**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: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**TIETOSUOJA:** Tämä lomake hävitetään istunnon jälkeen. Mikäli se sinulle sopii, tekee työntekijä muistiinpanoja istunnon aikana. Nämä muistiinpanot ovat työskentelyn tuotos, ja voivat sisältää esim. tavoitteita, näkökulmia tai ideoita. Yhteisestä sopimuksesta saat halutessasi muistiinpanot itsellesi, esim. kuvan niistä. Muistiinpanot säilytetään korkeintaan 3kk viimeisen käynnin jälkeen, jonka jälkeen ne poistetaan.