BIRP-запись

Клиент | Дата | Сессия №

B · Поведение

Что клиент говорил и как вел себя в сессии.

I · Вмешательство

Что делали вы: техники, вопросы, упражнения.

R · Реакция

Как клиент отозвался на вмешательство.

P · План

Что дальше: задания, фокус следующей встречи.

BIRP-запись: образец заполнения

Клиент Анна, 34 (вымышленная) | Дата 12.11 | Сессия № 4

B · Поведение

Рассказала о конфликте с руководителем и бессоннице. **Перепроверяет отчеты по 5 раз**, говорит быстро, сжимает руки.

I · Вмешательство

Разобрали мысль **«Меня уволят за одну ошибку»**: доводы за и против, связь с перепроверкой. Объяснила дневник мыслей.

R · Реакция

Нашла два довода против, к концу сессии **тревога заметно ниже**. Согласилась вести дневник.

P · План

Дневник мыслей, 3 записи до вторника. На следующей сессии поведенческий эксперимент.