

**LEMBAR INFO KLIEN & DETAIL KONTAK**

Catatan: *Seluruh informasi pribadi tersimpan dengan aman, mengacu pada undang-undang yang berlaku, dan kerahasiaannya tetap terjaga*

**Informasi Klien**

Nama Lengkap : Rohimah  
Nama Panggilan : Imah  
Alamat : Jl. Sekumpul Gg. Nusantara No.77

**Nomor Telepon/Detail Kontak**

Rumah : Kantor :  
Cellphone(s) : 082158842900 Skype ID :  
Email(s) : 2010911120038@mhs.ulm.ac.id

**Informasi Pekerjaan**

Jabatan : Mahasiswi  
Instansi : Universitas Lambung Mangkurat

**Informasi Pribadi**

Tempat/tanggal lahir : Banjarmasin, 29 September 2002  
Status Pernikahan : Belum menikah

Banjarmasin, 18 September 2023



-----

**LEMBAR PENDAHULUAN COACHING**

(Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Siti Wasilah

Coachee: Rohimah

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Perkuliahan

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Karena perkuliahan merupakan kegiatan dan kewajiban sehari-hari yang selama ini dilakukan, namun dalam menjalaninya terasa kurang maksimal terutama effort dari diri sendiri

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

Membenahi atau mengevaluasi diri sehingga bisa menjadi lebih baik

**RINGKASAN COACHING**

Coach : Siti Wasilah  
 Tanggal : 18 September 2023

Coachee : Rohimah  
 Durasi : 32.50

Tujuan ( <i>Goal</i> )
Mendapatkan cara untuk siap menghadapi co-ass
Gambaran secara lebih rinci ( <i>Goal Descriptions</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>- bisa mengulang dan menguasai fisiologi manusia</li> <li>- memiliki mental yang kuat dan siap bekerja di bawah tekanan</li> <li>- bisa memenej waktu dengan baik</li> </ul>

Mohon lengkapi rencana aksi ini dengan Coach Anda di akhir sesi coaching.

Rencana Aksi ( <i>Action Plans</i> )	Jadwal Waktu ( <i>Deadline</i> )
<ul style="list-style-type: none"> <li>- menyisihkan waktu 1 jam perhari utk re-call pengetahuan ttg fisiologi manusia dwngan cara belajar bersama teman dekat</li> <li>- aktif mencari informasi ttg Coa-ass dengan kakak tingkat</li> <li>- belajar membuat agenda dan prioritas kegiatan</li> <li>- disiplin makan dan minum teratur yg sehat agar stamina kuat</li> </ul>	November 2023 s.d Januari 2024
Sesi Coaching Berikutnya ( <i>Next Coaching Session</i> ) Tanggal:	




-----

-----

**UMPAN BALIK COACHING**

Coach : Siti Wasilah

Coachee: Rohimah

Mohon tuliskan narasi singkat tentang pengalaman coaching Anda di tabel-tabel berikut.

1. Bagaimana pandangan Anda tentang sesi coaching ini dalam membantu menangani masalah Anda saat ini?

Sangat membantu sehingga bisa membuat rencana2 atas masalah yang dihadapi

2. Apa yang dapat ditingkatkan dalam sesi coaching ini untuk memastikan sesi coaching berikutnya dapat berjalan lebih baik?

Rencana2 yang sudah dibuat akan dilaksanakan agar sesi coaching berikutnya bisa untuk evaluasi

3. Siapa orang yang Anda kenal, yang Anda rasa perlu untuk mendapatkan sesi coaching ini?

Teman dekat sejak SMA



-----  
Tanda Tangan Coachee



-----  
Tanda Tangan Coach