

CETA solving problems worksheet
ورقة عمل حل المشكلات CETA

	المشكلة :Problem
--	-----------------------------------

	الهدف :Goal
--	------------------------------

Possible options and solutions
احتملة حلول واختيارات

Bad things about this option/ solution* سلبيات هذا الاختيار المحتمل او الحل	Good things about this option/ solution* الايجابيات هذا الاختيار المحتمل او الحل*	All possible options/ solutions جميع لاختيارات المحتملة او الحلول

* خذ بعين الاعتبار العواقب قريبة او بعيدة الامد، كم من الوقت/المال/الجهد سوف تأخذ. هل لديك السيطرة على الختيارات المطروحة؟

* consider short and long term consequences, how much time/money/effort it would take. Do you have control over a given option.

Choose one solution to try this week. Break the solution into smaller activities. Make sure you can do the first one or two activities in the next week.

اختر واحد من الحلول وجربه لمدة هذا الاسبوع. اقسّم هذا الحل الى نشاطات صغيرة. وكن على يقين من ان تعمل على انجاز الجزء الاول والثاني من النشاطات خلال الاسبوع القادم.

<u>الحل Solution :</u>
<u>النشاطات Activities :</u>

Identify possible barriers that may prevent client from trying activities/ solutions.

حدد او عرف الحواجز المحتملة التي يمكن ان تمنع العميل من محاولة القيام بالنشاطات/الحلول.

<u>عوائق داخلية Inside Barriers :</u>
<u>عوائق خارجية Outside Barriers :</u>

<u>خطة العمل Homework Plan :</u>

*تذكر خطوات العمل: ماذا، اين، الى متى، المذكرات، وتقييم المشاعر قبل وبعد النشاط.

*Remember homework steps: what, when, how long, reminder, rate feelings before and after.