За 15 минут до онлайн-встречи

Проверьте организационные детали, чтобы во время разговора было легче сосредоточиться на своей ситуации.

15 МИНУТ

Время и договорённости

- ☐ Подтвердите дату, время и город. У участников могут быть разные часовые пояса.
- ☐ Уточните, кто участвует. Для пары или ребёнка состав первой встречи согласуется заранее.
- ☐ Проверьте стоимость, порядок оплаты и правила переноса.

10 МИНУТ

Место и связь

- ☐ Выберите место без посторонних. Если уединиться не получается, сообщите заранее.
- ☐ Проверьте звук, камеру, интернет и заряд устройства.
- ☐ Отключите уведомления и согласуйте действия на случай обрыва связи.

05 МИНУТ

То, что важно обсудить

- ☐ Выберите одну ситуацию, которую хотите обсудить. Краткие заметки можно оставить у себя.
- ☐ Подготовьте один вопрос об организации или продолжении встреч.
- ☐ Обсудите запись разговора с участниками до её включения.

Мой вопрос к первой встрече:

Онлайн на русском | 60 минут | 5000 рублей

Условия и запись: annalozinina.com/konsultatsiya/

Материалы сайта Анны Лозининой. Формат, участники и организационные условия согласуются до записи. 03.11.2026