



Jak przygotować się do sesji online:

- 1. Wybierz jeden z poniższych komunikatorów**, zainstaluj go odpowiednio wcześniej przed spotkaniem. Poinformuj psychoterapeutę o wyborze komunikatora poprzez wysłanie sms (nr tel. 669 842 660) lub mail (biuro@blizej-siebie.pl) na 24 godziny przed planowanym spotkaniem.
 - a. WhatsApp** – szyfrowany komunikator, wideorozmowa jest dostępna wyłącznie przez telefon komórkowy, jest darmowy. Psychoterapeuta wykonuje połączenie o umówionej godzinie spotkania.
 - b. Zoom** – kodowany komunikator, wideorozmowa jest dostępna zarówno na telefonie komórkowym, jak i na komputerze, jest darmowy, wymaga instalacji. Połączenie wymaga indywidualnego zaproszenia do spotkania online, które jest wysyłane mailem na około 5 minut przed planowanym spotkaniem.
- 2. Łącze internetowe** – przed pierwszą rozmową zalecamy sprawdzić łącze internetowe, czy daje ono techniczną możliwość przeprowadzenia spotkania, mi.in. jest wystarczająco szybkie.
- 3. Zadbaj o swój komfort i przestrzeń** podczas sesji online. Wybierz ciche miejsce, gdzie będzie możliwa swobodna rozmowa (najlepiej z zamkniętymi drzwiami) oraz uprzedź domowników, że masz sesję terapeutyczną i poproś o uszanowanie Twojej prywatności. Proszę o przygotowanie słuchawek z mikrofonem (np. od telefonu) do rozmowy w celu poprawy jakości połączenia. Spotkanie jest wideorozmową.
- 4. Materiały do spotkania** - proszę o przygotowanie materiałów do spotkania, tj. dotychczasowe notatki z terapii, ostatnie zadanie osobiste (jeśli zostało zadane), kartkę i przybory do pisania, w celu robienia notatek ze spotkania.
- 5. Płatność** - proszę o uiszczenie opłaty za spotkanie najpóźniej na 48 godzin przed jego zaplanowaną datą, wysyłając przelew na poniższy numer konta:
02 1910 1048 2944 3705 7401 0001 w treści wpisując datę spotkania oraz przesłanie potwierdzenia wykonania przelewu na adres mailowy Gabinetu (biuro@blizej-siebie.pl).

Do zobaczenia online!