

KEMAMPUAN KITA BELAJAR

- 10% dari apa yang kita baca
- 20% dari apa yang kita dengar
- 30% dari apa yang kita lihat
- 50% dari apa yang kita lihat dan dengar
- 70% dari apa yang kita katakan
- 90% dari apa yang kita katakan dan lakukan

Revolusi Cara Belajar: Vernon A. Magnesen

5 KARAKTERISTIK KEPRIBADIAN PENENTU KESUKSESAN

- **Kemampuan beradaptasi dg berbagai hirarki sosial**
- **Keinginan bekerjasama**
- **Kapasitas untuk dapat dipercaya dan bertahan pada satu komitmen**
- **Kemampuan bertahan terhadap stres dan berbagai tekanan**
- **Keterbukaan diri menghadapi masalah, berpikir inovatif & kecerdikan menghadapi masalah**

MULTI KECERDASAN

(Rose C; Nicholl M.J., 2003)

- **KECERDASAN LINGUISTIK (BAHASA)**
- **KECERDASAN LOGIS - MATEMATIS**
- **KECERDASAN VISUAL – SPASIAL**
- **KECERDASAN MUSIKAL**
- **KECERDASAN KINESTETIK – TUBUH**
- **KECERDASAN INTERPERSONAL
(SOSIAL)**
- **KECERDASAN INTRAPERSONAL**
- **KECERDASAN NATURALIS**

MOTIVATIONAL TIPS

- Exercise with a friends
- Exercise with a group
- Gain the support of friends and family
- Associate with other exercisers
- Join an exercise class or a fitness
- Keep a progress chart
- Exercise to music
- Set a definite time and place to exercise
- Participate in a variety of activities
- Do not become obsessive about exercise

PARADIGMA KEBUTUHAN MANUSIA

- I. Pokok faali (*physiological needs*)
- II. Keamanan (*safety needs*)
- III. Sosial (*social needs*)
- IV. Dihargai dan dihormati (*the esteem needs*)
- V. Penampilan diri (*actualization*)