



Ημερομηνία							
Γεγονότα της Ημέρας							
Τι συνέβη							
Τι δράση ανέλαβα							
Συναισθήματα							
Εντοπίστε και καταγράψτε: Άγχος, Θυμό, Απογοήτευση, Κούραση, Άλλο							
Σύντομη περιγραφή έντασης συναισθήματος							
Σημειώσεις							
Παρατηρήσεις							



Ημερομηνία							
Αντιδράσεις / Συμπεριφορές Φροντιστή							
Τι έκανα							
Τι λειτούργησε καλά							
Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά							
Ανασκόπηση / Θετικές Στιγμές							
Μικρές επιτυχίες ή στιγμές που βοήθησαν τη διαχείριση							



Ημερομηνία							
Γεγονότα της Ημέρας							
Τι συνέβη							
Τι δράση ανέλαβα							
Συναισθήματα							
Εντοπίστε και καταγράψτε: Άγχος, Θυμό, Απογοήτευση, Κούραση, Άλλο							
Σύντομη περιγραφή έντασης συναισθήματος							
Σημειώσεις							
Παρατηρήσεις							



Ημερομηνία							
Αντιδράσεις / Συμπεριφορές Φροντιστή							
Τι έκανα							
Τι λειτούργησε καλά							
Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά							
Ανασκόπηση / Θετικές Στιγμές							
Μικρές επιτυχίες ή στιγμές που βοήθησαν τη διαχείριση							



Ημερομηνία							
Γεγονότα της Ημέρας							
Τι συνέβη							
Τι δράση ανέλαβα							
Συναισθήματα							
Εντοπίστε και καταγράψτε: Άγχος, Θυμό, Απογοήτευση, Κούραση, Άλλο							
Σύντομη περιγραφή έντασης συναισθήματος							
Σημειώσεις							
Παρατηρήσεις							



Ημερομηνία							
Αντιδράσεις / Συμπεριφορές Φροντιστή							
Τι έκανα							
Τι λειτούργησε καλά							
Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά							
Ανασκόπηση / Θετικές Στιγμές							
Μικρές επιτυχίες ή στιγμές που βοήθησαν τη διαχείριση							



Ημερομηνία							
Γεγονότα της Ημέρας							
Τι συνέβη							
Τι δράση ανέλαβα							
Συναισθήματα							
Εντοπίστε και καταγράψτε: Άγχος, Θυμό, Απογοήτευση, Κούραση, Άλλο							
Σύντομη περιγραφή έντασης συναισθήματος							
Σημειώσεις							
Παρατηρήσεις							



Ημερομηνία							
Αντιδράσεις / Συμπεριφορές Φροντιστή							
Τι έκανα							
Τι λειτούργησε καλά							
Τι θα μπορούσε να γίνει διαφορετικά							
Ανασκόπηση / Θετικές Στιγμές							
Μικρές επιτυχίες ή στιγμές που βοήθησαν τη διαχείριση							