BIRP-протокол

Клієнт | Дата | Сесія №

B · Поведінка

Що клієнт говорив і як поводився на сесії.

I · Втручання

Що робили ви: техніки, запитання, вправи.

R · Реакція

Як клієнт відреагував на втручання.

P · План

Що далі: завдання, фокус наступної зустрічі.

BIRP-протокол: зразок заповнення

Клієнт Анна, 34 (вигадана) | Дата 12.11 | Сесія № 4

B · Поведінка

Розповіла про конфлікт із керівником і безсоння. **Перевіряє звіти по 5 разів**, говорить швидко, стискає руки.

I · Втручання

Розібрали думку **«Мене звільнять за одну помилку»**: аргументи за і проти, зв'язок із перевірками. Пояснила щоденник думок.

R · Реакція

Знайшла два аргументи проти, до кінця сесії **тривога помітно нижча**. Погодилася вести щоденник.

P · План

Щоденник думок, 3 записи до вівторка. На наступній сесії поведінковий експеримент.