

**Piękna duszo,**

**przed nami cudowny czas spędzony na warsztacie: "Świadome relacje: buduj trwałe więzi" Poznaj możliwości świadomej zmiany. Zapoznaj się proszę z regulaminem spotkania i podstawowymi informacjami.**

1. Nasze warsztaty odbędą się na platformie ZOOM.
2. Celem dołączenia do spotkania, musisz zainstalować program Zoom na swoim komputerze lub telefonie. Pobranie Zooma jest bezpłatne. Podczas spotkania upewnij się, że urządzenie, z którego korzystasz ma pełną baterię lub jest podłączone do zasilania. Korzystanie z aplikacji może wyczerpywać energię urządzenia, a nie chcemy, żebyś straciła połączenie podczas sesji. Instalacja programu zajmie Ci maksymalnie kilkanaście minut.
3. Każda osoba dołączająca do webinaru na platformie Zoom, która nie ma aplikacji Zoom **w wersji 5.2** lub nowszej, powinna ją zaktualizować, aby dołączyć do spotkania lub dołączyć za pośrednictwem przeglądarki internetowej.
4. Program Zoom możesz pobrać za pośrednictwem strony: **<https://zoom.us/download>**
5. Jeśli klikniesz link informujący o spotkaniu, pobranie i instalacja programu Zoom rozpocznie się automatycznie. Po zainstalowaniu programu pojawi się okno, w którym należy wybrać opcję **join with computer audio**. Wybór ten opcji pozwoli Ci na połączenie głosowe. Przed rozpoczęciem spotkania sprawdź koniecznie dźwięk i obraz. Po przejściu całego procesu możesz już wziąć udział w warsztatach online. W lewym dolnym rogu widnieją dwie ikonki: mikrofonu i kamerki. Upewnij się, że mikrofon jest wyciszony — ikonka powinna pozostać przekreślona. Dobrze jeśli pozostawisz kamerę włączoną, tak abyśmy mogli się z Tobą zobaczyć.
6. Jeśli posiadasz już program Zoom, upewnij się, że masz zainstalowaną najnowszą wersję, tak aby wszystkie funkcje działały.
7. Link do spotkania dostajesz od nas dziś i kilka dni wcześniej przed rozpoczęciem warsztatów. Klikając w niego w dniu spotkania dołączysz do spotkania **na żywo**.
8. Spotkanie odbędzie się **27 i 28 maja od 9:00 do 12:00**. Będzie również rejestrowane, tak więc będziesz miała możliwość powracania do nagrania przez kolejne 30 dni. Jeśli zdarzy się, że nie będziesz mogła uczestniczyć w warsztacie **na żywo** będziesz mogła obejrzeć je później.
9. Do spotkania dołącz proszę **15 minut wcześniej**, tak abyś miała pewność, że wszystko działa odpowiednio.
10. Możliwe jest pytanie programu o hasło (passcode) oraz ID spotkania (meeting ID). Wszystkie te dane są w mailu powyżej.
11. Jeśli masz możliwość, przetestuj działania Zooma wcześniej, łącząc się z niego ze znajomymi. Jeśli w trakcie kursu wystąpi problem, trudno będziemy reagować na bieżąco. Nie martw się jednak, ponieważ spotkanie będzie nagrywane. Jeśli podczas spotkania nie będziesz mogła się połączyć wyjdź i spróbuj jeszcze raz. W razie większych problemów pisz na naszej **Whatsappowej grupie**. **Link do grupy dostaniesz po zakupie**. Tam najszybciej dostaniesz pomoc.
12. Następnego dnia po spotkaniu dostaniesz od nas maila z linkiem do powtórki nagrania.

13. Dodatkowymi miejscami komunikacji, gdzie będziesz mogła się przedstawić, dzielić przeżyciami, emocjami i gdzie będziesz otrzymywała wsparcie, jest nasza **grupa na WhatsApp**. Linki do grupy dostaniesz po zakupie warsztatu.
14. Bardzo Cię prosimy, abyś dołączyła do grupy podając nam swój adres mailowy, którego używałaś podczas zakupu.
15. Grupa jest dla wszystkich uczestników. Traktujmy się więc z szacunkiem, dzielimy przemyśleniami, myślami i radością. Możesz dodawać zdjęcia, nagrania i udostępniać materiały.
16. Publikowanie nagrań i materiałów z warsztatów jest zabronione.
17. Podczas spotkań postaraj się o zapewnienie sobie cichego, spokojnego miejsca, gdzie będziesz mogła zagłębić się we własne myśli.
18. Spotkanie będzie nagrywane. Jeśli nie chcesz, aby Twój wizerunek był uwieczniony na filmie, proszę, wyłącz swoją kamerę. Biorąc udział w warsztacie online „Świadome relacje: buduj trwałe więzi” wyrażasz zgodę na publikację nagrań, na których uwieczniony jest Twój głos i/lub wizerunek.
19. Jeśli nie życzysz sobie, aby treści, które udostępnisz na grupie wykorzystywane były przy promocji kolejnych warsztatów, prosimy o informację zwrotną.
20. W trakcie warsztatów możesz doświadczyć silnych emocji, takich jak śmiech, płacz, uzewnętrznianie emocji. Jest to normalne, zadbaj jednak o uważną obserwację siebie.
21. Czas w trakcie kursu ma być poświęcony Tobie, Twoim przeżyciom i odnalezieniu drogi ku lepszemu życiu.
22. Wierzymy, że razem odkryjemy Twoją drogę do szczęścia i spokoju.
23. W razie pytań skontaktuj się z nami pod adresem: [republikaaszczescia1@gmail.com](mailto:republikaaszczescia1@gmail.com)

Już nie możemy doczekać się naszego spotkania.

Ściskamy Cię i wysyłamy miłość,

Doroła i Rafał