

BORANG MAKLUMAT COACHEE**Maklumat Coachee**

Nama Penuh : .Khuraishah Azman.....

Nama Panggilan : ...Aishah.....

Alamat : .No.52,Jalan Alam Suria 16/11,.....

..Bandar Puncak Alam.....

..42300.Selangor.....

Nombor Telefon

Nombor Telefon (R) : .0137059095..... Nombor Telefon (P) :

H/P : ..0137059095..... Skype Id :

E-mail : ...khuraishahazman@gmail.com.....

Maklumat Pekerjaan

Organisasi :

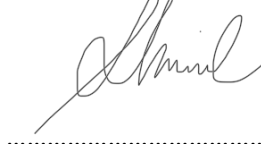
Jawatan : ..Suri Rumah.....

Industri :

Maklumat Peribadi

Tempat / Tarikh Lahir : .Kuala Lumpur./28.Ogos..... Status Perkahwinan : ..Berkahwin.....

Tandatangan Coachee


.....

BORANG PENGENALAN SESI COACHING
(Persiapan Sebelum Sesi Coaching)

Coach : Shikin

Coachee : Aishah

1. Topik/isu yang ingin saya bincangkan :

Topik yang ingin saya bincangkan ialah berkaitan dengan keadaan saya yang sering berasa kurang bersemangat untuk melakukan tugas harian, dan ada kalanya saya berasa hilang semangat untuk melakukan aktiviti pengurusan rumah, sedangkan saya adalah seorang suri rumah sepenuh masa.

2. Mengapa topik/isu ini penting ?

Isu ini penting bagi saya kerana ia mengganggu emosi seharian saya. Saya akan menjadi seorang ibu yang pemarah, & isteri yang sering beremosi. Sering memikirkan keadaan rumah yang tidak teratur & terurus.

3. Rancangan saya untuk menyelesaikan topik/isu ini :

Saya perlu mencari semangat untuk menguruskan rumah saya agar kelihatan selesa dan tenang buat seisi keluarga.



Tandatangan Coachee



Tandatangan Coach

RINGKASAN COACHING

Coach :Shikin.....

Coachee : ..Aishah.....

Tarikh :5/2/25.....

Tempoh : ...1..... jam minit

Tujuan (<i>Goals</i>)
Nak dapatkan rasa semangat untuk mengemas rumah
Kesan Hasil Yang Terukur (<i>Measurable Outcome</i>)
Mula rasa bersemangat untuk menguruskan rumah. Sudah mula mengemas ruang rumah mengikut bahagian yang telah ditentukan.

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

Action Plan	Dateline
1. Mula bergerak kemas dapur dahulu	5/2/25
2. Buang barang yang tidak digunakan lagi	5/2/25
3. Buat ceklist barang yang di beli	5/2/25
Sesi Coaching Berikutnya (<i>Next Coaching Session</i>) Tarikh :TBA.....	Waktu :TBA.....



Tandatangan Coachee



Tandatangan Coach

MAKLUMBALAS COACHING

Coach : Shikin Coachee : Aishah

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?

Persepsi saya terhadap sesi coaching ialah ia sangat membantu saya untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi selama ini. kerana sesi coaching ini memberi saya gambaran yang luas bagaimana untuk saya menyelesaikan masalah yang sering bermain difikiran.

2. Sila komen anda tentang pelaksanaan sesi coaching.

Sesi coaching yang dilakukan memberi kesan positif pada saya. Membantu saya berpikiran luas dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi. Ia membuatkan saya tidak terlalu tokuș kepada masalah utama tapi lebih kepada cara untuk berfikir jalan penyelesaian yang saya boleh buat.

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

Sesi coaching ini perlu diketengahkan agar lebih ramai lagi yang mendapat peluang untuk merasakan sesi coaching ini.

Untuk meningkatkan kerjaya peribadi dan kerjaya sesi coaching ini sangat diperlukan dan boleh dilakukan sefada berkala. Agar permasalahan yang ditanggung oleh seseorang individu itu dapat dikurangkan dengan sesi coaching.

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

Ya, saya akan mengesyorkan praktik coaching ini kepada orang lain kerana ia sangat membantu dalam menyelesaikan masalah. Kerana sesi coaching adalah berlain dengan konsep kaunseling & psikologi.