

# Sessieverslag Methode 1

**Uit de sessie is er meestal een moment dat je het diepste bij blijft.**

## **1. Gebeurtenis.**

Hier beschrijf je beknopt *het moment* waar het om gaat en wat jij op dat moment deed.

## **2. Gevoelens.**

Hier beschrijf je je *gevoelens bij dit moment*. Realiseer je dat er allerlei gevoelens naast elkaar kunnen bestaan.

## **3. Lichamelijke reacties.**

Hier beschrijf je wat je *lijfelijk* voelde – wat het ook is: van blosjes op je wangen en de knoop in je maag tot de bibbers in je knieën of de temperatuur van je voeten... of nog meer subtiele signalen.

## **4. Gedachten.**

Hier beschrijf je je gedachten, fantasieën, verlangens en verwachtingen ten aanzien van jezelf of anderen, kortom alles wat je *op dat moment* dacht.

## **5. Reflectie op mijn gedrag.**

Hoe kijk jij terug op wat jij op dat moment ervaarde. Zou je –als je de kans kreeg- hetzelfde doen of zou je liever anders voelen / denken / handelen?

Als je hetzelfde zou doen, geef je aan waarom en eindigt hier je procesverslag.

## **6. Wat me tegengehouden heeft om bovenstaande te doen.**

Deze vraag beantwoord je alleen als je bij de vorige vraag een alternatief hebt gegeven.

## **7. Wat ik nodig heb, om bovenstaand alternatief uit te voeren.**

Beschrijf dit. Soms is het heel simpel en soms ben je niet in staat om te doen wat je eigenlijk zou willen en is daar een hoop voorwerk voor nodig. Kijk in dat geval eens of je een eerste stap in de richting van die verandering kunt formuleren. Het kan ook zijn dat je niet weet wat je nu precies anders zou willen doen; in dat geval formuleer je (een) vra(a)gen die je hierbij hebt.

## Sessieverslag Methode 2

**Beantwoord de volgende vragen:**

1. Wat is jouw **algemene indruk** van deze sessie?
2. Vertel eens wat er **feitelijk** gebeurd is?
3. Welke **positieve punten** kwamen naar voren?
4. En welke **negatieve punten**?
5. Vertel eens welke **gevoelens, ideeën en gedachten** dat bij je opriep?
6. Welke **conclusies** trek je uit deze sessie?
7. Hoe werkt de sessie door in je **dagelijkse leven**?
8. Waar wil je **verder** aan werken?

## Sessieverslag Methode 3

