

**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 : Yuni Kurniah  
Nama Panggilan : Yuni  
Alamat : Aceh

**Nomor Telepon/Detail Kontak**

Rumah : Kantor :  
Cellphone(s) : 081213987289 Skype ID :  
Email(s) :

**Informasi Pekerjaan**

Jabatan : Ibu RT  
Instansi :  
Industri :

**Informasi Pribadi**

Tempat/tanggal lahir : 25 Juni 1978  
Status Pernikahan : Menikah

Via Zoom, 10 November 2023



Yuni Kurniah

-----  
Tanda Tangan Coachee

## LEMBAR PENDAHULUAN COACHING (Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Erni Herdiani

Coachee : Yuni Kurniah

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Menyiapkan makanan sehat di rumah

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Ingin lebih memperhatikan gizi yang baik bagi keluarga.

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

Menyusun menu 4 sehat

## Form ECA 6 RINGKASAN COACHING

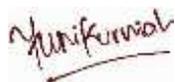
Coach : Erni Herdiani  
Tanggal : 10 November 2023

Coachee : Yuni Kurniah  
Durasi : 60 menit

Tujuan (Goal)
Di akhir sesi coaching ini dapat mengetahui langkah-langkah dalam menyiapkan makanan sehat untuk keluarga.
Gambaran secara lebih rinci (Goal Descriptions)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat menyusun menu yang sehat untuk keluarga terutama sayuran dan buah, karena menu inilah yang dirasa masih kurang. Untuk menu lain seperti daging , telur ayam, susu dan lainnya sudah cukup terpenuhi.</li> <li>2. Keluarga memakan menu yang disiapkan dengan lahap.</li> <li>3. Keluarga memahami pentingnya memakan makanan dengan gizi seimbang.</li> </ol>

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

Rencana Aksi (Action Plans)	Jadwal Waktu (Deadline)
1. Mengkondisikan kepada keluarga akan pentingnya gizi seimbang khususnya pentingnya sayuran dan buah bersama dengan makanan lainnya dengan membuat presentasi atau paparan yg diberikan kepada anak2	Sabtu pagi 11 Nov 2023
2. Menyusun menu dalam seminggu dengan mempertimbangkan preferensi dari keluarga	Sabtu Sore 11 Nov 2023
3. Menyiapkan bahan baku makanan dengan berbelanja ke pasar dengan sistem mingguan	Minggu, 12 Nov 2023
4. Mulai memasak , khusus masak sayuran di sore hari, pagi sayuran lebih ke sayuran segar spt dimasukkan di sandwich. Siang anak2 makan di sekolah.	Senin, 13 November
Sesi Coaching Berikutnya (Next Coaching Session) Tanggal:	



Yuni Kurniah  
Tanda Tangan Coachee



Erni Herdiani  
Tanda Tangan Coach

**UMPAN BALIK COACHING**

Coach : Erni Herdiani

Coachee : Yuni Kurniah

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 senang sekali. Semakin semangat. Dan menemukan hal yang tidak saya duga yaitu saya harus mengkondisikan anak2 dan keluarga dengan memberi pemahaman terlebih dahulu tentang gizi seimbang.

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

Mengurangkan pertanyaan yang bisa membuat tidak fokus pada yang sedang dibahas.

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

Ikhsan Rais

