

Virtual Session Planning

Warrior: _____ Date _____

CHECK IN: _____ Time _____

RECAP: _____ Time _____

GOALS:

Plan for Session:
Multiple Goals / Multiple Activities
Or
One Theme / Multiple Goals

Brainstorm Activity Ideas For Each Theme:

Physical Health and Wellness

1. _____ Time _____ Actual _____

2. _____ Time _____ Actual _____

3. _____ Time _____ Actual _____

Mindfulness/ Stress Reduction

1. _____ Time _____ Actual _____

2. _____ Time _____ Actual _____

3. _____ Time _____ Actual _____

Cognitive Activities

1. _____ Time _____ Actual _____

2. _____ Time _____ Actual _____

3. _____ Time _____ Actual _____

Household Tasks

1. _____ Time _____ Actual _____

2. _____ Time _____ Actual _____

3. _____ Time _____ Actual _____

Creative Arts

1. _____ Time _____ Actual _____

2. _____ Time _____ Actual _____

3. _____ Time _____ Actual _____

DEBRIEF:

(What Worked / What Flopped/ Warrior Feedback)

PLAN FOR NEXT SESSION:
