Протокол сессии ОРКТ

Клиент | Дата | Сессия №

1. Краткий контекст

С чем пришел клиент, ключевые события.

2. Ведущие темы и аффекты

Названные в сессии темы, чувства, телесные реакции.

3. Предпочитаемое будущее

Как клиент описывает жизнь, когда станет лучше, его словами.

4. Исключения, ресурсы и совладание

Когда проблемы было меньше и что клиент тогда сделал.

5. Шкала и прогресс

Оценка от 0 до 10, которую назвал клиент, и что держит на этом уровне.

6. Малый следующий шаг

Шаг, который выбрал сам клиент, и насколько он в нем уверен.

7. Договоренности и домашняя работа

Задания и наблюдения до следующей встречи.

8. Риски

Только прозвучавшие сигналы. Пусто, если не было.

9. Особенности речи и мышления

Заметное в форме речи. Обычно пусто.

10. План следующей сессии

К чему вернуться.

Протокол сессии ОРКТ: образец заполнения

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

1. Краткий контекст

Пришла после конфликта с руководителем, неделю плохо спит.

2. Ведущие темы и аффекты

Тревога → «сжимается в груди перед планеркой».

3. Предпочитаемое будущее

Спокойна на планерке → «скажу свое и пойду домой, не перечитывая».

4. Исключения, ресурсы и совладание

В пятницу отправила отчет после одной проверки → «просто решила, что хватит».

5. Шкала и прогресс

Спокойствие: 3/10 → «три, а не один, потому что была пятница».

6. Малый следующий шаг

Проверить отчет один раз и закрыть ноутбук → уверенность 6/10.

7. Договоренности и домашняя работа

Замечать → что она делает, когда тревоги чуть меньше.

8. Риски

Не звучали.

9. Особенности речи и мышления

Не отмечены.

10. План следующей сессии

Спросить, что стало лучше и что сдвинет шкалу с 3 на 4.