

Monthly *Newsletter*



July
Edition

What's Inside?

- 1 Words from Our Founder
- 2 July's Theme: UPGRADE!
- 3 Guess a movie!
- 4 PURE's Activities
- 5 PURE's Announcement!

➔ READ MORE



Words from *Our Founder*



Halo sobat Pure..

Bagaimana kabar hidup Anda? 😊
Ada hal penting di bulan ini, **kita berbicara tentang UPGRADE.**

Setiap orang butuh mengupgrade diri supaya bisa lebih optimal dalam berkarya. Upgrade bukan berarti menjadi baru atau berubah namun menambah kapasitas dan kapabilitas.

Saat ini ada 3 hal mendasar yang perlu diupgrade menjelang perpindahan online ke offline atau hybrid ini.

Pertama adalah upgrade skill penggunaan gadget, Kita perlu lebih cepat dan aware saat klik link, buka tutup video, audio dan lainnya karena sudah menjadi kebutuhan primer.

Kedua, upgrade cara berpenampilan, selama 2.5 tahun pandemic membuat kita kurang sadar tentang penampilan, cara kita berdandan, memadukan warna pakaian, parfum dan lainnya.

Terakhir, upgrade skill komunikasi, khususnya bahasa tubuh karena banyak sekali yang datang kepada kami karena merasa tak biasa untuk berjumpa langsung dan berhadapan dengan orang secara langsung.

Akhir kata kami mengingatkan bahwa upgrade itu butuh waktu, butuh usaha dan butuh kemauan setelah di upgrade maka value hidup Anda juga terupgrade. **Selamat mengupgrade diri.**

**Jabat Sehat Hebat,
Gunawan Wijaya**

“

“Don't just modernize and digitize your business, but also yourself.”

— **Pooja Agnihotri**



How to Upgrade

Your Relationship With Yourself

Seringkali kita mendengar istilah **“relationships take work”** dan sebagian besar hubungan yang dimaksud adalah hubungan dalam berpasangan. Tetapi, bagaimana dengan hubungan dengan diri sendiri? Seringkali kita melupakan bahwa hubungan dengan diri sendiri merupakan hal yang sangat penting untuk kita perhatikan dan mempengaruhi hubungan kita dengan orang lain

Ketika kita tidak memiliki hubungan yang baik dengan diri kita sendiri, hal ini dapat mengakibatkan *low self-worth* dan rasa percaya diri yang rendah. Beberapa elemen utama untuk membangun hubungan dengan diri sendiri adalah rasa percaya, hormat, kasih sayang, dan penerimaan akan diri sendiri

Bagaimana caranya?

1 Melakukan evaluasi diri dan penerimaan akan kekurangan diri

Langkah penting untuk meningkatkan hubungan kita dengan diri sendiri adalah merenungkan area dalam hidup kita yang tidak kita sukai dan mencoba untuk melakukan perubahan serta penerimaan diri terhadap hal tersebut.

2 Self-Compassion

Salah satu cara melakukan *self-compassion* adalah memberikan perhatian kepada diri sendiri ketika kita merasa gagal dan tidak mampu, dibandingkan mengabaikan rasa sakit atau menyalahkan diri sendiri

3 Self-Care

Self-care berarti menjaga diri sendiri dan membiarkan diri sendiri melakukan hal-hal yang dicintai tanpa adanya rasa bersalah. Perawatan diri juga mencakup istirahat yang cukup, makan makanan bergizi, dan menggerakkan tubuh secara teratur.

4 Berkomitmen dengan diri sendiri

Salah satu hal penting untuk menjaga hubungan dengan diri sendiri adalah rasa percaya akan diri sendiri. Kita harus berkomitmen akan diri sendiri untuk terus menjaga hubungan kita. Jadikan hal ini sebagai kebiasaan baru dan terus meningkatkan cara kita berhubungan dengan diri kita sendiri dari waktu ke waktu



Habits *to upgrade your Life*



Wake Up At a Reasonable Time

Tidur yang cukup tapi tetap bisa bangun pagi adalah kunci untuk memulai hari Anda dengan produktif



Schedule Out Your Day

Penting untuk mengetahui apa yang Anda lakukan hari itu untuk menghindari gangguan dan kehilangan fokus



Give Yourself Deadlines

Memberikan batas waktu setiap hari membuat diri kita merasa bertanggung jawab untuk menyelesaikannya



Make Time For Movement

Tidak baik bagi kita untuk duduk sepanjang hari tanpa bangun dan bergerak. Pastikan untuk istirahat dan bangun dari kursi Anda



Prioritize Practicing Self Care

Self care berfokus pada kesehatan mental dan fisik Anda. Kita perlu menjaga kesehatan kita dan tidak boleh terlalu memaksakan diri.

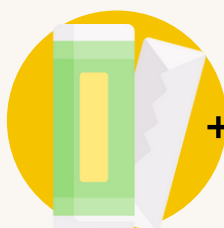
Play games with **plure**

GUESS A MOVIE!

1



+



+ P

F _ _ _ _ _ P

2



+



The _ _ _ _ D S _ _ _

PURE's Activity

July 2022



<p>05 July 2022</p> <p>Management & Organizational Behavior - Anabatic</p>	<p>07 July 2022</p> <p>Productivity Management - Anabatic</p>	<p>07 July 2022</p> <p>Team Building - GSRI</p>	<p>12 July 2022</p> <p>Problem solve decision making - Anabatic</p>
<p>16 July 2022</p> <p>Team Building - GKY Sunter</p>	<p>16-17 July 2022</p> <p>Project Management - CIMB Niaga Finance</p>	<p>19 July 2022</p> <p>Creativity Webinar = Astra Daihatsu Operation</p>	<p>21 July 2022</p> <p>Personal Image - Anabatic</p>
<p>21 Juli 2022</p> <p>Get Things Done - Anabatic</p>	<p>28 July 2022</p> <p>Team Building - Fujitsu</p>	<p>28-29 July 2022</p> <p>LDK BEM - Podomoro University</p>	

What's on August?

04 Productivity Management - Anabatic	20 GKY Sunter - Teambuilding
11 Public Training & Presentation Skill - CTI	20 Excel Training CIMB Niaga Finance
13 Baby Kenaz - Parenting	22 I'm Great Everywhere - SMPK 5 Penabur
13 Initiative Training - Sehat Mental UI	27 Webinar Tatalogam : Introducing Big Data
18 CIMB Motivational Webinar	30 Leader Communication Training - Tatalogam





pure Announcement

training & consulting

Our Instagram officially are moving
from @pure.tco to @pure_tco

Something exciting is coming your way.

Don't forget to follow and show your likes

For more information
Contact us



0878 7719 8886



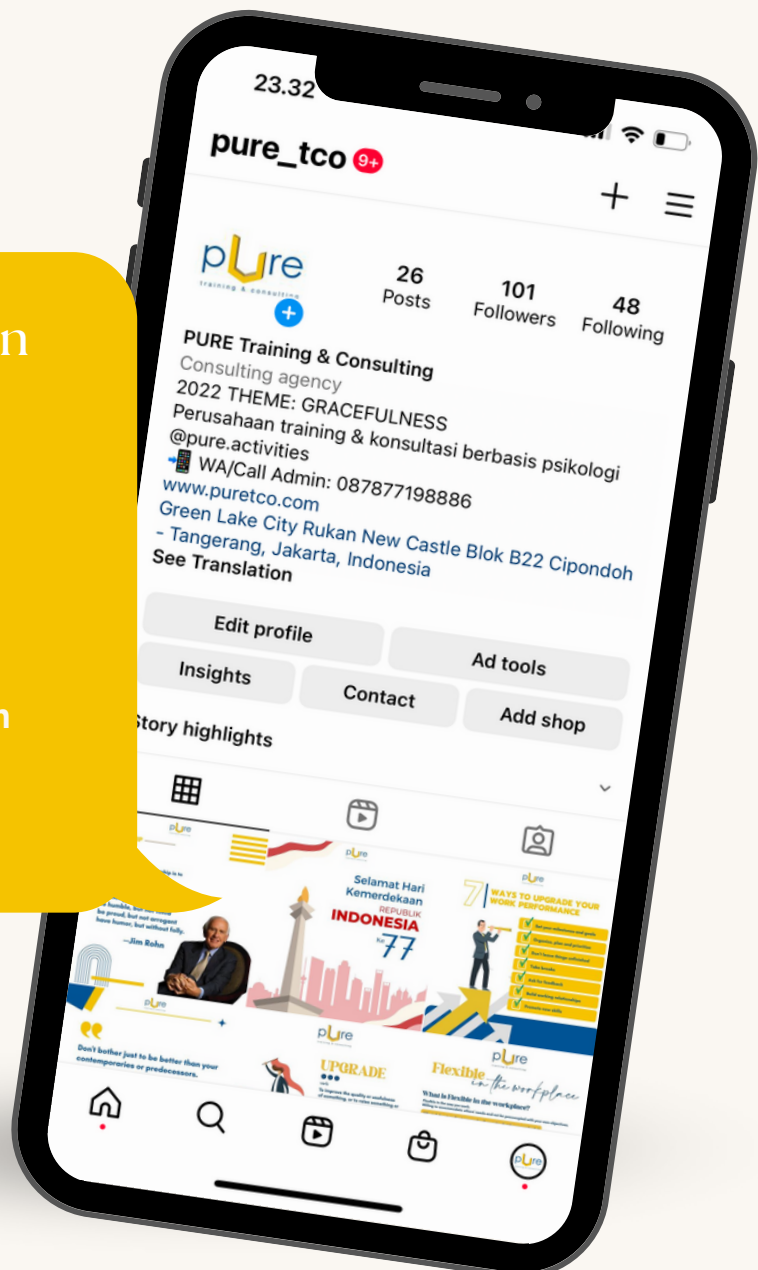
pure_tco



www.pure-tco.com



Pure TCO



0878 77198886



pure_tco



www.pure-tco.com



Pure TCO