Работен лист за проследяване

Към насоки 32 и 33. Попълнете при уговорения преглед. Не е необходимо да следите всяко свое действие или преживяване.

Какво действително приложих

.....

Какви условия помогнаха или попречиха

.....

Каква полза усетих и какво остана непроменено

.....

Имаше ли неудобство или допълнително натоварване

.....

Какво ще запазя или променя

.....

Какво изисква подкрепа или организационно решение

.....

Моята следваща стъпка

.....

Ако използвате въпросници повторно, отчитайте периода, за който се отнасят отговорите. Шестмесечният период на въпросника за професионално прегаряне ограничава тълкуването на повторни резултати през кратък интервал. Изпълнението на практиката, усещането за полза и тестовите резултати са различни показатели.