

## 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.

3. На первой сессии (или заранее) 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.

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 2 суток (48 часов) до назначенного времени.

Перенос или отмена сессии менее чем за 2 (двое) суток 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 2 (сутки) суток — 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 рекомендована для того, чтобы подвести итоги совместной работы, поговорить о вашем состоянии, зафиксировать изменения и завершить наш альянс. Моя просьба не обязывает вас это делать.

6. Оплата сессий производится заранее и может быть в 4-х вариантах:

- оплата единоразовая 7 000 рублей за сессию
- оплата за пакет из 3-х сессий 18 000 рублей
- оплата за пакет из 5-ти сессий 28 000 рублей
- оплата за абонемент сопровождения из 12 сессий 65 000 рублей.

Оплата возможна наличными средствами или безналичными на карту Сбера по номеру 2202203276825249 на имя Алены Игоревны Р. Я выдаю чек как самозанятая.

Возврат средств: если вы решаете остановить действие пакета сессий или абонеента сопровождений и нашу работу досрочно, я возвращаю вам средства в 100% размере за удержанием стоимости уже проведенных сессий и с учетом правил переносов и отмены.

7. В рамках абонеента сопровождения сессии проводятся в течение 3-х (трех) или 6-ти (шести) месяцев, или по индивидуальному графику, который обсуждается нами заранее или в процессе.

В течение выбранного срока возможны 2 переноса с увеличением периода между сессиями и пауза в работе длиной не более 1 месяца. Также возможен индивидуальный график сессий, который мы разрабатываем с учетом вашей динамики, запроса и занятости.

8. Вы имеете право получать необходимую вам информацию о методах работы на сессиях. Спрашивайте всегда, когда возникает 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.

9. 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 осознании, использовать все доступные мне техники и методы для бережного и эффективного решения вашего запроса, с учетом вашей динамики и возможностей.

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). При необходимости и по договоренности мы создаем отдельный чат в мессенджере, где вы можете делиться своим опытом, впечатлениями и размышлениями по теме запроса и работы.

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. Прием алкоголя и иных веществ, меняющих сознание и влияющих на него, рекомендуется ограничить, а в дни сессий — исключить. Иное делает нашу работу невозможной.

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 нужна для того, чтобы отслеживать динамику работы с учетом возможного влияния этих воздействий.

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 разрешение и предлагать вам это каждый раз, когда, по моему мнению, возникает почва для терапевтического прикосновения. Никакое прикосновение невозможно без вашего на то согласия.

14. Вы имеете право прекратить сессии в любой момент времени. И я прошу сообщить мне об этом письменно по почте [alena.rozhkova@gmail.com](mailto:alena.rozhkova@gmail.com) или в любом из доступных обоим мессенджерах, телефон 89385027330.

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. Живой экземпляр соглашения оформляется при встрече (если она предполагается).**