



נורית נחום הרביץ  
אימון לעצמיות בקריירה

## טבלת תיעוד והתפתחות – מודל אפר"ת

(אפר"ת = אירוע, פרשנות, רגש, תגובה)

אירוע מה קרה?	פרשנות מה האוטומט שלי?	רגש מה הרגשתי?	תגובה מה עשיתי?	פרשנות חלופית
.1				
.2				
.3				
.4				
.5				
.6				
.7				