سیشن کے بعد جائزہ لینا

ہر سیشن کی تکیمل کے بعد سہولت کاران کے لیے جائزہ لینے کا عمل ترتیب دیں۔ آپ مختصر وقت کے لیے اپنے معاون سہولت کاران کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکتے ہیں اور درج ذیل نکات پر غور کر سکتے ہیں:

- کیا چیزیں مؤثر ثابت ہوئیں؟
- کون سی چیزیں غیر مؤثر رہیں؟
- ہم چیزوں کو مختلف انداز میں کیسے کر سکتے تھے؟
- گروپ میں کسی قسم کے چیلنجنگ مسائل کا سامنا کرنا پڑا؟
- کون سے فالو اپ اقدامات کی ضرورت ہے اور انہیں انجام دینے کی ذمہ داری کس پر عائد ہو گی۔

اگر مناسب ہو تو اپنے خیالات کو لکھنا مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ پہلے سے تیار کردہ سوالات کا سیٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ یہ اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) سے ہے: https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2022/11/Session_reflection_template.pdf تاکہ سیشن کے دوران آپ نے جو کچھ سیکھا اسے ریکارڈ کرنے اور اس کی تکمیل کے بعد اپنے جذبات کی عکاسی کرنے میں مدد مل سکے۔