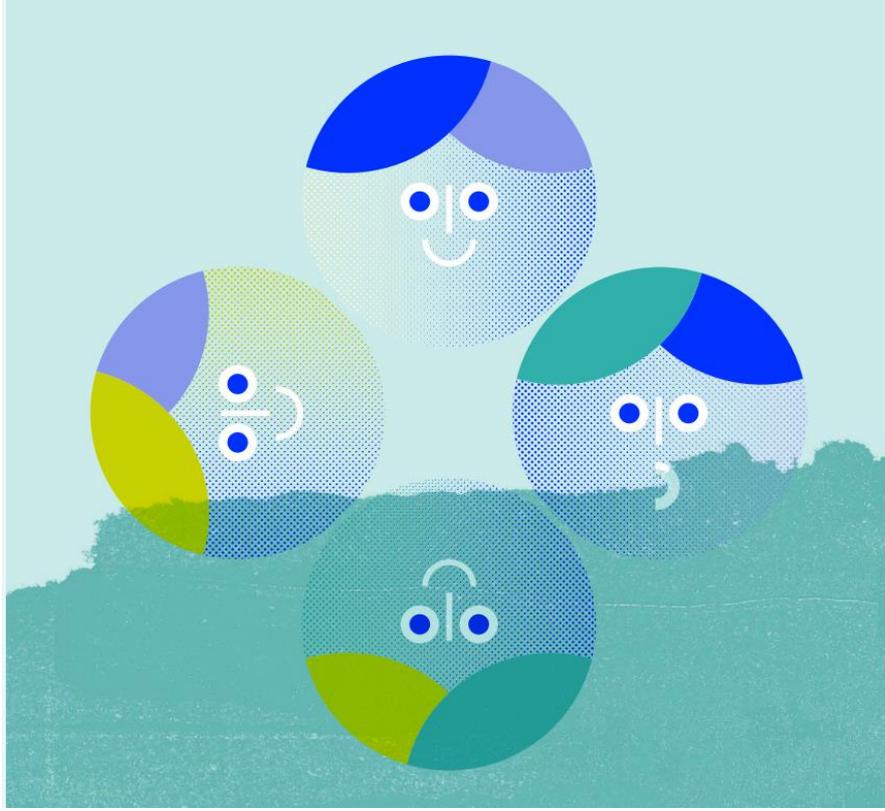


سیشن کے بعد جائزہ لینا



FUNDED BY
NIHR | National Institute for
Health and Care Research

 **Obesity UK**

 **LEEDS BECKETT UNIVERSITY**
OBESITY INSTITUTE

This project is funded by the NIHR Programme Development Grants (NIHR205214). The views expressed are those of the authors and not necessarily those of the NIHR or the Department of Health and Social Care

ہر سیشن کی تکمیل کے بعد سہولت کاران کے لیے جائزہ لینے کا عمل ترتیب دیں۔ آپ مختصر وقت کے لیے اپنے معاون سہولت کاران کے ساتھ تبادلہ خیال کر سکتے ہیں اور درج ذیل نکات پر غور کر سکتے ہیں:

- کیا چیزیں مؤثر ثابت ہوئیں؟
- کون سی چیزیں غیر مؤثر رہیں؟
- ہم چیزوں کو مختلف انداز میں کیسے کر سکتے تھے؟
- گروپ میں کسی قسم کے چیلنجنگ مسائل کا سامنا کرنا پڑا؟
- کون سے فالو اپ اقدامات کی ضرورت ہے اور انہیں انجام دینے کی ذمہ داری کس پر عائد ہوگی۔

اگر مناسب ہو تو اپنے خیالات کو لکھنا مددگار ہو سکتا ہے۔ آپ پہلے سے تیار کردہ سوالات کا سیٹ بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ یہ اسکاٹش ریکوری نیٹ ورک (Scottish Recovery Network) سے ہے:

[https://www.scottishrecovery.net/wp-](https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2022/11/Session_reflection_template.pdf)

[content/uploads/2022/11/Session_reflection_template.pdf](https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2022/11/Session_reflection_template.pdf) تاکہ سیشن کے دوران آپ نے جو کچھ سیکھا اسے ریکارڈ کرنے اور اس کی تکمیل کے بعد اپنے جذبات کی عکاسی کرنے میں مدد مل سکے۔