Sorunlar ve hedefler

Bir sorunu ayrıntısıyla tanımlar, ölçülebilir bir hedefe çevirir ve bugün hedefe ne kadar yakın olunduğunu gösterir.

Sorun

Danışanın kendi kelimeleriyle, bugün onu en çok zorlayan şey.

Hangi alanda?

☐ Davranış ☐ Düşünce ☐ Duygu ☐ Beden ☐ İlişki ☐ İş ve okul ☐ Sağlık

Ne sıklıkla?

Nerede ve kiminleyken?

Kişileri rolüyle yazın.

Ne iyileştiriyor, ne kötüleştiriyor?

Günlük hayatı nasıl etkiliyor?

Hedef

Sorun azaldığında ne yapıyor olacak? Başka biri görse neyi fark eder?

Hedef nasıl?

☐ Somut ☐ Ölçülebilir ☐ Ulaşılabilir ☐ Gerçekçi ☐ Tarihi var

Bugün nerede? (0 hiç, 10 hedefe ulaşıldı)
