



Instrukcja dla uczestników grupowej sesji psychoterapeutycznej online:

1. Przed sesją, upewnij się, że nauczyłaś się sprawnie poruszać w danym komunikatorze i że masz dobre połączenie internetowe.
2. Sprawdź, czy wszystko działa: połączenie, słuchawki, mikrofon, kamera itp.
3. Sprawdź, czy zapewnione są warunki dochowania tajemnicy, a także spokoju i intymności rozmowy, czy nikt i nic nie będzie przeszkadzało ci w pracy.
4. Wyłącz swoje aplikacje na urządzeniu, przez które będziesz uczestniczył w sesji, wyłącz telefon itp.
5. Zadbaj, żeby tło obrazu oraz twój ubiór nie był rozpraszające dla innych.
6. W czasie sesji nie komunikujemy się ze sobą poza grupą (jeśli będą trudności techniczne, możemy wszyscy komunikować się ze sobą za pomocą czatu dostępnego w programie, za pośrednictwem którego prowadzimy sesję).