

Berikut adalah panduan sederhana untuk menggunakan tantangan 90 hari dalam bentuk PDF yang telah Anda buat:

Tutorial Sederhana Penggunaan Tantangan 90 Hari

1. Cetak PDF Tantangan

- Pastikan Anda telah mencetak PDF tantangan 90 hari.

2. Buat Jadwal Harian

- Tentukan waktu tetap setiap hari untuk menyelesaikan tugas tantangan, misalnya pagi atau malam hari.

3. Ikuti Tugas Harian

- Setiap hari, baca dan lakukan tugas yang tercantum dalam tabel.
- Tandai tugas yang sudah selesai di PDF Anda.

4. Catat dan Evaluasi

- Setelah menyelesaikan tugas, tulis pengalaman dan pelajaran yang didapat.
- Untuk tugas yang melibatkan audiens, minta feedback dari mereka.

5. Latihan Berulang

- Beberapa tugas mungkin perlu diulang hingga Anda merasa lebih percaya diri.
- Tonton rekaman (jika ada) dan evaluasi diri.

6. Tugas Mingguan

- **Minggu 1-4:** Pelajari dan latih dasar-dasar public speaking.
- **Minggu 5-8:** Kembangkan teknik berbicara dan interaksi dengan audiens.
- **Minggu 9-12:** Asah keterampilan dan persiapkan presentasi besar.

7. Evaluasi Akhir

- Pada hari ke-90, evaluasi seluruh perjalanan Anda.
- Catat pencapaian dan rencana untuk terus meningkatkan keterampilan berbicara Anda.

Dengan mengikuti langkah-langkah sederhana ini, Anda akan dapat mengoptimalkan tantangan 90 hari dan melihat peningkatan dalam keterampilan public speaking Anda. Selamat berlatih!

HARI KE	TANTANGAN	CEK LIST
1-2	PELAJARI DASAR-DASAR PUBLIC SPEAKING (INTONASI, VOLUME, TEMPO, DAN GESTUR TUBUH)	
3-4	TONTON VIDEO PEMBICARA TERKENAL DAN CATAT TEKNIK YANG MEREKA GUNAKAN	
5-7	LATIH BICARA DI DEPAN CERMIN SELAMA 5 MENIT SETIAP HARI. FOKUS PADA GESTUR DAN EKSPRESI WAJAH	
8-10	PELAJARI CARA MEMBUAT STRUKTUR PIDATO YANG BAIK (PEMBUKAAN, ISI, PENUTUPAN).	
11-13	BUAT PIDATO PENDEK (3-5 MENIT) DENGAN STRUKTUR YANG DIPELAJARI.	
14	SAMPAIKAN PIDATO DI DEPAN TEMAN ATAU KELUARGA DAN MINTA FEEDBACK.	
15-17	PILIH TOPIK YANG ANDA MINATI DAN PELAJARI SECARA MENDALAM.	
18-20	BUAT PIDATO 5-7 MENIT TENTANG TOPIK TERSEBUT.	
21	LATIH PIDATO INI BEBERAPA KALI DI DEPAN CERMIN.	
22-24	SAMPAIKAN PIDATO KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA DAN MINTA MEREKA MEREKAMNYA.	

HARI KE	TANTANGAN	CEK LIST
25-27	TONTON REKAMAN DAN EVALUASI DIRI ANDA. CATAT AREA YANG PERLU PERBAIKAN.	
28	SAMPAIKAN PIDATO LAGI, PERBAIKI BERDASARKAN EVALUASI SEBELUMNYA.	
29-31	LATIH TEKNIK IMPROVISASI DENGAN BERBICARA TENTANG TOPIK ACAK SELAMA 2-3 MENIT.	
32-34	FOKUS PADA MEMBANGUN KEPERCAYAAN DIRI MELALUI AFIRMASI POSITIF DAN VISUALISASI.	
36-38	PELAJARI CARA BERINTERAKSI DENGAN AUDIENS (EYE CONTACT, PERTANYAAN, RESPON).	
39-41	LATIH INTERAKSI DENGAN TEMAN ATAU KELUARGA SELAMA PIDATO.	
42	SAMPAIKAN PIDATO DENGAN FOKUS PADA INTERAKSI AUDIENS DAN MINTA FEEDBACK.	
43-45	PELAJARI CARA MENGGUNAKAN ALAT BANTU VISUAL (SLIDE, VIDEO) DALAM PIDATO.	
46-48	BUAT PRESENTASI MENGGUNAKAN ALAT BANTU VISUAL.	
49	SAMPAIKAN PRESENTASI KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA DAN MINTA FEEDBACK.	

HARI KE	TANTANGAN	CEK LIST
50-52	LATIH PIDATO ATAU PRESENTASI BEBERAPA KALI SETIAP HARI.	
53-55	SAMPAIKAN PIDATO ATAU PRESENTASI KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA, MINTA MEREKA MEREKAMNYA.	
56	EVALUASI REKAMAN DAN CATAT PERBAIKAN YANG DIPERLUKAN.	
57-59	BERGABUNG DENGAN KLUB ATAU KOMUNITAS PUBLIC SPEAKING (SEPERTI TOASTMASTERS).	
60-62	BERKOLABORASI DENGAN ANGGOTA KLUB ATAU KOMUNITAS UNTUK LATIHAN BERSAMA.	
63	SAMPAIKAN PIDATO DI DEPAN ANGGOTA KLUB DAN MINTA FEEDBACK.	
64-66	PELAJARI TEKNIK PENGELOLAAN WAKTU DALAM PUBLIC SPEAKING.	
67-69	LATIH MENYAMPAIKAN PIDATO DALAM BATAS WAKTU YANG DITENTUKAN.	
70	SAMPAIKAN PIDATO DENGAN BATAS WAKTU KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA DAN MINTA FEEDBACK.	

HARI KE	TANTANGAN	CEK LIST
71-73	IDENTIFIKASI GAYA BERBICARA PRIBADI ANDA DAN BAGAIMANA MENINGKATKANNYA.	
74-76	LATIH GAYA BERBICARA YANG UNIK DAN PERSONAL.	
77	SAMPAIKAN PIDATO DENGAN GAYA PRIBADI KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA DAN MINTA FEEDBACK.	
78-80	LATIH PIDATO BESAR YANG MENCAKUP SEMUA TEKNIK YANG TELAH DIPELAJARI.	
81-83	SAMPAIKAN PIDATO BESAR KEPADA TEMAN ATAU KELUARGA, MINTA MEREKA MEREKAMNYA.	
84	EVALUASI REKAMAN DAN CATAT PERBAIKAN TERAKHIR YANG DIPERLUKAN.	
85-88	LATIH PIDATO BESAR DENGAN FOKUS PADA PERBAIKAN TERAKH	
89	SAMPAIKAN PIDATO BESAR KEPADA AUDIENS YANG LEBIH BESAR ATAU DI ACARA KOMUNITAS.	
90	EVALUASI KESELURUHAN PERJALANAN ANDA, CATAT PENCAPAIAN, DAN BUAT RENCANA UNTUK TERUS MENINGKATKAN KETERAMPILAN PUBLIC SPEAKING.	