

# 5 TIPS

## VOOR ONLINE THERAPIE SESSIES

1

### RUSTIGE EN COMFORTABELE RUIMTE

Kies een plek waar je je op je gemak voelt en waar je niet snel gestoord zult worden. Vermijd lawaai en zorg voor voldoende privacy, zodat je je volledig op de sessie kunt concentreren.



2

### STABIELE INTERNETVERBINDING

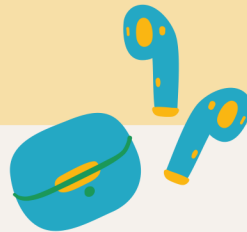
Een goede internetverbinding is essentieel voor een soepele en effectieve communicatie met je therapeut. Zorg ervoor dat je een betrouwbare internetverbinding hebt om onderbrekingen en technische problemen te voorkomen.



3

### GEBRUIK OORTJES OF EEN KOPTELEFOON

Door oortjes of een koptelefoon te gebruiken, minimaliseer je achtergrondgeluiden en verbeter je de geluidskwaliteit tijdens de sessie. Dit helpt je om je beter te concentreren en de privacy van de sessie te waarborgen.



4

### TEST JE TECHNOLOGIE VAN TEVOREN

Voordat de sessie begint, test je audio, video en eventuele andere technische instellingen om er zeker van te zijn dat alles naar behoren werkt. Op deze manier kun je eventuele problemen vroegtijdig oplossen en onnodige onderbrekingen tijdens de sessie voorkomen.



5

### RUIM PLANNEN

Reserveer voldoende tijd voor de sessie, inclusief een paar minuten voor en na de geplande tijd. Dit helpt om een gevoel van rust en ruimte te creëren, zodat je je volledig kunt concentreren op de therapie zonder het gevoel te hebben dat je gehaast bent.

