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 : Rahmi Ifafatussabila
Nama Panggilan : Rahmi
Alamat : Jakasampurna Bekasi Barat

Nomor Telepon/Detail Kontak

Rumah	:	Kantor	:
Cellphone(s)	: 085277675331	Skype ID	:
Email(s)	: ifa.rahmi23@gmail.com		

Informasi Pekerjaan

Jabatan : Ibu Rumah Tangga
Instansi :
Industri :

Informasi Pribadi

Tempat/tanggal lahir : Bandung, 23 Juni 1999
Status Pernikahan : Menikah

Jakarta,13 Juni 2025

Rahmi Ifafatussabila

—----------

Tanda Tangan Coachee

Form ECA 5

LEMBAR PENDAHULUAN COACHING

(Persiapan Untuk Sesi Coaching)

Coach : Evi K Yosyarina Coachee : Rahmi Ifafatussabila

1. Topik/isu yang ingin saya bahas:

Motivasi untuk menerapkan pola hidup sehat

2. Mengapa topik/isu ini penting?

Karena setelah melihat beberapa kerabat dan keluarga yang didiagnosa diabetes, kolesterol, dan asam urat, saya rasa saya perlu memulai pola hidup sehat sebelum terlambat. Harapannya jika Allah memberikan saya umur panjang hingga menginjak usia lansia, saya memiliki badan yang sehat dan tidak sakit-sakitan. Selain itu karena berat badan saya yang saat ini overweight menjadi acuan untuk merubah pola hidup

3. Rencana saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

* Mulai jalan kaki minimal 30 menit perhari * Mulai rutin minum air mineral 2-3 liter perhari * Mulai mengurangi gula, tepung, minyak, dan garam berlebih

Form ECA 6

RINGKASAN COACHING

Coach : Evi K Yosyarina
Tanggal : 27 Mei 2025
Coachee : Rahmi Ifafatussabila
Durasi : 45 menit

Tujuan *(Goal)*
Out come : Menjaga motivasi untuk memiliki pola hidup sehat Inner Drive : Tanggung jawab atas amanah yang Allah berikan. Membersamai anak dengan badan yang sehat LB : X Orientasi : Akan melakukan olahraga & mejaga pola makan untuk memiliki kesehatan agar bisa terus mendampingi anak sebagai amanah dari Allah(grand why)
Gambaran secara lebih rinci *(Goal Descriptions)*
Saat melihat banyak orang2 dekat yang bermasalah dengan gula darah dan kolesterol, mendorong untuk mulai melakukan pola hidup sehat. Untuk kesehatan jangka panjang sbg bentuk tanggung jawab atas amanah Allah

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

Rencana Aksi *(Action Plans)*	Jadwal Waktu *(Deadline)*
1. Mengagendakan olah raga setiap hari 2. Mencari alternatif olahraga yang bisa dilakukan di rumah	Mulai minggu ini (15 Jun 2025)
Sesi Coaching Berikutnya *(Next Coaching Session)* Tanggal:	1 Juli 2025

Rahmi Ifafatussabila
—----------
Tanda Tangan Coachee

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

Form ECA 7

UMPAN BALIK COACHING

Coach : Evi K Yosyarina Coachee : Rahmi Ifafassabila

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?

Jadi menyadari bahwa dorongan terbesar utk selalu sehat adalah anak

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

Sudah cukup menurut saya

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

Ibu saya

Rahmi Ifafassabila

—----------

Tanda Tangan Coachee

Evi K Yosyarina

—----------

Tanda Tangan Coach