

“Online oturumlarda sizi nelerin beklediğini anlamanıza yardımcı olmak ve sürecin sorunsuz bir şekilde çalışmasını sağlamak için bazı ipuçları ve pratik bilgiler sunmak istiyorum.

Online olarak bazı oturumlar yapmak korkutucu veya belirsiz olabilir, ancak aşağıdaki ipuçlarını takip ettiğiniz sürece yüz yüze görüşmek kadar etkili olabilirler. Amacım sizinle çalışmak için güvenli ve etkili bir alan yaratmak.

Oturumlarımızı sağlıklı yürütebilmek için gereken bir görüşme programı kullanacağız. Tercih ettiğim online görüşme programına SKYPE’a katılmak için belirlenen zamanda SKYPE programınızın açık olması ve beni (baharerden@hotmail.com adresimle veya bahar.erden6 Skype kullanıcı adıyla) arkadaş listelinize eklemeniz gerekmektedir.

Lütfen aşağıdakileri yaptığınızdan emin olun:

1. Oturum başlamadan önce bilgisayarınıza veya mobilinize SKYPE yükleyin. (terapist hangi programı kullanacaksa)
2. Lütfen mikrofon ve videonun açık olduğundan emin olun. Her ikisini de yakınlaştırma ekranının sol alt tarafındaki ayarlardan kontrol edebilirsiniz.
3. Bilgisayarınızı veya mobil cihazınızı, yüzünüzü net görebilmem ve kameranın göz hizasında olması için makul bir yüksekliğe yerleştirmelisiniz.
4. Arka plan seslerini duymak çok kolaydır, örn. hayvanlar ve çamaşır makineleri ve su ısıtıcıları vb. Lütfen sakın bir yerde olduğunuzdan emin olun. Kulaklıklar sesin yönetilebilir olmasına büyük ölçüde yardımcı olur. Görüşmelerde sesimin, sizin haricinde başkasına gitmemesi ve sizin haricinizde diğer seslerin bana gelmemesi için kulaklık kullanmalısınız.
5. Seans süresince rahatsız edilmeyeceğinizden ve oturduğunuz odaya açılan kapının kapalı olacağından emin olun.
6. Görüşme esnasında arkanızda bir pencere veya ışık kaynağı olmamalı. - bu sizi net bir şekilde görmemi çok zorlaştırabilir.
7. Bulduğunuz odada yeterli aydınlatma olduğundan emin olun.
8. Yakında bir kutu mendil ve bir bardak su olduğundan emin olun.
9. Seanstan önce alkol veya konsantrasyonunuzu bozabilecek ilaç kullanmayınız.
10. Etik ve hukuki kurallar çerçevesinde, oturumlarımızı KAYDETMEYECEKSİNİZ. Ben de sizden daha önce yazılı ONAY ALMADIĞIM takdirde oturumlarımızdan hiçbirini kaydetmeyeceğim. Bu karşılıklı olarak tartışılmış, kabul edilmiş ve sizin tarafınızdan da bir onay formu imzalanmıştır.
11. Aynı şekilde çevrimiçi oturumun tamamının veya herhangi bir bölümünün (telefonla veya başka bir teknik cihazla) önceden benimle yazılı anlaşma yapılmadan dinlenmesine izin VERMEYECEKSİNİZ.
12. Seansınızdan fayda sağlamanız için online görüşmeye kararlaştırılan zamanda katılmanız önemlidir.