DAP-запись

Клиент

Дата

Сессия №

D · Данные

Что было в сессии: слова клиента и ваши наблюдения вместе.

A · Оценка

Как вы понимаете данные: рабочая гипотеза, динамика, риски.

P · План

Что дальше: задания, фокус следующей встречи.

DAP-запись: образец заполнения

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

D · Данные

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит. **«Меня уволят за одну ошибку»**. Говорит быстро, сжимает руки, когда речь о работе.

A · Оценка

Тревога держится на **катастрофизации** и перепроверке: отчет проверяет 5 раз, тревога ниже на час. Рисков не звучало.

P · План

Дневник мыслей, 3 записи до вторника. На следующей сессии поведенческий эксперимент с мыслью «уволят».