

Skala oceny samopoczucia w okresie pomiędzy sesjami

Imięnr sesji.....Data.....Terapeuta.....

Prosimy Cię o dokonanie subiektywnego przeglądu minionego tygodnia, włączając dzień dzisiejszy – pomóż nam zrozumieć jak się w tym okresie czułeś, poprzez oszacowanie „**jak ci było ?**” w poniższych obszarach swego życia. Zaznaczenie krzyżykiem w pobliżu lewej strony skali oznacza niski (nie zadawalający Cię) poziom samopoczucia a zaznaczenie krzyżykiem w pobliżu prawej strony skali wskazuje na wysoki (zadawalający Cię) poziom samopoczucia

ŹLE ↓	INDYWIDUALNIE (osobiste samopoczucie) / _____ / _____ / _____ / _____ /	DOBRZE ↓
	INTERPERSONALNIE (w rodzinie, z bliskimi osobami) / _____ / _____ / _____ / _____ /	
	TOWARZYSKO (w pracy, szkole, ze znajomymi..) / _____ / _____ / _____ / _____ /	
	OGÓLNIE (ogólne samopoczucie) / _____ / _____ / _____ / _____ /	

Twoje oczekiwania przed dzisiejszą sesją

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1. Nie mam żadnych oczekiwań, jest mi obojętne co się będzie dzisiaj działo | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |
| 2. Mam nadzieję, że dzisiejsze spotkanie przyniesie dla mnie coś ważnego | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |
| 3. Obawiam się tego, co się będzie działo dzisiaj | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |
| 4. Z przyjemnością myślę o dzisiejszym spotkaniu | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |
| 5. Mam ważne sprawy, o których chcę dzisiaj mówić | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |
| 6. Nie wiem, co mam dzisiaj powiedzieć | NIE/RACZEJ NIE/ RACZEJ TAK/ TAK |

Skala oceny sesji

Prosimy Cię o subiektywne oszacowanie dzisiejszej sesji, przez zaznaczenie krzyżykiem na linii, w pobliżu tego opisu, który najlepiej pasuje do Twoich dzisiejszych doświadczeń.

RELACJA Z TERAPEUTĄ / _____ / _____ / _____ / _____ /	
Nie czułam się słuchana, rozumiana i szanowana	czułam się słuchana, rozumiana i szanowana
CELE I TEMATY / _____ / - _____ / _____ / _____ /	
Nie pracowaliśmy nad tym i nie mówiliśmy o tym co było dla mnie ważne	pracowaliśmy nad tym i mówiliśmy o tym co było dla mnie ważne
PODEJŚCIE LUB METODA / _____ / _____ / _____ / _____ /	
Podejście terapeuty mi nie odpowiadało	Podejście terapeuty mi odpowiadało
OGÓLNIE / _____ / _____ / _____ / _____ /	
Czegoś brakowało mi W dzisiejszej sesji	Ogólnie dzisiejsza sesja była dla mnie wartościowa