ГИД ДЛЯ НОВОГО КЛИЕНТА

Пространство для перемен.

Памятка о консультациях, подходе к работе и первом знакомстве.



Анна Соколова

Психолог-консультант

01 / ОБО МНЕ



Давайте знакомиться.

Анна Соколова

Психолог-консультант

Помогаю клиентам разбираться с эмоциональной нагрузкой, отношениями, самооценкой и периодами перемен. Работаю бережно, структурно и без обещаний быстрых чудес.

МОЙ ПОДХОД И ФОРМАТ

Индивидуальные консультации для взрослых · онлайн и очно

02 / С ЧЕМ РАБОТАЮ

С чем я могу помочь.

ЗАПРОСЫ, С КОТОРЫМИ РАБОТАЮ

- ✓ Тревожность и эмоциональное напряжение
- ✓ Сложности в отношениях и личные границы
- ✓ Самооценка и устойчивость
- ✓ Периоды перемен и неопределённости
- ✓ Усталость, выгорание, внутреннее напряжение



ОБРАЗОВАНИЕ И ПОДГОТОВКА

Высшее психологическое образование

Программы повышения квалификации по консультированию взрослых

Регулярная супервизия и профессиональное развитие

03 / КАК ПРОХОДЯТ ВСТРЕЧИ

Спокойно. Понятно. В вашем темпе.



Формат: Онлайн по видеосвязи / очно по договорённости
50 минут · 4 000 ₽

ЗАПИСЬ

Чтобы записаться, напишите в Telegram и укажите удобные дни и время. Я отвечу, предложу свободные слоты и пришлю организационные детали.

ПЕРЕД ВСТРЕЧЕЙ

Для онлайн-встречи выберите спокойное место, где вам будет комфортно и вас никто не услышит. Готовиться специально не нужно.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА

На первой встрече мы проясняем запрос, обсуждаем формат, границы и смотрим, насколько вам подходит такой способ работы.

04 / ВАЖНО ЗНАТЬ

Вопросы перед первой встречей.

Нужно ли готовиться к первой встрече?

Нет. Можно прийти с тем, что сейчас беспокоит, или просто с ощущением, что нужна поддержка.

Как проходит онлайн-консультация?

Мы встречаемся по согласованной видеосвязи. Нужны устройство с интернетом и возможность спокойно говорить.

Можно ли перенести встречу?

Порядок переносов и отмен обсуждается заранее и закрепляется в согласованных условиях.

Что если мне не подойдёт формат?

Это нормально. Вы можете обсудить свои сомнения и принять решение о продолжении или завершении работы.

Перенос и отмена
Перенос и отмена обсуждаются заранее до начала работы. Важно заранее согласовать удобные для вас правила.

Конфиденциальность
Конфиденциальность обсуждается до начала работы. Исключения возможны только в рамках применимого законодательства и профессиональной этики.

05 / ЗАПИСЬ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

Если вам откликается такой формат.

Чтобы записаться, напишите в Telegram и укажите удобные дни и время. Я отвечу, предложу свободные слоты и пришлю организационные детали.



КАК СО МНОЙ СВЯЗАТЬСЯ

@annasokolova_psy

annasokolova.ru

> **Если нужна срочная помощь**
> Если ситуация требует срочной помощи и есть риск для жизни или здоровья, важно обращаться в местные экстренные службы и профильные кризисные линии.