**Наши договоренности на совместную работу и правила**

**Перед вами текст соглашения между клиентом и помогающим специалистом (вами и мной), которое описывает формат работы и регулирует общение между нами на период работы над вашим запросом.**

**Оно не является официальным документом, а выполняет роль памятки-регулятора. Вместе с тем соглашение предполагает обязательное соблюдение обеими сторонами оговоренных ниже правил.**

1. Наши встречи называются «сессия» и могут проходить онлайн или оффлайн. Длительность – 60-90 минут. Регулярность: 1 раз в неделю, 1 раз в 10-14 дней, 1 раз в 21 день или месяц. Первые 3-5 сессий я рекомендую проводить с регулярностью 1 раз в неделю, чтобы запустить динамику и изучить ваш темп.

2. Вся информация, которой вы делитесь на сессии, остается на сессии. Я сохраняю конфиденциальность. Во время сессии я веду записи в отдельной «вашей» тетради. Доступа к ним не имеет никто, кроме меня. Другие способы фиксации сессий для ваших целей — исключительно по вашему желанию. Сохранение конфиденциальности с вашей стороны — на ваше усмотрение. Я обязуюсь оставить в секрете сам факт обращения за психологической помощью, если это необходимо вам. Сообщите мне об этом до начала нашей работы.

3. На первой сессии мы договариваемся о регулярности и дне/времени проведения встреч, которое я закрепляю за вами в графике и обязуюсь не занимать сессиями с другими клиентками или клиентами. О количестве сессий (1, 3, 5 или более) мы также договариваемся на первой сессии. На последней из оговоренных принимается решение о продолжении или завершении работы.

4. После создания графика регулярных встреч в силу вступают правила переносов, отмены и оплаты. Любую встречу можно перенести или отменить без проблем, если это происходит более чем за 30 часов до назначенного времени.

Перенос или отмена сессии менее чем за 30 часов по вашей инициативе и по любой причине оплачивается в 50% (половина стоимости). Отмена по вашей просьбе день в день оплачивается в 100%.

Перенос или отмена по моей инициативе менее чем за 30 часов — одна сессия проводится мною для вас за 50% стоимости. Моя отмена день в день — одна сессия проводится без оплаты.

Если переносы и отмены становятся системными — подряд 2-3 раза, мы обсуждаем необходимость дальнейших встреч и решаем, что делать.

5. Даже когда мы договариваемся о долгосрочной работе, вы можете захотеть закончить эту работу раньше. В этом случае я прошу вас прийти на завершающую сессию. Она необходима для того, чтобы подвести итоги совместной работы, поделиться чувствами (если нужно) и проверить — какие опоры у вас есть сейчас.

6. Оплата сессий производится заранее, минимум за два дня до назначенного времени встречи. И может быть в трех вариантах:

* оплата единоразовая 5 000 рублей за сессию
* оплата за блок из 3-х сессий 13 500 рублей
* оплата за блок из 5-ти сессий 20 000 рублей.

Оплата возможна наличными средствами или безналичными на карту Сбера по номеру 2202203276825249 на имя Алены Игоревны Р. При необходимости по вашей просьбе я выдаю чек как самозанятая.

7. Вы имеете право получать необходимую вам информацию о методах работы на сессиях. Спрашивайте всегда, когда возникаете такое желание. Вы в любой момент можете отказаться от любого моего предложения, озвученного в рамках сессии.

Вы сами регулируете глубину самораскрытия на сессиях. Среди моих рекомендаций и просьб — говорить обо всех возникающих у вас в процессе работы чувствах по отношению к тому, что я говорю или делаю. Поскольку это может иметь непосредственное отношение к вашему запросу, а также может влиять на качество нашего альянса.

8. Моя ответственность перед вами в том, чтобы быть внимательной, наблюдать за тем, что происходит с вами и сообщать вам о своих наблюдениях, версиях и гипотезах, задавать хорошие вопросы для того, чтобы помогать вам в осознавании, использовать все доступные мне техники и методы для бережного и эффективного решения вашего запроса, с учетом вашей динамики и возможностей.

9. Ваша ответственность — за выводы, поступки, решения и изменения в своей жизни.

10. Внеочередные сессии возможны по вашему запросу при наличии окна в графике. Общение вне сессий возможно, если этого требует работа над запросом и/или вы чувствуете, что нужна моя поддержка. Может включать в себя переписку в мессенджере или телефонный разговор не дольше 15 минут. (Но не чаще 1-2 раз между сессиями и по теме запроса или ваших чувств/состояния).

11. Я прошу до начала работы сообщить мне о наличии (или отсутствии) у вас сложных медицинских диагнозов, травм, операционных вмешательств и двигательных ограничений, с ними связанных, а также перенесенном заболевании, вызванном вирусом Covid-19, ― чтобы исключить или учесть их влияние на нашу работу и ваше психоэмоциональное и физическое самочувствие. Также прошу сообщать о лекарственных препаратах, принимаемых вами в период сессий, особенно если они относятся к группам, влияющим на работу ЦНС и эндокринную систему.

12. Я прошу вас сообщать о том, посещаете ли вы в период нашей работы других специалистов из сферы помогающих практиков, а также предупреждать о своем намерении посетить специалиста или тренинг/группу/семинар. Особенно, если это телесные и двигательные практики, а также глубокие виды воздействия на тело (остеопатия, кинезиология и иные). Эта информация необходима для того, чтобы отслеживать динамику работы с учетом возможного влияния работы этих специалистов.

13. В ходе работы может возникнуть необходимость в терапевтическом прикосновении к вам (техники бодиворка, например, и подобное). Я обязуюсь не прикасаться к зоне «эротического треугольника» и груди, а также тем местам в теле, которые вы обозначите как нежелательные для прикосновений. А также обязуюсь спрашивать у вас разрешения и предлагать вам это каждый раз, когда, по моему мнению, возникает почва для терапевтического прикосновения. Никакое прикосновение невозможно без вашего на то разрешения.

14. Вы имеете право прекратить терапию в любой момент времени. И я прошу мне об этом письменно по почте alena.rozhkova@gmail.com или в любом из доступных обоим мессенджерах, телефон 89385027330. А также провести последнюю сессию, посвященную завершению нашего альянса, вашему состоянию и итогам совместной работы.

15. Здесь вы можете написать все то, что я не учла в соглашении, но важно для вас в процессе нашей работы и мне необходимо об этом знать: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата

Подпись

**\*Для того, чтобы соглашение считалось принятым, отправьте мне любым удобным способом ответное письмо или сообщение со словом «Согласна/Согласен». И дополненный текст контракта (пункт 15), если таковой есть.**