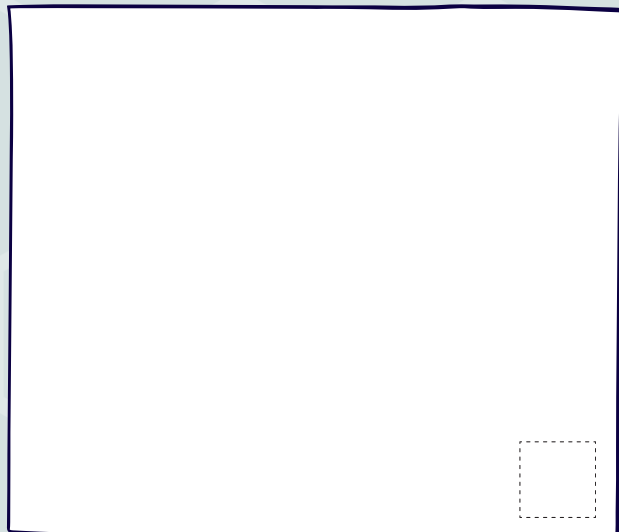


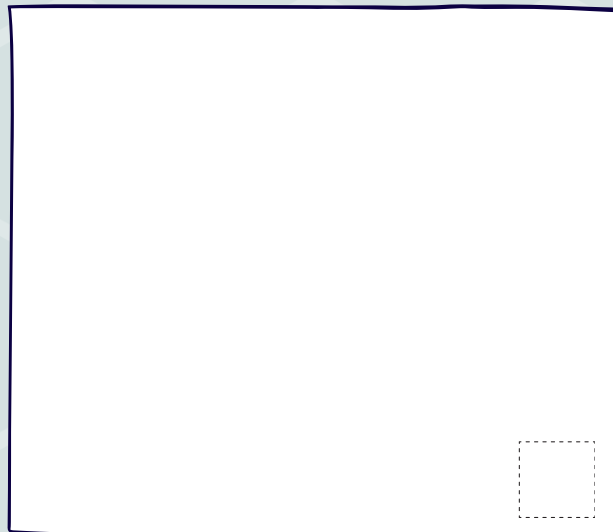
Potíže

Pojmenujte a konkrétně
popište jednotlivé potíže a
problémy, které Vás v
současné době zatěžují.

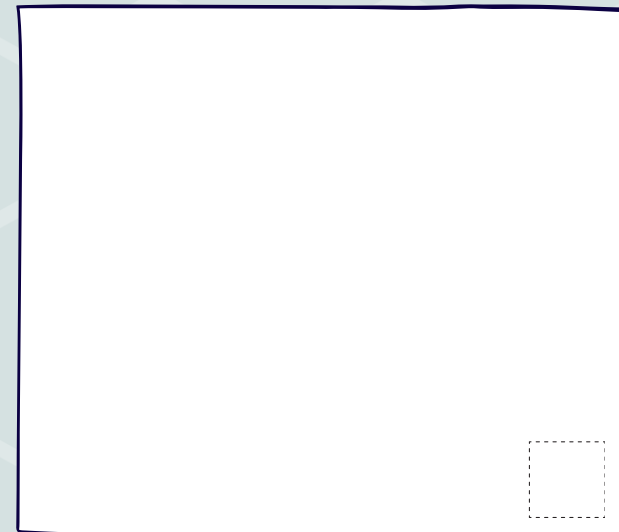
Do prvního čtverečku uveďte
míru zátěže tohoto problému
na Váš každodenní život
1- nízká zátěž, 10- velká zátěž



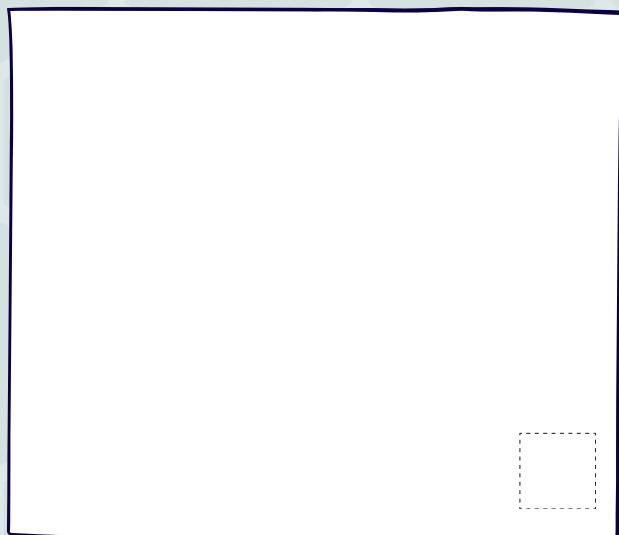
A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.



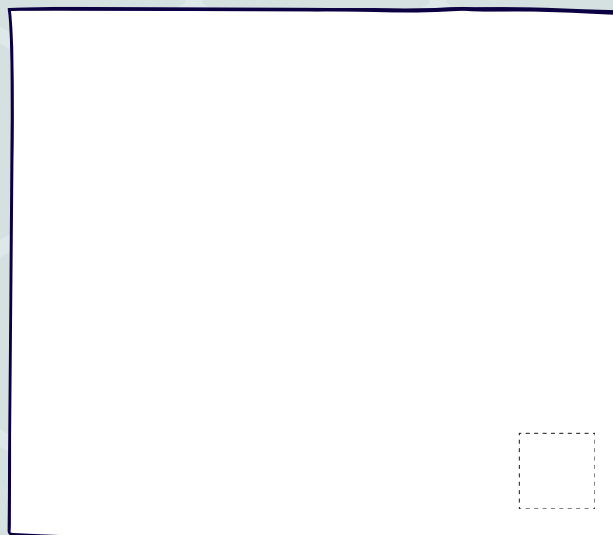
A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.



A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.



A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.



A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.



A large empty square box with a solid black border. In the bottom right corner, there is a small dashed square box for rating the stress level.

Cíle

Popište svoji představu o tom, jak by to mělo vypadat po ukončení terapeutické spolupráce

Zkuste být konkrétní – jak by se změnilo Vaše chování, jak by to poznalo Vaše okolí, co byste přestali dělat, co byste naopak nově dělali?



Důsledky mých potíží

JMÉNO:

DATUM

POPIS
POTÍŽÍ:

Na moji práci/ vzdělávání...

Na moje vztahy a lidi kolem
mě...

Na trávení mého volného
času...

Na moje sebevědomí a
sebepojetí...

Na moje zdraví...

Doplňte na které oblasti
Vašeho života mají Vaše
současné potíže vliv a které
přímo i nepřímo ovlivňují.

Jaký má být výsledek

Popište svoji představu o
tom, jak by to mělo vypadat
po ukončení terapeutické
spolupráce

Změny, které poznají v
práci/škole:

Změny, které poznají moji
blízcí a přítele:

Změny, které se projeví v
mém volném čase:

Změny, které udělám, díky
lepšímu
sebevědomí/sebehodnocení:

Vliv na zdravotní stav:

Popište, jak konkrétně by se
ve Vašem životě projevily
změny plynoucí z toho, že
jste se rozhodl pracovat na
sobě pracovat.