

# Yakes Telkom Selenggarakan Seminar Wellness Assistance Program



Bandung, Rabu (20/4), bertempat di Ruang Infocomm GMP Telkom Japati, Yakes Telkom menyelenggarakan Seminar Wellness Assistance Program (WAP) dengan tema "Stress Management and Personal Resilience". Kegiatan ini merupakan rangkaian kegiatan HUT Yakes yang ke-18.

Seminar WAP selain diikuti karyawan Telkom, juga diikuti oleh pensiunan Telkom dalam seminar ini terlihat dari banyaknya peserta yang datang. Bahkan panitia sampai harus menyiapkan lobi lantai 8 dengan LCD ukuran besar agar peserta seminar yang berada di lobi dapat mengikuti kegiatan tersebut.

Dalam sambutan Diryakes R. Gatot Rustamadji kembali mengingatkan bahwa para pensiunan Telkom tetap menjadi bagian dari keluarga besar Telkom Group (Telkomers). Karena menurutnya setelah pensiun, Bapak dan Ibu tetap berada dalam lingkungan Telkom yang memiliki 5 pilar utama, yaitu Manajemen (Telkom), P2TEL, Sekar, Dapentel, dan Yakes Telkom, katanya.

Dalam seminar WAP ini sebagai pembicara adalah Aulia Iskandarsyah, M.Psi, M Sc, PhD (Medical Psychologist). Menurut Aulia Iskandarsyah, stress merupakan respon adaptif terhadap situasi yang dianggap menantang atau mengancam kesejahteraan seseorang dan merupakan sebuah emosi yang sangat kompleks yang mempersiapkan kita untuk melawan atau menghindari.

Aulia Iskandarsyah juga memaparkan bahwa stress ini dibagi menjadi 2, yaitu yang bersifat positif atau eustress yang bersifat sehat dan konstruktif. Tetapi ada juga stress yang bersifat negatif atau disebut distress yang bersifat tidak sehat dan destruktif, ujarnya.

Dalam kesempatan ini Aulia Iskandarsyah banyak melakukan interaksi dengan peserta seminar, banyak pertanyaan peserta yang menjawab pertanyaan pembicara dan ada juga peserta yang bertanya kepada pembicara seputar ciri dari orang stress hingga cara menghindari diri dari stress.

---

**Rabu, 20 April 2016 - 08:42**

<http://yakestelkom.or.id/berita/view/yakes-telkom-selenggarakan.712.html>