



Analise seus Problemas

Regiane de Paula Floriano — CRP 06/100895

Psicologia / Neuropsicologia / Sono

Ficha de Análise e Resolução de Problemas

Esta ficha ajuda a organizar o pensamento diante de uma situação-problema, observando-a de forma mais concreta e menos automática. Ao descrever por escrito o que aconteceu, quem está envolvido, como você reagiu e o que gostaria que acontecesse, fica mais fácil identificar padrões e pensar em novas formas de lidar com a situação.

Como preencher: responda cada pergunta com calma e da forma mais concreta possível, pensando em uma situação específica que você queira analisar.

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____

1. Qual é o problema?

2. Quem está envolvido?

3. O que acontece? O que incomoda você?

4. Onde acontece?

5. Como acontece? (há um padrão?)

6. Na sua opinião, por que isso acontece?

7. Como você reage? (liste as atitudes que você tem apresentado na prática)

8. Como você se sente ao reagir desta maneira?

9. Qual o resultado que você deseja diante desta situação-problema?
