

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 : Fildrah Sajidah
Nama Panggilan : Fildrah
Alamat : Kp. Cibuntu Asem no 45 Rt.03 Rw.05

Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah : Kp. Cibuntu Asem no 45 Kantor : -
Cellphone(s) : 081224323764 Skype ID : -
Email(s) :

Informasi Pekerjaan

Jabatan : Ibu Rumah Tangga
Instansi :
Industri :

Informasi Pribadi

Tempat/tanggal lahir : Bandung, 17 Juli 1999
Status Pernikahan : Menikah

Bekas, 2 November 2023



Fildrah Sajidah

Tanda Tangan Coachee

LEMBAR PENDAHULUAN COACHING

(Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Dr. Eni Herdani Coachee : Fildrah Sajadah

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Pengembangan diri seperti kemampuan mengelola emosi, komunikasi yang baik, dll sehingga dapat menjadi pribadi yang lebih baik

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Penting, ~~dan~~ karena dapat meningkatkan kualitas diri serta dapat berefek pada sekitar termasuk keluarga.

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

- Mengamati emosi (takut, marah, sedih, dll)
- Refleksi diri
- Berajar mengkomunikasikan situasi yg baik dan dpt menjaga perasaan bawak bicara

RINGKASAN COACHING

Coach : ERM
Tanggal : 2/11/2023

Coachee : Firdza
Durasi : 60'

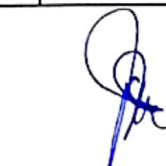
Tujuan (Goal)
man bisa mengendalikan diri dgn dengan iman dgn Allah
Gambaran secara lebih rinci (Goal Descriptions)
1. Yakin terhadap Allah 2. Tidak mudah terpengaruh dengan omongan negatif dari orang lain 3. Lebih mencintai diri sendiri dengan sering mengafirmasi diri dan reframing setiap kejadian menjadi positif.

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

Rencana Aksi (Action Plans)	Jadwal Waktu (Deadline)
1. Mengingat sendiri dgn kata mengafirmasi diri 2. sebelum tidur berguk tika menguk ors js dunc213 3. Pelajar ng motivasi diri a mahabstuloh ini - perbaiki shalat tepat waktu + tolong - Tilawah, mulai alis inge barng suani selen minun 2 lembar	1. Mulai mulai m' setiap har 2. " " setiap h 3. alonr shlat haidu waht 4. Mulai alu haidh
Sesi Coaching Berikutnya (Next Coaching Session) Tanggal:	


Firdza Fajidah

Tanda Tangan Coachee


Tanda Tangan Coach

UMPAN BALIK COACHING

Coach : Eni

Coachee : Fildzah

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?

Alhamdulillah, saat ini menjadi punya pandangan baru yang sangat membantu saya. Saya jadi lebih memahami keinginan sesungguhnya ~~yang~~ ^{pada} diri sendiri serta makin terbuka jalan menuju keinginan tersebut sehingga saya menjadi lebih merata mudah menjalaninya.

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

Saya merasa sangat puas dengan sesi coaching yang saya terima.

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

Ibu kandung saya.



Fildzah Sajadah

Tanda Tangan Coachee



Tanda Tangan Coach