

Önmegfigyelő napló

A jegyzőkönyv célja, hogy a segítő szakemberek számára eszközt kínáljon a munka során átélt jelentősebb események feldolgozására. Ez a dokumentum segítséget nyújt abban, hogy a segítő megtanulhassa az érzéseit irányítás alatt tartani és megérteni. Tanulhasson az elkövetett hibákból és a váratlan sikerekből, illetve hogyan hasznosíthatja a korábbi tapasztalatait. A jegyzőkönyv bármikor használható, ha szükségesnek ítéli, de a tréning alatt rendszeres havonta történő vezetést igényel.

Emailcíme megadásával Ön is másolatot kaphat a kitöltött kérdőívről.

*Kötelező

1. E-mail *

2. INV csoport: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

CS2 - 2021/22

CS3 - 2021/22

Egyéb: _____

3. Név: *

4. Dátum: *

Példa: 2019. január 7.

5. 1. Mi történt? *

Kérem írja le az eseményt, a puszta tényeket, ami a kliens és Ön között történt. Ki mit tett, mit mondott?

6. 2. Mit éreztem? *

Kérem jelölje be, milyen érzéseket élt át az esemény közben. (Igyekezzen különbséget tenni az adott pillanatban érzett és az utána felmerülő érzelmek közt.)

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Harag
- Bosszúság
- Düh
- Félelem
- Szomorúság
- Undor
- Ellenszenv
- Öröm
- Irigység
- Büntudat
- Szégyen
- Szeretet
- Gyengédség
- Összezavarodott
- Frusztrált
- Kíváncsi
- Fásult
- Bizonytalan
- Makacs
- Erőszakos
- Csalódott
- Kimerült
- Feldobott
- Ijedt
- Megbántott
- Büntudatos
- Magányos
- Elfogadó
- Nyomorult
- Optimista
- Túlterhelt
- Meglepett
- Elgondolkodó
- Sajnálkozó
- Gőgös
- Bocsánatkérő
- Egyéb: _____

7. 3. Amiket megjelöltem: *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

- Rám jellemző érzések, más nem így érezné magát ebben a helyzetben
- Általános érzések, más is így érezné magát ebben a helyzetben

8. 4. Milyen régi emléket/élményt juttat eszébe? *

Emlékezteti Önt egy már korábban átélt eseményre (bármily élethelyzetében)? Mi történt akkor? Miben hasonlít a most átéltekre?

9. 5.a. Mit kellene kezdeni ezekkel az érzésekkel/ézelmekkel ebben a szituációban? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Elnyomni (ne vegyék észre rajtam)

Kinyilvánítani (lássa a másik, mit ézek)

Egyéb: _____

10. 5.b. Miért? *

11. 6.a. Hogyan érezte magát ebben a helyzetben? *

Soronként csak egy oválist jelöljön be.

Jól, kompetensnek éreztem magam (jól tudtam kezelni a helyzetet)

Rosszul, inkompetensnek éreztem magam (nem tudtam jól kezelni a helyzetet)

12. 6.b. Miért? *

13. 7.a. Melyik jellemzi az Ön gondolatait ebben a szituációban? *

Többet is jelölhet.

Válassza ki az összeset, amely érvényes.

- Ő azért viselkedik így, mert egy tipikus (értelmi) fogyatékos személy
- A személyiségéből fakadóan viselkedik úgy, ahogy
- Ő egy külön személy és nekem meg kell próbálnom megérteni, miért viselkedik így
- Számomra érthetetlen az ő viselkedése
- Egyéb: _____

14. 7.b. Miért? *

15. 8. Mit tanultam? *

Írja le, mit tanult a helyzetből és a levont következtetésekből.

Ezt a tartalmat nem a Google hozta létre, és nem is hagyta azt jóvá.

Google Űrlapok