

Fiche Objectifs du Traitement

Clarifier les problèmes principaux	Fixer des objectifs concrets	Les étapes nécessaires
<i>Comment vos émotions (par exemple la tristesse, l'anxiété et la culpabilité) ont-elles engendré des problèmes ?</i>	<i>Quels objectifs concrets pourraient résoudre vos problèmes principaux ? Que feriez-vous ou ne feriez-vous pas si votre objectif était atteint ?</i>	<i>Décomposez votre objectif en plusieurs étapes afin d'élaborer un plan d'action pour vous y rapprocher.</i>
Problème principal:	Objectif concret 1:	Etape 1
		Etape 2
		Etape 3
		Etape 4
	Objectif concret 2:	Etape 1
		Etape 2
		Etape 3
		Etape 4