

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 : Arbain
Nama Panggilan : Bain
Alamat : Jl. Sultan Agung.

Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah : ~~0822-5615-2399~~ Kantor :
Cellphone : 0822-5615-2399 Skype Id : -
e-mail : arbainrbn97@gmail.com

Informasi Pekerjaan

Jabatan : 1/ Planner
Instansi : PT. Kaltim Diamond Coal
Industri : Pertambangan

Informasi Pribadi

Tempat/Tanggal Lahir : Long Kaluah, 19 November 1997 Status Pernikahan: Belum menikah.

Berau, 21 Februari 2024

Coach


(..... Arbain)

LEMBAR PENDAHULUAN COACHING**(Persiapan Untuk Sesi Coaching)**Coach: MARUDINCoachee: Arbain.

1. Topik/Isu yang ingin saya bahas:

Manajemen Waktu istirahat

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Waktu istirahat penting untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap fit untuk bekerja.

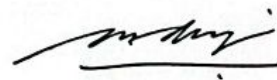
3. Rencana saya untuk menyelesaikan Topik/Isu ini:

Memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin untuk menjaga kondisi kesehatan tubuh.

Coachee

Arbain.

Coach

Marudin

RINGKASAN COACHING

Coach : *MAKUM*

Coachee : *Arbain*

Tanggal : *03 Maret 2024*

Durasi : - jam *4* / menit

Tujuan (Goal)
Agar dapat mengatur waktu istirahat dan memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin.
Gambaran secara lebih rinci (Goal Descriptions)
Mengatur waktu istirahat agar dapat menjaga kondisi kesehatan dan memanfaatkan waktu istirahat sebaik mungkin. Dan dilakukan oleh diri sendiri mulai dari mengatur waktu/jam tidur dan membatasi penggunaan HP agar dapat melakukan istirahat yang cukup dan dilakukan dengan konsisten.

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

Rencana Aksi (Action Plan)	Jadwal Waktu (Date Line)
1. Mengatur jam tidur maksimal jam 22.00	03 Maret 2024
2. membatasi penggunaan HP maksimal jam 21.30	03 Maret 2024
3. Perhatikan makanan dan minuman minimal 2-3 jam sebelum tidur	03 Maret 2024
4. rutin berolahraga	03 Maret 2024
Sesi Coaching Berikutnya (Next Coaching Session)	
Tanggal: <i>25 April 2024</i>	Waktu:

Coachee



(*Arbain*)

Coach



(*MAKUM*)

UMPANBALIK COACHINGCoach : *Mamudin*Coachee : *Arbain**Mohon tuliskan narasi singkat tentang pengalaman coaching anda di table-tabel berikut:*

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

mendapatkan hal positif, berfikir terbuka dan semangat baru.

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

Memberikan manfaat yang lebih untuk saya.

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

*NILA FARIDA (Ahli Plant BJE)***EVALUASI COACHING**

Berikan penilaian Anda terhadap setiap pernyataan dari rentang 1 (SANGAT TIDAK SETUJU) sampai dengan 10 (SANGAT SETUJU), dengan melingkari pada angka antara 1 s.d 10.

Coaching membantu saya untuk berpikir lebih terbuka

(Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

Coaching membantu saya menemukan ide baru

(Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

Coaching membantu saya meningkatkan kepercayaan diri saya

(Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)

Coaching membantu saya meningkatkan kinerja saya

(Sangat Tidak Setuju) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (Sangat Setuju)