

Przed warsztatem on-line

Witajcie,

Spotykamy się w szczególnych okolicznościach pracy on-line. Poniżej zamieszczamy ważne wskazówki:

1. Przed przystąpieniem do warsztatu dobrze jest sprawdzić jakość połączenia. Aby to zrobić może skorzystać ze strony <https://www.speedtest.net/pl> Jeżeli Wasze połączenie zapewnia szybkość transferu w granicach 1,5mb/s dla połączeń przychodzących i wychodzących, nie powinniście mieć żadnego problemu z połączeniem w trakcie warsztatu prowadzonego przez platformę ZOOM.
2. Prosimy, abyście zadbali o wygodne miejsce, które będzie w miarę możliwości odizolowane od reszty domowników, z wygodnym krzesłem czy fotelem. W trakcie szkolenia tak jak zawsze podczas warsztatów psychologicznych, będzie obowiązywać nas poufność. Pamiętajcie, że zadbanie o nią jest również po Waszej stronie.
3. Jeżeli potrzebujecie pić, przygotujcie sobie ulubiony napój.
4. Zadbajcie o postawę waszego ciała. Dobrze jest, żeby z jednej strony było Wam wygodnie, z drugiej zaś drugiej, żeby postawa ciała sprzyjała Waszej uważności w trakcie warsztatu. Leżenie w ciepłym łóżku może powodować, że staniecie się nadmiernie senni.
5. Zadbajcie o to, jak wyglądacie w kamerce. Dobrze, żeby reszta uczestników wyraźnie widziała całą Waszą twarz. Zadbajcie też o dobre oświetlenie.
6. Na początku warsztatu będziecie wyciszeni – w trosce o to, żebyśmy się dobrze słyszeli. Osoba chcącą zabrać głos, będzie proszona o podniesienie ręki czy danie znać w inny sposób /ustalicie to z prowadzącym /.
7. Przed każdym warsztatem możecie zostać poproszeni o przygotowanie materiałów potrzebnych w trakcie zajęć. Dlatego proszę Was o uważne czytanie informacji od trenerów przed każdym warsztatem.
8. Zadbajcie również o swój dobry nastrój przed przystąpieniem do warsztatu. Pamiętajcie – warsztaty on-line są innym, jednak nie gorszym doświadczeniem od warsztatów prowadzonych metodą tradycyjną.

Pozdrawiam serdecznie i do zobaczenia,

Konrad Ambroziak. `