

BORANG MAKLUMAT COACHEE**Maklumat Coachee**

Nama Penuh FARAHIZZATY BINTI IDRIS
Nama Panggilan : FARAH
Alamat : NO. 74, PERSIARAN SM 2B/27, FASA 2B,
32040 SERI MANJUNG, PERAK

Nombor Telefon

No. tel. (Rumah) : - No. tel. (Pejabat) : -
No. hp : 010-3762681 Skype ID : -
Email : ghd.farah.idris@gmail.com

Maklumat Pekerjaan

Organisasi : -
Jawatan : SURIRUMAH
Industri : -

Maklumat Peribadi

Tempat / Tarikh Lahir: JOHOR BAHRU Status Perkahwinan: BERKAHWIN
1/4/1987

Tandatangan Coachee



BORANG PENGENALAN SESI COACHING

(Persiapan Sebelum Sesi Coaching)

Coach: SHIKIN Coachee: FARAH

1 Topik/isu yang ingin saya bincangkan:

KEHENDAK KURUS
KEINGINAN MAKAN

2. Mengapa topik/isu ini penting?

RASA BADAN BERAT
PAKAIAN SEMPAT

3. Rancangan saya untuk menyelesaikan topik/isu ini:

KAWAL PEMAKANAN
BERSEKUTUAN



Tandatangan Coachee



Tandatangan Coach

RINGKASAN COACHING

Coach: SHIKIN Coachee: FARAH
Tarikh: 27/1/25 Tempoh: _____ jam 50 minit

Tujuan (Goal)
- Untuk mendapat guide line bagi mencapai misi target berat badan ideal
- Nak hidup tenang dengan diri dan persekitaran
Gambaran secara lebih terperinci (Goal Description)
Alhamdulillah, sedar diri dengan apa yang kita impikan untuk kehendak diri adalah ingin ketenangan dan kebahagiaan dalam kehidupan. Kehidupan adalah ibadah kita dengan Allah.

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

Rancangan Tindakan (Action Plan)	Jadual Waktu (Due Date)
1. Keluar dari situasi negative kepada positif	28/1/25
2. Berdo'a sentiasa untuk dapat Tenang	27/1/25
3. Sentiasa berwuduk.	27/1/25
4.	
Sesi Coaching Berikutnya (Next Coaching Session)	
Tarikh: TBA	Waktu: TBA



Tandatangan Coachee



Tandatangan Coach

MAKLUMBALAS COACHING

Coach

: SHIKIN

Coachee

: FARAH

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?

Alhamdulillah, coach membantu saya memandang dari sudut lagi besar berkaitan isu yang saya tanya

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

Alhamdulillah selepas sesi coaching saya dapat meningkatkan lagi fokus perjalanan hidup saya.

3. Adakah anda akan mengesyorkan praktik coaching ini kepada orang lain atau organisasi anda? Siapakah yang anda rasa memerlukan sesi coaching?

Ya, sangat perlu bagi membantu orang lain tukar pandangan mata bagi masalah mereka.

Saya nak cadangkan coaching ini dengan rakan baik.