

RPX E-BULLETIN



RPX SEMARANG (SRG) BRANCH

Jl. R. E. Martadinata 168 Tawang Mas. Semarang. Indonesia.

Kantor Cabang RPX di Semarang pertama kali didirikan pada tahun 1996, di Jalan Siliwangi 504A. Kemudian, pada tahun 2007, kantor cabang RPX berpindah ke tempat yang lebih besar di Jalan R. E. Martadinata 168, Tawang Mas, Semarang dengan luas 1745m2. PMT



CS Departemen



Bu Deasy & Team

Deasy Ariyani
Branch Manager SRG

Tanggal bergabung di RPX : 01 Maret 2001

Finance Departemen



Sales Departemen



WSC



Operation



Bu Deasy & Team

5

Kebiasaan Buruk yang Dapat Mengurangi Energi Anda

Tidak Mengonsumsi Air Putih yang Cukup

Seperti yang sebagian orang ketahui bahwa tidak mengonsumsi banyak air dapat menimbulkan dehidrasi. Dehidrasi dapat menyebabkan volum darah ditubuh kita berkurang yang dimana membuat darah kita menebal dan membuat jantung kita bekerja lebih keras untuk mendistribusikan darah ke seluruh tubuh. Dengan itu, badan kita akan terasa lebih berat dan lelah.

Melewatkan Sarapan Pagi

Makanan merupakan energi utama untuk tubuh kita. Dengan adanya asupan makanan yang cukup terutama untuk memulai hari dapat membantu kerja tubuh selama kita bekerja. Sarapan pagi yang disarankan antara lain makanan seperti gandum, minuman seperti jus atau smoothies, susu rendah lemak atau telur dengan satu tangkap roti gandum.

Anda Sulit Untuk Berkata 'Tidak'

Terkadang banyak sekali orang yang datang untuk meminta pertolongan kita apapun itu resikonya bagi diri kita sendiri, dan tidak sedikit pula yang merugikan diri kita. Belajarlah untuk menolak permintaan tersebut. Apabila mereka meminta tolong sesuatu yang sudah dapat kita tebak dapat merugikan diri sendiri, maka tolaklah dengan halus dan pertahankan prinsip anda.

Menjadi Orang yang Terlalu Perfeksionis

Terkadang kita suka menentukan goal-goal di hidup kita yang kurang realistis. Mencoba untuk menyelesaikan atau mengerjakan segalanya dengan hasil yang sempurna dan tepat waktu. Sementara menjadi tidak fleksibel adalah permasalahan utama yang dapat mengakibatkan stress. Daripada menuntut banyak

hal, cobalah untuk menyelesaikan semuanya dengan pikiran yang jernih dan realistis sehingga hasil akhir akan memuaskan.

Anda Bekerja Saat Sedang Berlibur

Saat kita sedang berlibur hendaklah kita fokus kepada apa yang sedang dikerjakan disana. Daripada terus-terusan mengecek e-mail kantor yang selalu masuk atau paperworks yang (akan terus) menumpuk, matikan jalur komunikasi anda, sign-out e-mail anda dan nikmatilah waktu luang anda untuk diri sendiri, pasangan, teman atau keluarga saat sedang berlibur. Disamping itu, disaat kita memberikan pikiran kita untuk relaks dan bersantai, produktifitas bekerja kita akan jauh lebih meningkat, pikiran menjadi lebih kreatif dan semuanya terasa lebih efektif saat kita kembali. **PMT**