

BORANG MAKLUMAT COACHEE**Maklumat Coachee**

Nama Penuh : MOHD AZRI B MOHD ZULKAFI
Nama Panggilan : AZRI
Alamat : No. 94, Lorong Cakera Purnama 12/2
Fase 3 Bandar Puncak Alam

Nombor Telefon

Nombor Telefon (R) : - Nombor Telefon (P) : -
H/P : 019 757 7616 Skype Id :
E-mail : azri.zulkafi@gmail.com

Maklumat Pekerjaan

Organisasi : BSR Leadership Center S/B.
Jawatan : Sen. free
Industri : Training

Maklumat Peribadi

Tempat / Tarikh Lahir : Batu Pahat / 30/1/81 Status Perkahwinan : Berkahwin

Tandatangan Coachee



BORANG PENGENALAN SESI COACHING**(Persiapan Sebelum Sesi Coaching)**Coach : Raja Azmi Coachee : Azn

1. Topik/isu yang ingin saya bincangkan :

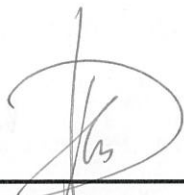
- Turun berat badan
- badan fit

2. Mengapa topik/isu ini penting ?

- nak jadi contoh pada keluarga dan kawan²

3. Rancangan saya untuk menyelesaikan topik/isu ini :

- 31 Ogos 2024



Tandatangan Coachee



Tandatangan Coach

RINGKASAN COACHING

Coach : Raja Azmi Coachee : Azri
Tarikh : 7/6/24 Tempoh : 1 jam 20 minit

Tujuan (Goals)
- turan 10 kg - jadi sihat and fit
Kesan Hasil Yang Terukur (Measurable Outcome)
- lebih sihat - ukuran badan lebih kecil

Mohon lengkapkan rancangan *action plan* ini dengan Coach anda, di akhir sesi coaching.

Action Plan	Dateline
1. Stop makan nasi atau kurangkan pengambilan karbo, lebihkan protein & sayuran dan buah 2. Frequency exercise ditambah dari 2 ke 3 kali seminggu 3. Tidur dan rehat yang cukup	31 Ogos 2024
Sesi Coaching Berikutnya (Next Coaching Session) Tarikh : Waktu :	Waktu :


 Tandatangan Coachee


 Tandatangan Coach

MAKLUMBALAS COACHING

Coach : Raja Azmi Coachee : Azmi

Mohon tuliskan penjelasan ringkas tentang pengalaman sesi coaching anda di ruang berikut

1. Persepsi anda tentang coaching untuk membantu anda menangani isu peribadi atau isu pekerjaan anda?

Asalnya kurang yakin coaching dapat membantu dlm menyelesaikan atau memberi idea bagaimana cara yang terbaik untuk menghadapi ^{dan} ~~masalah~~ menyelesaikan masalah.

2. Sila komen anda tentang pelaksanaan sesi coaching.

Sesi coaching berjalan dengan lancar dan teratur. Coach memberikan penerangan dan contoh² yang memudahkan Coachee untuk berfikir dan memberikan jawapan yang sesuai dengan agenda yang dipilih.

3. Apa yang dapat ditingkatkan dalam sesi coaching ini untuk memastikan coaching menjadi alat solusi yang terbaik dan boleh meningkatkan kejayaan peribadi dan pekerjaan.

Sebaikny sesi coaching digabungkan dengan talent dna setiap coachee sebab coachee dapat mengenal kemampuan mereka lebih baik dan lebih men meyakinkan

4. Apakah anda ingin mengesyorkan praktik coaching ini kepada orang lain atau organisasi anda?

Ya, sangat disyorkan.