**Praktijk voor Psychotherapie**

****

**Arjan Vlasman**

Psychotherapeut

Psychosociaal therapeut

Kerkweg 37 6105 CC Maria Hoop

06 28539183

**REFLECTIEVERSLAG VAN DE SESSIE**

Doel:

* Door na te denken over en op te schrijven waar de sessie over ging, wordt je je bewuster van jezelf en waar je mee bezig bent
* Het geeft richting om aan te werken in de komende periode.

Mogelijke behulpzame vragen:

* Wat is er in de sessie besproken?
* Heb ik besproken wat ik wilde bespreken? Heb ik uit de sessie gehaald, wat ik er mee wilde?
* Wat heb ik geleerd?
* Wat kan ik met de sessie gaan doen in mijn dagelijkse leven?
* Waar wil ik de komende week aan werken?
* Waar wil ik het de komende keer over hebben in mijn sessie?