

SATUAN ACARA PELATIHAN
OLEH
Maulida Pratama Sari S. Kep, Ners
SMK NEGERI 11 MALANG

Nama Pelatihan	: Peningkatan Kompetensi Guru dalam Manajemen Emosi
Nama Mata Diklat	: Pengendalian Emosi dengan Teknik Relaksasi
Tujuan Pelatihan	: Setelah mengikuti pelatihan peserta mampu <ol style="list-style-type: none">1. Memahami teknis relaksasi untuk pengendalian emosi baik pada diri sendiri maupun peserta didik2. Menerapkan teknis relaksasi untuk pengendalian emosi baik pada diri sendiri maupun peserta didik
Indikator	: Peserta Pelatihan mampu : <ol style="list-style-type: none">1. Menjelaskan dan mempersiapkan teknik relaksasi2. Mensimulasikan teknik relaksasi sesuai dengan prosedur3. Mengevaluasi perubahan emosi yang terjadi sebelum dan sesudah dilaksanakannya relaksasi
Alokasi waktu	: 10 menit

A. PENDAHULUAN (2 MENIT)

1. Pelatih membuka acara dengan memberikan salam, menanyakan kabar dan memimpin doa kepada peserta
2. Pelatih memberikan semangat pada peserta dengan mengajak untuk tepuk semangat
3. Pelatih menjelaskan topic, tujuan dan manfaat dari kegiatan yang akan dilaksanakan

B. KEGIATAN INTI (6 MENIT)

1. Pelatih menanyakan tentang pengalaman peserta dalam menghadapi peserta didik
2. Pelatih menggali informasi tentang cara yang dilakukan untuk mengendalikan emosi diri maupun peserta didik selama proses pembelajaran di sekolah dengan cara memberikan pertanyaan-pertanyaan antara lain:
 - a. Apakah peserta pernah menemui siswa yang bermasalah dengan pengendalian emosi:
 - b. Teknik apa yang dipergunakan selama menghadapi siswa yang bermasalah dengan pengendalian emosi:
 - c. Bagaimana hasil dari tindakan yang anda lakukan ?
3. Pelatih menunjukkan konsep dan jenis-jenis relaksasi yang dapat dipergunakan
4. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok dan masing-masing kelompok menunjuk satu orang sebagai ketua
5. Pelatih membagikan undian yang berisi jenis relaksasi yang akan menjadi bahan diskusi oleh kelompok
6. Peserta melakukan diskusi untuk menyusun kegiatan relaksasi sesuai dengan undian yang didapatnya.
7. Peserta melakukan presentasi hasil diskusi dalam bentuk simulasi kegiatan relaksasi, dilanjutkan dengan tanya jawab
8. Pelatih memberikan umpan balik dan penguatan

C. PENUTUP (2 MENIT)

1. Pelatih bersama peserta melakukan refleksi dan evaluasi terhadap materi yang didapatkan
2. Perwakilan dari peserta menyampaikan pendapatnya setelah mengikuti kegiatan
3. Peserta mengisi angket sebagai bahan evaluasi selama kegiatan berlangsung
4. Pelatih menutup acara dengan doa

Sumber/ media pelatihan : white board, spidol, kertas, speaker.