

Form ECA 4

## 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 : Maesarah  
Nama Panggilan : May  
Alamat : Al Kahfi Residence Tangerang Selatan

### Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah	:		Kantor	:
Cellphone(s)	:	081225650202	Skype ID	:
Email(s)	:	maesasusanto12@gmail.com		

### Informasi Pekerjaan

Jabatan : Admin Support  
Instansi : Telkomsel  
Industri :

### Informasi Pribadi

Tempat/tanggal lahir : Kendal 29 April 1988  
Status Pernikahan : Menikah

Jakarta, 10 Juni 2025



Maesarah

-----  
Tanda Tangan Coachee

**LEMBAR PENDAHULUAN COACHING****(Persiapan Untuk Sesi Coaching)**

Coach : Evi K Yosyarina

Coachee : Maesarah

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Emotional Health

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Berhubungan dengan kehidupan sehari hari

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

Lebih bisa mengontrol diri dalam menghadapi setiap kondisi

**RINGKASAN COACHING**

Coach : Evi K Yosyarina  
 Tanggal : 10 Juni 2025

Coachee : Maesarah  
 Durasi : 33 menit

Tujuan ( <i>Goal</i> )
Out come : Mencari cara bagaimana bisa mengontrol emosi saat berada di rumah Inner Drive : Ketenangan, kedamaian LB : X Orientasi : Akan lebih bisa mengontrol diri dengan cara melakukan hal2 yang bisa dilakukan daripada menuntut anak2 melakukannya (Big why)
Gambaran secara lebih rinci ( <i>Goal Descriptions</i> )
Emosi yang selama ini dirasakan akibat dari rasa lelah setelah bekerja seharian sehingga menyebabkan emosi terutama kepada anak2 di rumah. Dengan menyadari bahwa emosi bisa di kontrol saat tidak berekpektasi lebih dan melakukan hal2 yg bisa di lakukan .

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

Rencana Aksi ( <i>Action Plans</i> )	Jadwal Waktu ( <i>Deadline</i> )
melakukan hal2 yang bisa dilakukan sendiri tanpa berharap anak2 ataupun suami melakukan pekerjaan dengan sempurna	Langsung di aplikasikan
Sesi Coaching Berikutnya ( <i>Next Coaching Session</i> ) Tanggal:	21 Juni 2025

  
 Maesarah  
 -----  
 Tanda Tangan Coachee

  
 Evi K Yosyarina  
 -----  
 Tanda Tangan Coach

**UMPAN BALIK COACHING**

Coach : Evi K Yosyarina

Coachee : Maesarah

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 karena saya dapat menemukan langkah2 yang akan saya ambil

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

Sejauh ini sudah cukup

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

Rekan kerja



Maesarah

-----  
Tanda Tangan Coachee

Evi K Yosyarina

-----  
Tanda Tangan Coach