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 : Mei Widiyastuti
Nama Panggilan : Mei
Alamat : Perum Pesona Citayam Blok A9 No.1

Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah	:	Kantor	:
Cellphone(s)	: 08111000600	Skype ID	:
Email(s)	: meywidi@gmail.com		

Informasi Pekerjaan

Jabatan : Admin
Instansi : Telkomsel
Industri :

Informasi Pribadi

Tempat/tanggal lahir : Jakarta, 2 Mei 1984
Status Pernikahan : Menikah

Jakarta,10 Juni 2025

Mei Widiyastuti

—----------

Tanda Tangan Coachee

Form ECA 5

LEMBAR PENDAHULUAN COACHING

(Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Evi K Yosyarina Coachee : Mei Widyastuti

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Emotional health

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Karena berorientasi pada tindakan sehari2 . mulai dari management stress dan bisa berkomunikasi yang efektif

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

Berdiskusi

Form ECA 6

RINGKASAN COACHING

Coach : Evi K Yosyarina
Tanggal : 10 Juni 2025
Coachee : Mei Widyastuti
Durasi : 49 menit

Tujuan *(Goal)*
Out come : Menemukan langkah2 agar lebih PD dan punya kemampuan mengungkapkan perasaan dalam berbagai hal. Inner Drive : Keinginan diri sendiri untuk menjadi lebih baik LB : Terlalu khawatir akan perasaan orang lain jika menyampaikan sesuatu dengan lugas Orientasi : Akan tetap menyampaikan ide/perasaan walaupun idenya tidak di tanggapi (Big why)
Gambaran secara lebih rinci *(Goal Descriptions)*
Menemukan langkah langkah yang bisa di ambil untuk bisa lebih percaya diri untuk mengungkapkan perasaan/ide yang ada

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

Rencana Aksi *(Action Plans)*	Jadwal Waktu *(Deadline)*
1. Ikut seminar/kajian utk menambah wawasan. 2. Mencari metode pembelajaran online tentang peningkatan rasa PD 3. Mengamati org2yang dianggap lebih PD bicara dan akan meniru apa yg dilakukannya	Dalam bulan ini
Sesi Coaching Berikutnya *(Next Coaching Session)* Tanggal:	15 Juli 2025

Mei Widiyastuti
—----------
Tanda Tangan Coachee

Evi K Yosyarina
—----------
Tanda Tangan Coach

Form ECA 7

UMPAN BALIK COACHING

Coach : Evi K Yosyarina Coachee : Mei Widyastuti

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

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

Dari segi waktu, berharap bisa punya waktu lebih lama

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

Rekan kerja - Mba Rury

Mei Widiyastuti

—----------

Tanda Tangan Coachee

Evi K Yosyarina

—----------

Tanda Tangan Coach