

TERVETULOA WALK IN –TERAPIAAN

Tämän lomakkeen avulla voit auttaa työntekijää ymmärtämään tilannettasi ja vauhdittaa työskentelyn alkua. Mieti siis hetken aikaa ja kirjoita muutamalla sanalla ajatuksesi muistiin.

Nimi, jolla kutsua sinua: _____

Valitsemasi yhteystieto, johon työskentelyn tuotoksia voi toimittaa: _____

Mistä olisi tärkeä puhua juuri tänään?

Millainen mielentilasi on tällä hetkellä? (Täytä katkoviivalle mielentilaa kuvaava sana, esim. stressaa, ahdistaa... ja merkitse janalle kuinka vahva mielentila on. Janan toiseen päähän voit kirjoittaa toivotun mielentilan.)

----- 1 ___ 2 ___ 3 ___ 4 ___ 5 ___ 6 ___ 7 ___ 8 ___ 9 ___ 10 -----

Miten olet aikaisemmin yrittänyt muuttaa tilannetta haluamaasi suuntaan?

Millaisia vahvuuksia sinulla on?

rohkea harkitseva empaattinen järkevä huumorintajuinen vastuuntuntoinen
tunnollinen spontaani miellyttävä aikaansaava rehellinen sosiaalinen reilu
ahkera avoin kärsivällinen rauhallinen kuunteleva määrätietoinen

joku muu, mikä: _____

Mihin olet tyytyväinen tämän hetkisessä arjessasi?

Mitä toivot, että saamme tänään aikaiseksi?
