



# ПОДГОТОВКА К ОНЛАЙН КОНСУЛЬТАЦИИ С ПСИХОЛОГОМ

Сейчас онлайн-консультации очень распространены. Можно общаться из любой точки мира, не нужно тратить время и деньги на дорогу, дома многим комфортнее проводить встречи. Казалось бы, что подготовка к таким встречам никакая не нужна, но это не так. Эффективность онлайн-терапии отчасти зависит от того, как она проходит. В кабинете обычно уже соблюдены все условия для комфортной и безопасной работы. Но когда консультация проходит онлайн, то ответственность за организацию места лежит и на клиенте.

## 1. ЧТО ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПЕРЕД ОНЛАЙН-СЕССИЕЙ:

- 1.1**  Организовать себе комфортное и безопасное пространство. Подготовьте ноутбук/компьютер/планшет. Он должен быть комфортно расположен так, чтобы вас хорошо было видно и вам было удобно говорить. Желательно, чтоб это был не телефон, т.к. он будет отвлекать

*Так же важно, чтобы было хорошее освещение.*

- 1.2**  Проверить связь и технику. Нужен хороший интернет, видеочамера и микрофон для комфортного общения. Убедитесь, что вас хорошо слышно и видно.

- 1.3**  Создать тишину Выключите звук на телефоне. Желательно быть дома. В комнате вы должны быть одни, чтобы вам никто не мешал (муж, дети и т.д.).

*Желательно, чтоб вообще никого дома не было, но это по возможности.*

**1.4**  Подготовить платок/бумажные салфетки и воду. Возможно вы будете плакать и вам захочется пить. При соблюдении этих простых рекомендаций консультации будут проходить максимально продуктивно.

**1.5**

Консультации провожу в Skype. Возможен вариант проведения в Zoom. При технических неполадках, которые не получается устранить, переносим встречу на другое время. Ваша отмена без оплаты возможна за сутки. Если вам больше по душе очные встречи, я так же провожу консультации в Минске и Гродно

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?