



Utvärdering av mina mål med samtalsgruppen "AST – vad är det?"

Här får du möjlighet att fundera över vad du fick ut av att delta i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Jag har lärt mig mer om AST

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har lärt mig mer om mig själv

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har klarat av att vara i en grupp

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har klarat av att prata i en grupp

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har fått tips som kan användas i vardagen

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Jag har utbytt erfarenheter med andra

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Annat mål med mitt deltagande i gruppen:

Inte alls (1) (2) (3) (4) (5) Mycket

Nådde du dina mål? Jämför med målen du satte i början av gruppen.