



Effective (Coaching) CURHAT

Curhat jangan colongan, jangan kebablasan



Effective (Coaching) Curhat

Curhat jangan colongan, jangan kebablasan

RABU, 07 April 2021

JAM: 19.00-21.00 WIB

REGISTRASI:

<https://bit.ly/MCFCAFE2021>



Mohamad Wirzal Azraqi

CEO Pratama Praanala Ashvith

Co-Founder BintangTamu.com and @Mamam_Sedap

Personal Development Trainer and Coach

Mohamad **Wirzal** Azraqi

Graduate of FEUI

Graduate of MBA ITB

CEO and Master Trainer Pratama Praanala Ashvith Founder
BintangTamu.com & @Mamam_Sedap

Certified Practitioner of NLP

Certified Practitioner of Time Line Therapist

Certified Fire Walk Trainer

Certified Hypnotist & Hypnotherapist

Certified Resource Therapist

Certified Meta Coach

Certified Trainer BNSP

Author of SuksesMulia is My Life (MURI Record)
& Live Your Highest Value

**Apa harapan anda
dari sesi malam ini?**



Anda yang mana?
suka curhat /dicurhatin



IIS.ANTHEA

Posts



Liked by poernamaprijatna and 57 others

iis.anthea Curhat VS Coaching

·

CURHAT : di lihat dari singkatannya "curahan hati" artinya mengeluarkan segala apa yang dirasakan oleh hati, isi curhat seringkali mixed antara emosi, fakta, asumsi pribadi, penghakiman, semuanya bercampur, dampaknya menjadi bias dalam menemukan akar masalah, clearness tujuan dan solusinya

·

Karena secara general, curhat tujuannya bukan ingin mencari solusi..biasanya hanya ingin mengeluh, didengarkan, di "iyahin", mencari pembenaran dan buang "sampah"



IIS.ANTHEA

Posts

bercampur, dampaknya menjadi bias dalam menemukan akar masalah, clearness tujuan dan solusinya

·

Karena secara general, curhat tujuannya bukan ingin mencari solusi..biasanya hanya ingin mengeluh, didengarkan, di "iyahin", mencari pembenaran dan buang "sampah"

·

COACHING : menggali, mengexplore apa yang ada dalam pikiran seseorang. Karena pikiran diibaratkan seperti bola kusut, jadi proses coaching membantu seseorang untuk meluruskan bola bola kusut tadi sehingga clear tentang apa yang diinginkan, dan jawabannya akan muncul dari dalam dirinya sendiri

·

Di awal sesi coaching, biasanya sang coachee akan bercerita panjang kali lebar...perlahan aku akan membawa coachee untuk mampu memisahkan mana pikiran, mana perasaan, fakta, asumsi, dan judgement

·

Kamu sendiri maunya curhat atau coaching? Kalo curhat FREE via WA, dan akan dibalas ketika longgar

·

Kalau coaching session, kamu bisa hubungi link di bio yah

·

#privatecoachingsession #coachingonline



Kenapa Curhat?

Venting Out
Bejana Emosi
Melepaskan E-neg2
Butuh Didengarkan



Tidak Efektif ketika :

Terus Menerus

Berulang

Lama

Tidak Lihat Sikon

Menularkan E-neg2

Bukan pada orang yang tepat

Victim Berkepanjangan





Untuk yang
dicurhatin?

dipercaya
membantu orang lain
meluaskan perspektif
latihan non-judgmental
melihat big picture/real
issue

Curhat vs Coaching

Meta Coaching Skills for Effective Curhat

Supporting
Listening
Inducing State

Supporting

To provide support a client by caring for him or her as a client so that he or she feels cared for and believed in by the coach so the client trusts the process and allows him or herself to be challenged



Supporting Framing

Kerahasiaan

Waktu

Tempat

Tujuan

Hanya mendengarkan



Listening

To give total attention and presence to the client while listening so the client feels deeply understood and heard



Listening

Sacred Listening

The highest and most pure form of listening. Opposite of instrumental listening (actively listening in order to obtain information, answer, find solution, solve a problem), sacred listening - just listening for the privilege of being with that person.



State Inducing

Induce client into a state that facilitates his or her outcome so the client feels and experiences safety, trust, engagement, curiosity, change, etc.



State Inducing

Silence

Coach the body





Untuk yang **suka curhat**

Lihat Sikon

Frame

Jujur-Lepaskan_Iklaskan

Lihat sudut pandang beda-Responsible

Curhat pada Tuhan - Yang Maha

Mendengar

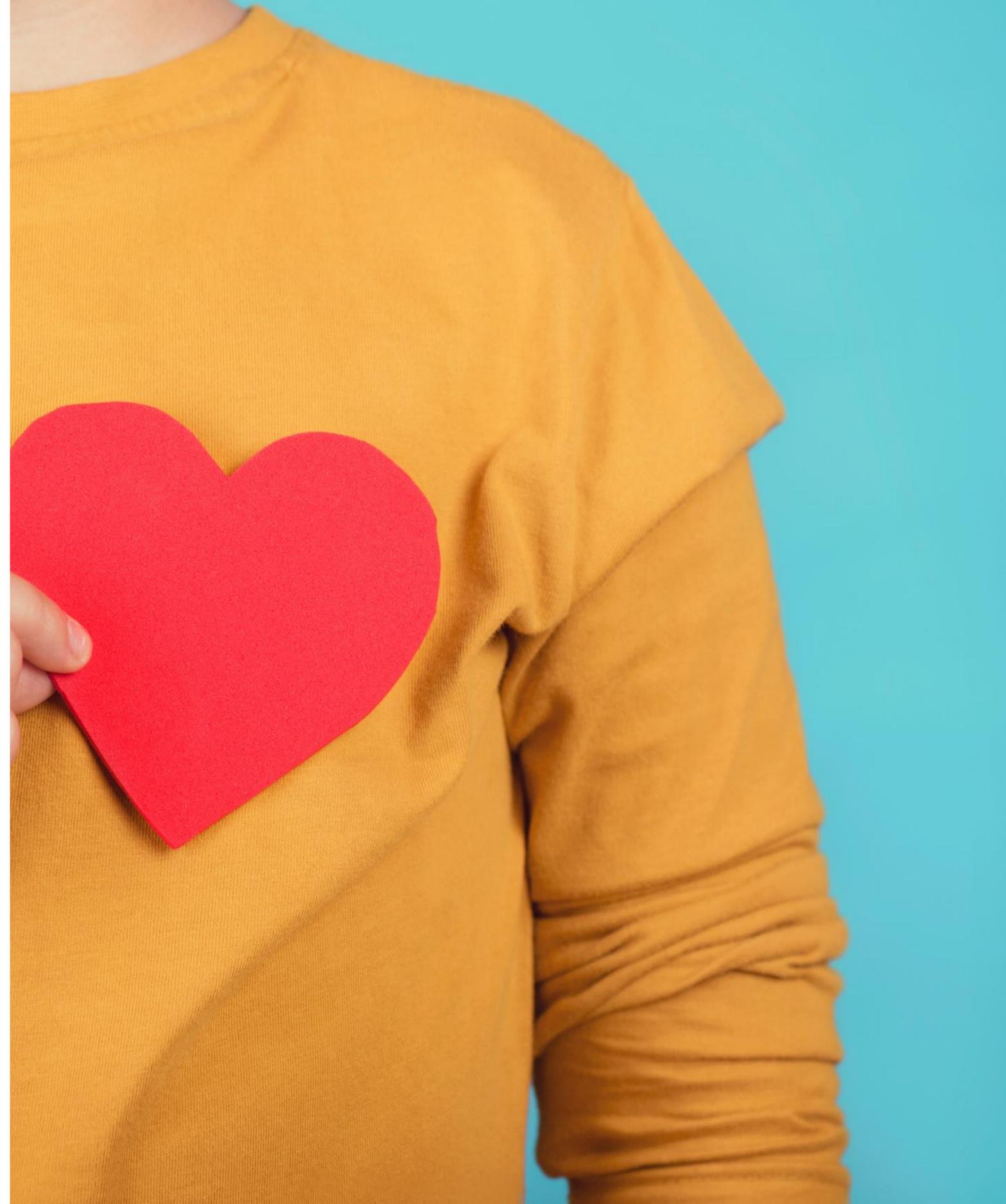
Untuk yang dicurhatin

Tulus

Non-Judgmental

Frame

Solusi / Coaching ? -> Next



I believe the greatest give I can
conceive of having from anyone
is to be seen, heard, understood
and touched of a commitment by
them

Virginia Satir



Mohamad **Wirzal** Azraqi

0816 1377 885
IG @MohamadWirzal
FB Mohamad Wirzal Azraqi