ADIMIO | Çalışma formu

Geri bildirim karşısında duygu düzenleme nasıl yapılır çalışma tablosu

Bu formu kendi hedeflerine göre doldur. Gereksiz kişisel bilgi yazma.

Tarih: _____ Hedef: _____

Yorum	Benim yorumum	Ölçüt	Denenecek değişiklik

Değerlendirme

Ne işe yaradı? _____

Neyi değiştireceğim? _____

Bir sonraki adımım: _____