

Primera sesion online: como prepararte

Una guia breve para llegar al primer encuentro con mayor claridad, tranquilidad y confianza, sin sentir que debes tener todo resuelto.

Antes de la sesion

- Busca un lugar privado, con buena conexion y donde puedas hablar con tranquilidad.
- Ten a mano audifonos, agua y algunos apuntes si quieres ordenar tus ideas.
- No necesitas preparar un relato perfecto: basta con traer lo que hoy te preocupa.

Que puedes compartir

- El motivo principal por el que consultas y desde cuando esta presente.
- Que has intentado hacer hasta ahora y que te ha resultado dificil.
- Que esperas del proceso o que cambios te gustaria comenzar a construir.

Despues del primer encuentro

- Se revisan objetivos iniciales, modalidad, frecuencia y pasos posibles segun tu necesidad.
- El proceso se construye con calma, confidencialidad y respeto por tu ritmo.