

Тренинг ОНЛАЙН. Я присылаю ссылку на Зумм за 30 минут до начала тренинга.

Желателен интернет с высокой пропускной способностью.

Длительность 1 тренингового дня до 480 минут. Присутствуйте пожалуйста все это время на тренинге. Резервируйте именно это время, отложите на это время другие дела. Участвуйте во всех упражнениях и дискуссиях.

Участие в тренинге предполагает включенную камеру.

Лучше всего разместиться на удобном стуле или кресле. Рабочее место – если оно есть – подойдет идеально.

Необходима ручка и блокнот или листы бумаги. Приготовьте это заранее.

Не стоит лежать в кровати или на диване, где Вы обычно смотрите телевизор, равно как и сидеть на полу или бродить по комнате или офису.

Сеанс из ресторана или с улицы невозможен.

Самое важное – обеспечить приватность. Пожалуйста, приложите максимум усилий, чтобы уединиться в таком месте, где Вас вряд ли подслушают или потревожат. Наличие других людей в комнате, где Вы участвуете в тренинге – невозможно.

Поставьте коробку с салфетками рядом с собой. Если хотите, налейте себе стакан воды.

Невозможны перекусы или принятия пищи во время тренинга. Не курите. Не общайтесь с животными.

Перерывы будут объявляться 1 раз в 1.5-2 часа.

Пожалуйста, оденьтесь на тренинг так, как оделись бы на нашу личную встречу.

Выключите или переведите в спящий режим все девайсы, кроме того, который Вы используете для тренинга, включая часы, ноутбуки, планшеты и телефоны.

Не используйте смартфон это будет неудобно и оторвет время у всех. Используйте компьютер, закройте все программы, кроме той, которую используете и, пожалуйста, отключите уведомления. Использование гарнитуры предпочтительнее.

Примите на себя ответственность за выполнение правил.