

BORANG MAKLUMAT COACHEE**Maklumat Coachee**

Nama Penuh : Zamzarina Binti Talibudin.....

Nama Panggilan : Zam.....

Alamat : No.26, Jalan Matahari 2, Taman Paya Rumput Perdana, 76450 Melaka.....

.....

.....

Nombor Telefon

Nombor Telefon (R) : - Nombor Telefon (P) : -

H/P : 017-5813035 Skype Id : -

E-mail : erinerina22@gmail.com

Maklumat Pekerjaan

Organisasi : Suri rumah

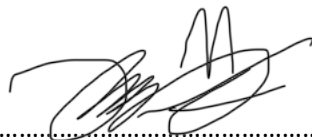
Jawatan : -

Industri : -

Maklumat Peribadi

Tempat / Tarikh Lahir : Teluk Intan, Perak/22 Jan 1989 Status Perkahwinan : Berkahwin

Tandatangan Coachee



.....

BORANG PENGENALAN SESI COACHING
(Persiapan Sebelum Sesi Coaching)Coach : Coach Shikin Coachee : Zamzarina

1. Topik/isu yang ingin saya bincangkan :

Bagaimana saya nak hilangkan rasa gemuruh semasa nak sharing?

2. Mengapa topik/isu ini penting ?

Saya dapat menyampaikan perubahan yang saya dapat kepada orang lain supaya mereka juga dapat memulakan melakukan perubahan diri, terutamanya kepada keluarga.

3. Rancangan saya untuk menyelesaikan topik/isu ini :

Belajar cara maintain rasa tenang dan belajar menggunakan perkataan yang betul dan bijak mengurus rasa gemuruh dengan mendengar sharing dari orang lain.



Tandatangan Coach Zain



Tandatangan Coach Shikin

RINGKASAN COACHING

Coach : Shikin Coachee : Zamzarina binti Talibudin
Tarikh : 7 Feb 2025 Tempoh : 1 jam 25 minit

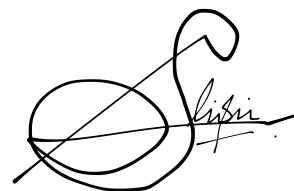
Tujuan (<i>Goals</i>)
Ingin merasa nikmat cinta dari Allah bermula dengan mengenali diri dengan besarkan rasa kesyukuran dan memperbaiki diri dengan melakukan pembersihan jiwa.
Kesan Hasil Yang Terukur (<i>Measurable Outcome</i>)
Meter jiwa sebelum coaching 6/10. Lepas coaching 10/10

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

Action Plan	Dateline
1. Belajar, stay dalam circle, belajar dari orang lain	7 Feb 25
2. Urus masa dengan buat timetable harian	8 Feb 25
3. Memberi apa sahaja dengan kadar yang Allah izin	7 Feb 25
Sesi Coaching Berikutnya (<i>Next Coaching Session</i>) Tarikh : TBA	Waktu : TBA



Tandatangan Coach



Tandatangan Coach

MAKLUMBALAS COACHING

Coach : Shikin

Coachee : Zamzarina binti Talibudin

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?

MasyaAllah. Sesi coaching ini membuatkan saya dapat mengeluarkan pemikiran yang sebelum ini saya tak terfikir dan akhirnya saya dapat mendengar suara hati yang sebelum ini saya tak dapat dengar.

2. Sila komen anda tentang pelaksanaan sesi coaching.

Amazing sangat. Soalan Coach Shikin sangat deep sampai lepas coaching pun saya masih termenung dan refleksi diri.

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

Pada pendapat saya yang sedang dalam circle PMC, memang dapat relate soalan-soalan yang Coach Shikin tanyakan dan bila Coach Shikin minta saya bayangkan apa saya rasa, apa saya dengar, apa saya lihat semua tu, saya dapat bayangkan.

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

Ya sangat mengesyorkan kepada orang lain. Soalan-soalan dari sesi coaching sangat membantu untuk mula berfikir perkara yang tak pernah fikir dan mula dengar suara hati yang sebelum ini belum didengari