



מדריך תרגול אישי

שם המטופלת: _____

מטרת על: _____

מטרה ספציפית של התרגילים

מה אני מתכוונת לעשות?

מידת הביטחון העצמי שלי:

בסולם של 1 עד 10, עד כמה אני בטוחה שאני יכולה להשיג את מטרת התרגול הספציפית? (הקיפי)

לא בטוחה 1--2--3--4--5--6--7--8--9--10 מאוד בטוחה

תכנית הפעולה שלי

איפה אני מתכננת לתרגל? _____

מתי אני מתכננת לתרגל? _____

סקירה

אם אף אחד מהסעיפים המוזכרים לעיל לא השתנה מאז המפגש האחרון, סיקרו את הטופס שוב ביחד עם יומן התרגול, בדקו מחדש את מטרות התרגול ומידת הביטחון, ועברו שנית על תכנית הפעולה להשלמת התרגול. אם סעיף כלשהו משתנה

או צריך להשתנות יש למלא טופס חדש