lebih baik dalam percintaan dan pekerjaan tahun ini dibandingkan dengan tahun 2021.

Shio kelinci, anjing, ayam jantan, tikus, dan naga

Orang yang lahir di tahun Kelinci bisa melihat hubungan romantis dengan mudah datang dan pergi. Jika Anda lahir di tahun Anjing, ini bisa menjadi tahun yang positif bagi dua tipe orang: mereka yang karya-karyanya berhubungan dengan negeri asing dan mereka yang seniman, kata So.

Dan akhirnya, Ayam Jantan dapat menemukan diri mereka bertemu orang-orang yang akan membantu mereka pada tahun 2022, sementara Tikus dan Naga tidak memiliki bintang keberuntungan atau kesialan yang signifikan bersinar di atas mereka dan akan memiliki tahun yang relatif damai.



Delapan Event Olahraga Paling ditunggu di 2022

Formula E

Ajang balap mobil listrik pertama di Indonesia ini bakal berlangsung di Ancol pada bulan Mei mendatang.

MotoGP Mandalika

Digelar pada 18 Maret hingga 20 Maret 2022 di Sirkuit Mandalika Lombok, NTB.

Piala Asia Wanita

Timnas Putri Indonesia ikut berlaga pada ajang yang berlangsung di India tanggal 20 Januari - 6 Februari 2022.

Piala AFF U-23 Championship

Berlangsung pada 14 Februari hingga 26 Februari 2022. Indonesia berstatus sebagai juara bertahan.

SEA Games Hanoi

SEA Games ke-31 ini akan digelar pada tanggal 12 Mei hingga 23 Mei 2022 di Hanoi Vietnam.

Asian Games Hangzhou

Digelar dari tanggal 10 September hingga 25 September 2022 di Hangzhou, China.

BWF Tournament

Total terdapat 51 event, mulai dari All England, Piala Thomas dan Uber hingga BWF World Championship.

Piala Dunia

Digelar pada bulan November hingga Desember 2022 di Qatar dan akan diikuti 32 negara.



membangun mental sehat di tengah pandemi

habiskan waktu bersama keluarga

Habiskan waktu bersama keluarga ketika waktu luang dengan berbincang, bermain permainan seru, atau menghubungi saudara dengan aplikasi video call.



bercerita

Dengan berbagi cerita kepada orang-orang terpercaya, baik keluarga, teman dekat, maupun psikolog, kamu akan merasa lega dan setidaknya suasana hati akan menjadi lebih tenang.



konsumsi buah dan sayur

Penelitian dari Warsaw University of Life Sciences tahun 2020 mengatakan jika konsumsi buah dan sayur juga dapat berpengaruh positif bagi kesehatan mental loh



Menghabiskan banyak waktu di rumah memang tidak mudah bagi sebagian besar orang, terlebih apabila dilakukan dalam kurun waktu yang lama. Stres, gelisah, dan depresi merupakan kondisi mental yang marak terjadi saat pandemi.

Makanya, memiliki kondisi mental dan pemikiran yang sehat penting untuk terhindar dari penyakit.

Inilah beberapa tips untuk menjaga kesehatan mental tetap dalam kondisi baik:

olahraga

Olahraga dapat membantu kamu lebih fresh. Sempatkan waktu setidaknya 15-30 menit sehari untuk jalan pagi di sekitar rumah, yoga, atau stretching ringan di rumah.



lakukan hobi

Mulai dari bercocok tanam, bermain musik, melukis, memasak, bermain game, melalui hobi yang disukai, pikiran akan menjadi lebih tenang, dan tentunya hati pun senang.



self-talk

Self-talk adalah ketika kamu berusaha untuk berbicara kepada diri sendiri mengenai apapun yang kamu rasakan. Afirmasi positif yang disampaikan saat self-talk mampu menurunkan beberapa risiko gangguan kesehatan mental.

Antara lain mengurangi kecemasan, menghilangkan persepsi negatif, dan memberi kesempatan untuk mengontrol diri.



REFERENSI

<https://www.prudential.co.id/id/pulse/article/8-cara-menjaga-kesehatan-mental-selama-pandemi-covid-19/>



Build the Strong Immune with Healthy Food

Kandungan Nutrisi untuk meningkatkan imun

≡protein≡

PROTEIN DAPAT BERPERAN DALAM MEMBANGUN & MEMPERBAIKI JARINGAN TUBUH SERTA MEMBANTU TUBUH MELAWAN VIRUS JUGA BAKTERI PENYEBAB PENYAKIT. PEMENUHAN KEBUTUHAN PROTEIN JUGA DAPAT MENGOPTIMALKAN FUNGSI IMUN TUBUH DALAM MEMPRODUKSI ANTIBODI DAN SISTEM IMUN.

omega 3

BAIK UNTUK MENJAGA FUNGSI OTAK DAN MENINGKATKAN DAYA INGAT DAN KONSENTRASI JUGA DAPAT MENGURANGI RISIKO DARI PENYAKIT

Vitamin

VITAMIN A DAPAT MEMBANTU MENGATUR SISTEM IMUN DENGAN MEMBERIKAN ANTIOKSIDAN, MENGATUR METABOLISME DAN MELINDUNGI DARI PENYAKIT VITAMIN C MAMPU MEMPERKUAT SISTEM KEKEBALAN DAN MELINDUNGI TUBUH DARI BERBAGAI INFEKSI. ANTIOKSIDAN YANG TERDAPAT DALAM VITAMIN C MAMPU MELINDUNGI DARI RADIKAL BEBAS. VITAMIN D BAIK UNTUK MENJAGA KEKEBALAN TUBUH KARENA DAPAT MEMPERKUAT TUBUH TERHADAP ZAT ZAT PATOGEN. KONSUMSI VITAMIN D JUGA MENURUNKAN RISIKO INFEKSI PERNAPASAN

Mineral

MINERAL MEMILIKI SIFAT ANTIOKSIDAN UNTUK MEMBANTU MELAWAN INFEKSI DALAM TUBUH DARI KERUSAKAN RADIKAL BEBAS

BERPERAN DALAM MENGAKTIFKAN SEL SEL IMUN UNTUK MELAWAN KUMAN PENYEBAB PENYAKIT, TERMASUK VIRUS

Kalsium

≡Karbohidrat≡

KARBOHIDRAT DALAM BENTUK SERAT DAPAT MENGURANGI KADAR KOLESTEROL DALAM DARAH SEHINGGA MENURUNKAN RESIKO TERJADINYA PENYAKIT.

Definisi Makanan Sehat

MAKANAN YANG MENGANDUNG SEJUMLAH NUTRISI YANG BERMANFAAT DAN DIPERLUKAN OLEH TUBUH, SEPERTI PROTEIN, KARBOHIDRAT, DLL. GAMBARAN MAKANAN SEHAT DAPAT DILIHAT PADA ILUSTRASI DIATAS. TERSEDIA MAKAAN YANG MEMILIKI KANDUNGAN PROTEIN, OMEGA3, VITAMIN C A D, DAN KARBOHIDRAT SERTA KALSIMUM



5 TEKNOLOGI PENTING OPERASIKAN METAVERSE

Augmented Reality
Dikenal (AR) akan menjadi pelengkap VR yang hadirkan fitur audio dan sensorik

Artificial Intelligence
(AI) adalah teknologi yang dapat menghubungkan ke setiap perangkat

Mata Uang Digital
Akan ada transaksi keuangan yang perlukan uang kripto

Koneksi Internet
Sangat perlu koneksi internet yang cepat seperti jaringan 5G

Virtual Reality
Sering dikenal VR merupakan teknologi yang bisa membawa seseorang masuk dunia digital



Welcome

OUR NEW EMPLOYEE



Indonesian
Cloud



Sisca Febriani Dewanty
Sales Supervisor

Ahmad
Helpdesk Staff



Andi Alwi Lianto
Accounting Supervisor



Dian Triciellia Maharani
Sales Dept. Head



Indonesian
Cloud

Welcome

OUR NEW EMPLOYEE



Galih Ari Setyawan
Network Operation Dep. Head



Joseph Adi
Product Solution
Architect
Manager



Daniel Imanuel
Access Customer
Care Staff



Dwi Cahyo Agi
Access Area 2 Sales Staff



ON TIME EMPLOYEE



*Junaidi
Abdul Hakim
Masril Ependi
Padholi*



*Achjandi Mirza
Deni Nasrullah
Faizal Rachmansyah
Febrian Erdiantoro
Galuh Puspito
Mochamad Alwy*



*Anissa Rahmah
Bayu Segara
Firza Annisa
Hasbi Maulidi
Hemi Suseno
Kusyana
M Ubaidillah
Nurjainuri
Rizki Ardiansyah
Samhadi
Sarmili
Tri Ari Bowo
Yuniarto Budi*



*Abdul Hadi
Galih Ari Setyawan*

HAPPY BIRTHDAY

Joseph Adi Tri Wibowo
5 Januari



Yanuario Legoh
6 Januari



Rifa Fauziah
12 Januari



Riza Ferzia
14 Januari



Daniel Imanuel
22 Januari



Friska Ramadanty
24 Januari



Dian Hendiyana
25 Januari

Quiz Corner

Petunjuk:
Berapakah angka yang tepat
untuk mengganti '?'

$$\text{Rainbow Pop} \times \text{Rainbow Pop} \times \text{Rainbow Pop} = \text{Chocolate Ice Cream}$$

$$\text{Watermelon Pop} \times \text{Watermelon Pop} \times \text{Watermelon Pop} = 27$$

$$\text{Watermelon Pop} \times \text{Rainbow Pop} \times \text{Watermelon Pop} = 18$$

$$\text{Chocolate Ice Cream} + \text{Chocolate Ice Cream} + \text{Chocolate Ice Cream} = ?$$

A hand is shown on the left side, holding a stack of seven colorful blocks. The blocks are arranged in a descending staircase pattern from top-left to bottom-right. The colors of the blocks are green, orange, yellow, light green, dark green, orange, and red. Each block contains text. The background is a large yellow semi-circle.

NEW RESOLUTIONS YEAR

365 Days

8,760 Hours

QUIT

START

CHANGE

IMPACT

Edisi Januari-Februari 2022

HUMAN CAPITAL

PLAN