



שאלון רגשות

איזה רגשות עולים בכם כשמתחילים לדבר על הריון ולידה?
 (כתבו כל רגש שעולה מכל גווני הרגשות)

אישה:

גבר:

בטבלה שלפניכם הכניסו כל רגש בעמודה, סמנו לידו כמה הרגש הזה קיים בכם מ-1-10.
 לאחר מכן בעמודה השלישית סמנו להיכן ברגש זה אתם מעוניינים להגיע בסוף הקורס.
 את עמודה הרביעית מלאו אחרי המפגש הראשון לאן הרגש הזה שואף כעת.

הרגש	רמתו כעת 1-10	רמה רצויה 1-10	רמה בסוף מפגש 1-10	סוף קורס

העמודה האחרונה נשארה פתוחה למי שרוצה בסוף הקורס לבדוק האם הוא במקום ששאף להיות.
 וכעת התחילו את המפגש הראשון, ממתנה לכם.