Протокол сесії ЦОТ

Клієнт | Дата | Сесія №

1. Короткий контекст

З чим прийшов клієнт, ключові події.

2. Провідні теми й афекти

Теми, почуття і тілесні реакції, названі на сесії.

3. Основні умови і відповідь клієнта

Як минули емпатія, конгруентність і прийняття: ваше відзеркалення і як клієнт його сприйняв.

4. Неконгруентність і умови цінності

Правило цінності, взяте від інших, або розрив між образом себе та досвідом.

5. Переживання та організмічний досвід

Моменти відчутного змісту в тілі та довіри до нього.

6. Локус оцінки і рух

Звідки клієнт бере мірку для себе, і зрушення.

7. Домовленості та домашня робота

Завдання і спостереження до наступної зустрічі.

8. Ризики

Лише сигнали, що прозвучали. Порожньо, якщо не було.

9. Особливості мовлення і мислення

Помітне у формі мовлення. Зазвичай порожньо.

10. План наступної сесії

До чого повернутися.

Протокол сесії ЦОТ: зразок заповнення

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

1. Короткий контекст

Прийшла після конфлікту з керівником, тиждень погано спить.

2. Провідні теми й афекти

Тривога → «стискає в грудях перед нарадою».

3. Основні умови і відповідь клієнта

Відзеркалила «ви втомилися бути напоготові» → **«так, саме це»**, вповільнюється.

4. Неконгруентність і умови цінності

«Я чогось варта, лише якщо не помиляюся» → і водночас вона виснажена.

5. Переживання та організмічний досвід

Лишається з тиском у грудях → **«це не страх, це я втомилася»**.

6. Локус оцінки і рух

Від «що він подумає» → **«я знаю, що звіт зробила добре»**: крок усередину.

7. Домовленості та домашня робота

Без завдань: вона сама вирішила помічати, коли перевіряє для керівника, а не для себе.

8. Ризики

Не звучали.

9. Особливості мовлення і мислення

Не відзначено.

10. План наступної сесії

Йти за тим, що вона принесе, лишитися з утомою, якщо повернеться.