**Voorbereidingsvragen individuele counseling**

Je kunt bij het beantwoorden van deze vragen zo uitgebreid zijn als je wilt, maar een half A4 kan ook genoeg zijn. Het is bedoeld om de continuïteit te bevorderen en het nadenken over je eigen proces te stimuleren.

Zo nodig kun je aan het begin van de sessie nadere toelichting geven.

1. Korte reflectie op de vorige sessie:

* Wat was volgens jou het kernpunt in deze sessie?
* (Hoe) heeft de sessie doorgewerkt en heb je er iets mee gedaan in je dagelijks leven?
* Heb je er nog vragen of opmerkingen over?

2. Heb je een specifieke vraag, situatie of thema waar je de volgende keer aandacht aan wilt besteden? Beschrijf in het kort de situatie/je vraag/het thema.

3. Wat begrijp je er zelf al van en hoe ben je er tot nu toe mee omgegaan?

De voorbereiding graag uiterlijk 24 uur voor de sessie mailen naar: arja@rvdg-inspiratie.nl