



재범방지교육통합센터

재범 위험 관리 실천일지

성명 : _____

위 사람은 재범방지교육 과정에서 아래와 같이 실천하였음을 확인합니다.

상황	실천 내용	결과
스트레스 상황 발생 시	심호흡 및 잠시 자리 피하기로 감정 조절	충동적 반응 억제 성공
갈등 상황 직면 시	상대방 입장에서 생각해보고 대화로 해결	원만한 관계 유지
부정적 감정 발생 시	일기 작성 및 운동으로 해소	건강한 감정 처리
유혹 상황 노출 시	해당 상황 즉시 회피 및 지지자에게 연락	재발 위험 방지

【종합 소견】

위 대상자는 재범방지교육 프로그램에서 습득한 내용을 일상생활에서 꾸준히 실천하였으며, 위험 상황에서 적절한 대처 능력을 보여주었습니다. 지속적인 자기 관리와 실천 의지가 확인됩니다.

발급 일 : _____

재범방지교육통합센터

