



COMO PARTICIPAR DOS ATENDIMENTOS ON-LINE COM PROVEITO.

1. Sobre o local e recursos:

- Prefira um ambiente com boa iluminação e ventilação, compatível com a sua privacidade e segurança, onde não haja interrupções durante o atendimento.
- Nele deverá haver uma cadeira confortável que lhe permita colocar os pés no chão e manter-se com a coluna ereta e apoiada.
- Certifique-se de contar com internet de boa qualidade (melhor via cabo) e um equipamento em boas condições de uso.
- Preferencialmente use um computador/notebook com câmera e microfone. Separe também um par de fones para evitar ecos na transmissão.
- Na falta do computador, poderá usar o celular ou tablet, desde que estabilizado em suporte adequado para deixar suas mãos livres.
- Provavelmente irá receber uma pasta com arquivos de áudio para utilizar nas sessões. Baixe as músicas num tocador de MP3 ou 2º celular não conectado com a internet.
- Para usar as músicas durante as sessões utilize dois pares de fones: um intra-auricular para a música (estéreo) e outro tipo concha para ouvir a voz e instruções.

2. Preparação

- Utilize roupas confortáveis.
- É importante manter as mãos livres. Fones sem fio ajudam.
- Água e lenços de papel também são oportunos para seu conforto.
- Coloque-se de frente para a fonte de luz. Deverão aparecer na imagem seu rosto completo e ao menos metade do tronco.

3. Pouco antes do horário marcado para sua sessão:

- Dedique alguns minutos para preparar-se, com respirações profundas até sentir-se pronto(a) e seguro(a) para nossa conexão.
- Feche a porta para não ser interrompido(a).
- Um link de participação lhe será enviado por WhatsApp.
- Desabilite ou silencie as notificações no celular, para evitar perda de foco.
- Coloque os fones.
- A sala de reunião será aberta pontualmente.

Desde já, agradeço!