

COMO APROVEITAR MELHOR SUA sessão de terapia NO FORMATO ONLINE



Certifique-se que sua conexão com a **internet/wi-fi** está funcionando normalmente. Se possível, **teste sua conexão** em ambientes diferentes, para saber onde funciona melhor;



Mantenha um **plano alternativo** para caso haja queda ou interrupção de conexão, como **plano móvel de dados**;



Dê preferência por **ambientes neutros e livres de ruídos externos**. Procure usar **fones de ouvido**, que melhoram sua recepção da mensagem e também a qualidade do que você diz;



Escolha um local em que sua sessão poderá ocorrer **sem interrupções** e sem ser ouvida por outras pessoas. O **sigilo** é característica fundamental da terapia, e permite que você consiga elaborar melhor suas necessidades;



Programe-se para o momento de sua sessão com **antecedência**, evitando estar em situações de deslocamento ou fora do seu ambiente escolhido para as sessões;



Mantenha sua câmera **aberta e bem posicionada**. É fundamental que o terapeuta consiga te **observar**, e captar também sinais não-verbais do que está sendo trabalhado para melhores resultados.



MORENOPSILOGIA