

CWP.EDU.PL · MATERIAŁ DLA SPECJALISTY

Teczka 100 kart pracy terapeutycznej

Narzędzia do wykorzystania podczas sesji oraz w pracy własnej
pacjenta między spotkaniami — 100 kart w 11 obszarach, od
pierwszego spotkania po utrwalanie zmiany.



CELE

9 kart

Mój powód zgłoszenia się na terapię

Psychoedukacja: Nazwanie wprost, co spowodowało pacjenta na terapię, porządkuje pierwszą sesję i pomaga terapeutę zrozumieć perspektywę pacjenta, zanim padnie diagnoza czy plan pracy.

Ćwiczenie: Opisz własnymi słowami, co skłoniło Cię do szukania pomocy. Co się wydarzyło, że postanowiłeś/postanowiłaś zrobić ten krok właśnie teraz?

NOTATKI

9

P.

Ć

N.

N

P

Ć

N.

Mój problem - jak wygląda dziś?

Psychoedukacja: Opis aktualnego stanu problemu tworzy punkt odniesienia, do którego można wracać przy ocenie postępów.

Ćwiczenie: Opisz, jak Twój problem wygląda w tej chwili: jak często się pojawia, w jakich sytuacjach, jak bardzo Ci przeszkadza (skala 0-10).

NOTATKI

Obszary mojego życia wymagające zmiany

Psychoedukacja: Trudność rzadko dotyczy jednego obszaru życia, mapowanie wszystkich pomaga ustalić priorytety pracy.

Ćwiczenie: Oceń w skali 1-10, jak bardzo jesteś zadowolony/zadowolona z: pracy, relacji, zdrowia, czasu dla siebie, finansów. Który obszar wymaga zmiany najpilniej?

NOTATKI

9

P.

Év

N.

Co działało, a co nie działało?

Psychoedukacja: Rozróżnienie strategii skutecznych od nieskutecznych pozwala nie powtarzać tych samych błędów i budować plan na sprawdzonych fundamentach.

Ćwiczenie: Z listy z poprzedniej karty zaznacz, co przyniosło choć chwilową ulgę, a co pogłębiło problem.

NOTATKI

Moje cele krótkoterminowe

Psychoedukacja: Małe, osiągalne cele krótkoterminowe budują poczucie sprawczości szybciej niż odległy cel finalny.

Ćwiczenie: Wybierz jeden konkretny cel, który chcesz osiągnąć w ciągu najbliższego miesiąca. Co jest pierwszym krokiem?

NOTATKI

Mój plan zmiany

Psychoedukacja: Spisany plan, nawet prowizoryczny, zwiększa poczucie kontroli nad procesem i daje coś, do czego terapeuta i pacjent mogą wracać na kolejnych sesjach.

Ćwiczenie: Zapisz w punktach, co chcesz zmienić, jakimi krokami i w jakim przybliżonym czasie. Co może Ci w tym pomóc, a co przeszkodzić?

NOTATKI