

## TERVETULOA KERTA –TERAPIAAN

Kertaterapiaa on toteutettu kirkon perheneuvonnassa eri puolilla Suomea. Asiakkaat ovat kokeneet käynnit hyödyllisiksi. Kertaterapia toimii parhaiten, kun on selkeä yksi aihe, jonka eteen työskennellään.

**Tämän lomakkeen avulla voit auttaa työntekijää ymmärtämään tilannettasi ja vauhdittaa työskentelyn alkua. Mieti siis hetken aikaa ja kirjoita muutamalla sanalla ajatuksesi muistiin. Voit halutessasi tulostaa ja ottaa mukaan tai täyttää lomakkeen paikan päällä.**

**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 -----  
mielentila nyt toivomani mielentila

**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 arjessa?**

---

---

---

---

**Mitä toivot, että saamme tänään aikaiseksi?**

---

---

---

---