

Подготовка к бесплатной консультации

Короткая методичка, чтобы наши 20 минут прошли по делу

20 минут — это немного, поэтому, чтобы мы не потратили время на организационные вопросы и успели действительно поговорить о вашем запросе, я подготовила короткий список того, что стоит продумать заранее.

1. Сформулируйте, с чем вы хотите разобраться

Не нужно точной формулировки «по учебнику» — достаточно пары предложений своими словами. Например:

- «В последнее время много тревожусь и не понимаю почему»
- «Постоянно откладываю важные решения»
- «Сложности в отношениях, которые повторяются»

2. Подумайте, как давно это продолжается

Примерный период — недели, месяцы, годы — помогает понять контекст и масштаб ситуации.

3. Был ли раньше опыт терапии

Если вы уже обращались к психологу — коротко, что было полезно, а что не подошло. Если опыта не было — это тоже нормально, специально готовиться не нужно.

4. Определите ожидания от встречи

Чего вы ждёте от консультации: разобраться в себе, получить конкретные инструменты, понять, подходит ли вам формат работы со мной? Это поможет сразу двигаться в нужную сторону.

5. Подготовьте технические детали

- Стабильный интернет и тихое место, где вас не прервут
- Наушники — если рядом могут быть посторонние
- Заряженное устройство с камерой и микрофоном

Что будет на встрече

Мы кратко обсудим ваш запрос, я расскажу, как вижу возможную работу с ним и какой подход может подойти. Вы сможете задать вопросы о формате,

длительности и стоимости регулярных сессий. Решение о дальнейшей работе — полностью за вами, без каких-либо обязательств.

Важно: это встреча-знакомство, а не терапевтическая сессия. Глубокая проработка запроса начинается уже в рамках полноценной консультации.

Юлия Слободзян · Клинический психолог
psychologiulia.tb.ru