

Jak przygotować się do spotkania ON-LINE

Instrukcja

1. Wybierz urządzenie, które będziesz wykorzystywał/a do połączenia. Sugeruję Ci wybrać takie, które umiesz sprawnie obsługiwać. Większy ekran też może być zaletą.
2. Pobierz aplikację Skype dzięki linkom poniżej:
dla Windows <https://go.skype.com/windows.desktop.download>
dla iPhone <https://apps.apple.com/app/apple-store/id304878510>
dla Android <https://go.skype.com/skype.download.for.phone.android>
Aplikacja jest darmowa.
3. Uruchom aplikację Skype, załóż własne konto i/lub zaloguj się.
4. Zapoznaj się z aplikacją, aby oswoić się z jej działaniem. Jeśli potrzebujesz możemy umówić się przed pierwszym spotkaniem na 15 minutową rozmowę przez Skype, żebyś mógł/mogła zapoznać się z działaniem programu i sprawdzić, czy taka forma kontaktu Ci odpowiada.
5. Przed spotkaniem znajdź miejsce, w którym możesz wygodnie usiąść i gdzie nikt Ci nie będzie przeszkadzał (np. poproś domowników o zapewnienie Ci spokoju i intymności).
6. Jeśli korzystasz z internetu z sieci komórkowej lub z Wi-Fi upewnij się, czy w tym miejscu masz wystarczająco dobry zasięg.
7. Zgromadź wszystkie potrzebne przedmioty blisko siebie. Przydatne mogą okazać się chusteczki higieniczne, notatnik, długopis, coś do picia, dodatkowa garderoba na wypadek uczucia chłodu itp.
8. Przygotuj uchwyt lub statyw do swojego urządzenia (w przypadku tabletów i telefonów), tak aby nie przewracało się w trakcie spotkania.
9. Pamiętaj o naładowaniu swojego urządzenia przed spotkaniem.
10. Przygotuj kabel zasilający do komputera lub ładowarkę jeśli korzystasz z tabletu lub telefonu, żeby można było doładować urządzenie w razie potrzeby.
11. Na wypadek problemów z połączeniem lub ze swoim urządzeniem jeśli to możliwe miej w pogotowiu inne urządzenie oraz swój telefon, gdyby trzeba było awaryjnie przejść na rozmowę telefoniczną.
12. Na pierwsze spotkanie przygotuj kilka zestawów słuchawek, żeby sprawdzić, w których czujesz się najlepiej.
13. W dniu spotkania, przed godziną rozpoczęcia wyślę Ci link z zaproszeniem do rozmowy na Skype.

Płatności

1. Koszt spotkania ON-LINE wynosi 120 zł.
2. Przed umówionym spotkaniem należy dokonać płatności przelewem na poniższy rachunek bankowy oraz wysłać potwierdzenie przelewu na adres e-mail: wylecztraume@gmail.com.
3. Potwierdzenie przelewu jest konieczne do rozpoczęcia spotkania.

Nr rachunku bankowego: 12 1140 2004 0000 3102 7707 2256

Nazwa odbiorcy: Robert Bezdziecki Poradnia Psychotraumatologiczna

Tytułem: usługa psychologiczna (data spotkania)

4. Jest możliwość umówienia się ze mną na bezpłatną, testową, 15-minutową rozmowę przed pierwszym spotkaniem.