
Skema til fortsat selvudvikling

"Hvordan har du forstået dine udfordringer/vanskeligheder i forløbet?"

"Hvad har dine mål og delmål været?"

"Hvad er mål og delmål for fremtiden?"

"Hvordan og i hvilken retning vil du fortsat udvikle dig?"

"Hvilke teknikker/metoder kan du bruge til at vedligeholde og videreudvikle den positive forandring du har oplevet i forløbet?"

"Hvad er det vigtigste du har lært i forløbet?"

"Hvad har ændret sig siden du startede i udviklingsforløbet?"

"Hvad har du ændret i din tænkning og adfærd som har forårsaget denne ændring?"

"Hvilke teknikker har været mest effektive og hvordan har de hjulpet dig?"

"Hvilke teknikker vil du fortsat træne og anvende?"

"Hvordan kan du sikre dig at du fortsat bruger disse teknikker?"

"I hvilke situationer er det særligt vigtigt at du anvender teknikkerne/metoden?"

"Hvad kan komme i vejen for at du anvender dem? Hvordan håndterer du det?"

Nikolaj Hyll -autoriseret kognitiv psykolog

Udredning, Behandling, Rådgivning og Supervision - privat praksis i Espergærde



"Hvordan vil du forholde dig hvis udviklingen går i stå eller i den forkerte retning?"