

КОНТРАКТ НА УЧАСТИЕ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГРУППЕ

Пожалуйста, прочитайте внимательно следующий текст. Если какой-либо из пунктов вызывает у Вас вопросы, мы можем его обсудить до начала работы. Ваша отправленное подтверждение и оплата означают, что между нами имеется понимание и согласие со всеми пунктами контракта.

ЦЕЛИ ГРУППЫ И КРИТЕРИИ УСПЕХА

Цели групповой работы озвучиваются и обсуждаются с участниками вначале встречи и предполагает созвучие с объявленной заранее темой. Группа подразумевает совместную работу ради разрешения трудностей каждого участника, а также поддержку друг друга в этом процессе.

Критериями успеха являются:

- включённость в процесс, готовность говорить от своего имени, использовать «Я-сообщения» и делиться тем, что действительно волнует;
- честность и доверие — группе важно не столько быть «удобной», сколько быть реальной;
- соблюдение правил группы, которые принимаются в самом начале и действуют на протяжении всей работы;
- способность принимать обратную связь: не защищаться, а с интересом рассматривать то, как видят Вас другие;
- взаимное уважение: в группе не место критике, обесцениванию и непрошеным советам;
- готовность проживать непростые моменты: напряжение, непонимание, разочарование, конфликты;
- способность замечать и проживать благодарность: не только за приятное, но и за то, что «зацепило» или вызвало сопротивление, часто именно это является самым ценным;
- регулярное посещение групп — групповая терапия схожа с медикаментозным лечением: если Вы пропускаете приём таблетки, лечебный эффект снижается, так и в

группе — пропуск отбрасывает Вас назад в решении трудностей, а также обедняет пространство для других участников.

ФОРМАТЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Групповые встречи проходят на постоянной основе в очном формате по адресу: СПб., пр. Медиков, д.10, к.1 («Дом Ангелов»), а также могут проводиться онлайн на платформах ZOOM или Яндекс-телемост. Корпоративные группы могут проходить на территории заказчика, о чём заранее известно всем участникам мероприятия.

В «Доме Ангелов» принято разуваться, поэтому захватите, пожалуйста, с собой сменную обувь или носочки или воспользуйтесь резервными тапочками.

Кто может прийти: любой взрослый человек (старше 18 лет), независимо от пола, опыта участия в группах или жизненного контекста. Единственное ограничение — отсутствие острых психических состояний, мешающих стабильной коммуникации с группой (об этом подробнее в разделе «Права и обязанности участника»).

Формат участия: каждая группа — это отдельное событие со своей темой и составом. Вы можете прийти только на одну конкретную встречу либо записаться на цикл мероприятий. Долгосрочных «абонементов» на неопределённый срок я не веду — это сохраняет свободу для Вас и честность для всех участников. Продолжительность стандартной встречи — от 3 до 4 часов с одним перерывом (или без, в зависимости от формата, о чём я сообщаю заранее). Некоторые тренинги проходят с утра до позднего вечера и предполагают перерыв на полноценный обед. Об этом участники также уведомляются заранее.

ПРАВИЛА ЗАПИСИ И ОПЛАТЫ

Группы планируются согласно расписанию, которое публикуется заранее на личном сайте, публичной группе Вконтакте и чат-боте Макс (бот Макс - самый быстрый способ записаться на групповые мероприятия). Время и день проведения

фиксированы и не могут меняться. Однако в крайних случаях, я, как ведущая, могу перенести встречу в связи с профессиональным повышением квалификации, участием в конференциях или по семейным обстоятельствам. На практике это бывает крайне редко и, как правило, об этих событиях я сообщаю заранее.

Оплата участия является гарантией вашего места и производится в день записи путём перевода денежных средств на мой расчётный счёт Сбербанка по номеру телефона +79219459568 или наличными заранее (обычно на предыдущем тренинге).

После оплаты я присылаю Вам чек об оплате любым удобным для Вас способом. Стоимость мероприятия можно уточнить через открытое расписание. При записи на цикл встреч рекомендуется заранее оплачивать следующее мероприятие, чтобы я могла гарантировать Вам свободное место.

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ПСИХОЛОГА

Я имею право:

- на неприкосновенность и уважение к моей частной жизни;
- запрашивать достоверную информацию от участников о тех аспектах жизни, которые их беспокоят, или той информации, которая (по моему мнению) связана с трудностями участника;
- требовать своевременную оплату за свою работу;
- отказать в участии в группе или прервать участие участника в случае грубого нарушения правил группы без возврата денежных средств.

Я обязуюсь:

- поддерживать свой профессиональный уровень, выбирать психотерапевтические методики и использовать только те, которые изучила в процессе образования;
- создавать безопасное пространство для каждого участника;
- полностью обеспечить Вас раздаточным материалом, в том числе маркерами и специальной бумагой для НейроГрафики, а также чистой питьевой водой, находящейся в зале;

- оказывать психологическую помощь в атмосфере уважения и принятия;
- предоставлять достоверную информацию о направленности групповой работы и методах;
- анализировать происходящее в процессе встречи;
- соблюдать основные правила консультирования и проведения групповых тренингов согласно психотерапевтическому Кодексу;
- соблюдать принцип конфиденциальности (исключением являются законные основания, если участник может причинить вред себе или окружающим, а также обсуждение с коллегами или в научных статьях без указания имён);
- соблюдать временные рамки встречи и графика работы;
- не позднее чем за две недели уведомить участников о повышении стоимости участия.

Я не несу ответственности перед участниками за:

- то, как участник будет распоряжаться полученной на группе информацией;
- те решения, которые он принимает вне группы;
- его эмоции и чувства (лишь предлагаю их осознавать и анализировать);
- его физическое состояние (лишь предлагаю осознавать и анализировать телесные ощущения).

ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКА

Вы имеете право:

- в любой момент прервать участие в группе на любом этапе, при этом последствия за своё последующее психологическое состояние Вы берёте на себя;
- если Вы планируете прекратить участие по собственной инициативе, я прошу уведомить меня лично на одной из встреч или в личном сообщении до следующей группы;
- писать мне по организационным вопросам, а также в экстренных ситуациях, если после группы поднялись тяжёлые чувства (в течение 24 часов после окончания группы);

- по завершении тренинга остаться на чаепитие, принести с собой фрукты или что-то к чаю и, при желании, поделиться с другими участниками.

Вы обязуетесь:

- информировать меня, если проходите лечение у других психологов или иных специалистов (психиатр, невролог и пр.), а также о приёме медицинских препаратов;
- соблюдать конфиденциальность: всё, что звучит в зале, остаётся внутри группы;
- не рекламировать себя, свои товары и услуги на группе;
- отключать телефон на время встречи и убирать его в специальную зону, находящуюся в другом помещении;
- приходить вовремя, лучше за 10–15 минут до начала;
- не покидать зал во время упражнений и сессий (за исключением перерыва или экстренного случая);
- предупреждать об отмене не позднее чем за 72 часа до начала мероприятия в случае объективной необходимости;
- с пониманием относиться к тому, что я не выписываю лекарства и не ставлю медицинские диагнозы, но могу порекомендовать обратиться к врачу при необходимости.

Вы несёте ответственность перед самим собой за:

- конструктивное использование времени группы;
- готовность быть честным и открытым (в той мере, в какой Вам это комфортно);
- чувства и эмоции, которые Вы переживаете во время и после встреч;
- готовность переживать дискомфорт, связанный с необходимостью изменений;
- выполнение рекомендаций и домашних заданий, которые я предлагаю;
- применение в жизни знаний и навыков, полученных на группе, а значит — за достижение поставленных целей;
- использование своего потенциала (ментального, энергетического, психического) для решения трудностей.

Вы несёте ответственность перед группой и передо мной за:

- достоверность предоставленной информации;

- своевременную компенсацию моей работы;
- не нанесение физического ущерба себе, другим участникам, мне или имуществу (кроме специальных предметов, использованных в упражнениях);
- информирование меня о приёме медицинских препаратов, об изменениях дозы или отказе от принимаемых лекарств;
- информирование меня об изменениях в своей жизни (в работе, отношениях, здоровье), если это влияет на Ваше состояние;
- соблюдение временных рамок и графика встреч.

КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ И МЕДИА

Вся информация о личной жизни участников, прозвучавшая на группе, не подлежит разглашению третьим лицам. Это касается как имён, так и деталей историй. Исключение — законодательно установленные случаи (угроза жизни и здоровью самого участника или окружающих). Я могу обсуждать групповой процесс с коллегами или в научных публикациях, но только без указания имён и любых идентифицирующих деталей.

Фото и видео: я делаю общее групповое фото для архива и социальных сетей. Если Вы не хотите попадать в кадр — пожалуйста, предупредите меня до начала съёмки. Индивидуальные фото или видео без Вашего письменного согласия не публикуются. Запрещена любая видеосъёмка процесса, а также аудиозапись на личные устройства участников.

Вы осознаёте, что групповая работа может затрагивать глубокие личные темы и вызывать сильные эмоции (в том числе слёзы, гнев, тревогу, чувство уязвимости). Я не являюсь врачом-психиатром, не назначаю медикаментозное лечение и не отменяю терапию у профильных специалистов. Вы несёте полную ответственность за своё эмоциональное и физическое состояние. Я оставляю за собой право предложить Вам сделать паузу или завершить участие на группе, если Ваше состояние угрожает безопасности группы.

НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ И ПРЕКРАЩЕНИЕ УЧАСТИЯ

При нарушении любого из пунктов настоящего контракта (грубость, систематические опоздания, нарушение конфиденциальности, агрессивное поведение) я оставляю за собой право предупредить Вас устно. При повторном или грубом нарушении я вправе прекратить Ваше участие в группе без возврата денежных средств. О таком решении я сообщаю лично в деликатной форме. Если Вы решите прекратить участие досрочно по собственной инициативе, я прошу уведомить меня до следующей встречи — это поможет мне скорректировать планы для группы.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Моя работа базируется на научной теории с доказательным подходом. В группе используются диагностические методы, различные психологические техники, беседа, упражнения, в ходе которых вырабатывается понимание себя и окружающего мира, тренируются новые навыки, меняется поведение и восприятие. Группа — это место, где каждый из Вас может быть собой, получить поддержку, увидеть себя со стороны и сделать шаг к изменениям. Я создаю для этого пространство, а Вы наполняете его своим присутствием и честностью.

С уважением к Вам, Анжелика Соловьева