

DP terapeut-logg for egentrening

Instruksjon: Bruk dette skjemaet til å dokumentere og konsolidere læringsutbyttet fra egentreningen din. Til sertifiseringsformål, sender du en kopi av det utfylte skjemaet til veilederen din. Vær oppmerksom på personlige grenser; bare del den informasjonen du er komfortabel med å dele.

Hvor lang var egentrenings-økten din?

Beskriv fokuset for egentreningen din kort: (1) Hvilket avgrenset læringsmål fokuserte du på, (2) hvordan valgte du dette fokuset, (3) hvilken øvelse brukte du, og (4) med hvilket stimulus?

Hva opplevde du var hjelpsomt eller virksomt i denne økten? På hvilken måte?

Hva opplevde du <i>ikke</i> var hjelpsomt eller virksomt i denne økten? På hvilken måte?

Hva lærte du om deg selv, dine nåværende ferdigheter, og ferdighetene du er interessert i å forbedre? Del gjerne detaljer om dette, men bare det du er komfortabel med å dele.