



*E-mail do
psychologa
Twój
pierwszy
krok*

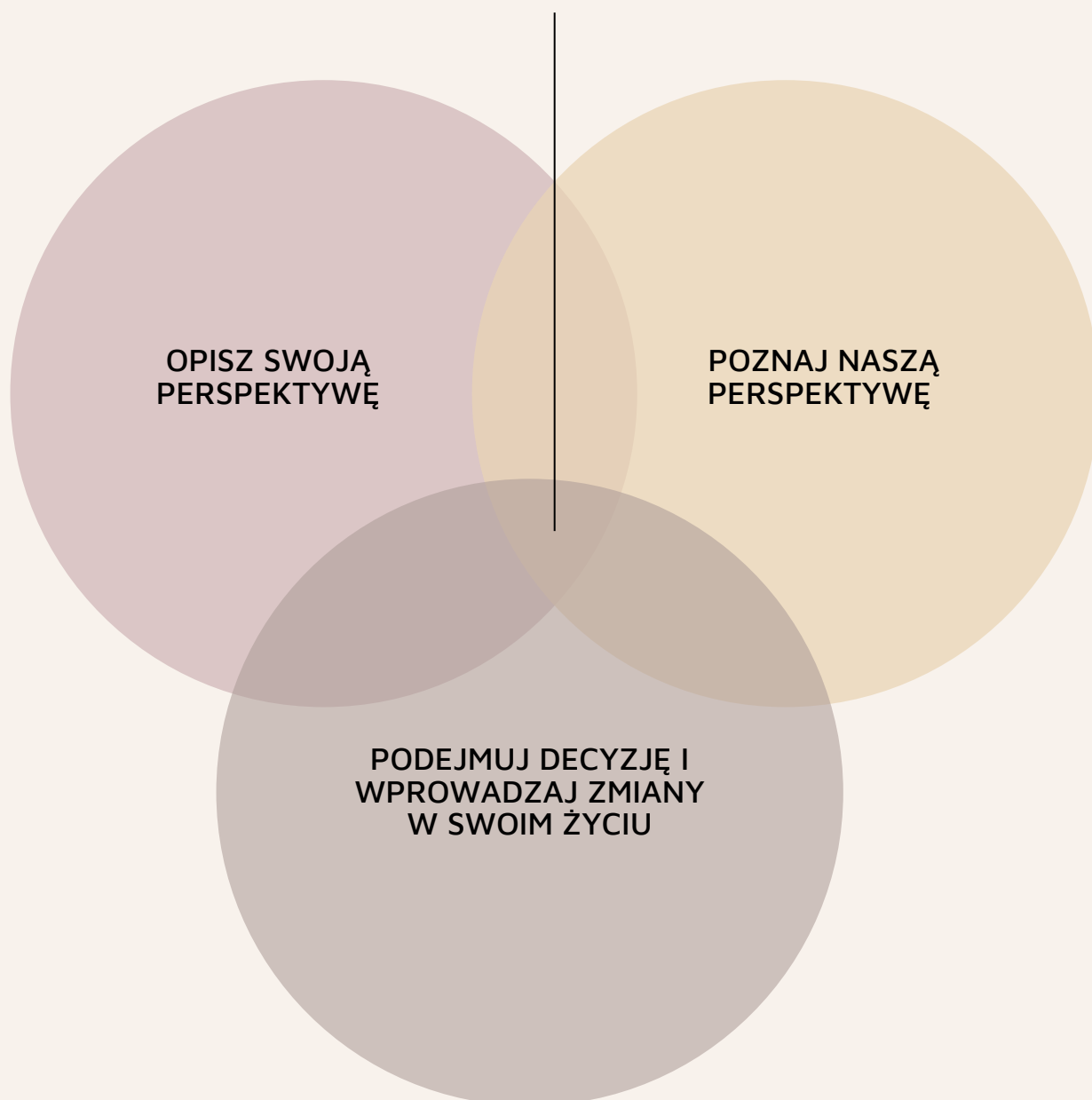
TWOJE PYTANIA, NASZA ODPOWIEDŹ
JAK NAPISAĆ E-MAIL

TWOJA HISTORIA MA ZNACZENIE.
POPROWADZIMY CIĘ KROK PO KROKU, JAK OPISAĆ
SWOJE POTRZEBY I TRUDNOŚCI
W WIADOMOŚCI E-MAIL

www.somentiq.pl

Jak to wszystko wygląda?

TWOJA SPRAWA/PYTANIE/PROBLEM



Przed Tobą szczegółowy przewodnik, który pomoże Ci przygotować się do napisania e-maila w ramach konsultacji psychologicznej online. Dzięki niemu będziesz w stanie jasno i precyzyjnie opisać swoje trudności, wątpliwości i pytania.

Co znajdziesz w środku?

- 1* ZASTANÓW SIĘ, CO CIĘ TRAPI?
- 2* PRZYGOTUJ KONKRETNE PRZYKŁADY
- 3* SFORMUŁUJ PYTANIA
- 4* ZREDAGUJ WIADOMOŚĆ
- 5* DODATKOWE WSKAZÓWKI

Zastanów się, co Cię trapi?

01

ZIDENTYFIKUJ PROBLEM

Co konkretnie sprawia Ci trudność? Czy to problem w relacjach, w pracy, a może trudności z emocjami?

02

OKREŚL CZAS TRWANIA

Od jak dawna zmagasz się z tym problemem? Czy to coś, co trwa od dłuższego czasu, czy może to nowa sytuacja?

03

OPISZ EMOCJE

Jakie uczucia towarzyszą Ci w związku z tym problemem? Czy odczuwasz smutek, lęk, złość, a może bezradność?

Przygotuj konkretne przykłady

01

OPISZ SYTUACJE

Przypomnij sobie konkretne sytuacje, w których problem się pojawił. Im więcej szczegółów, tym lepiej.

02

ZWRÓĆ UWAGĘ NA MYŚLI

Jakie myśli pojawiają się w Twojej głowie w trudnych momentach? Czy są to myśli negatywne, krytyczne, a może pełne obaw?

03

OPISZ REAKCJE

Jak reagujesz na trudne sytuacje? Czy unikasz ich, czy może próbujesz z nimi walczyć? Jakie są Twoje reakcje fizyczne i emocjonalne?

Sformułuj pytania

01

OKREŚL CEL

Czego oczekujesz od konsultacji? Jakie informacje lub wskazówki byłyby dla Ciebie najbardziej pomocne?

02

ZADAJ KONKRETNE PYTANIA

Unikaj ogólników. Zadawaj pytania, na które można udzielić konkretnej odpowiedzi.

03

UPORZĄDKUJ PYTANIA

Jeśli masz kilka pytań, ponumeruj je lub wypunktuj, aby ułatwić zrozumienie.

Zredaguj wiadomość

01

ZACZNIJ OD WPROWADZENIA

Przedstaw się krótko i opisz, dlaczego piszesz.

02

OPISZ PROBLEM

Użyj języka, który jest dla Ciebie naturalny. Nie musisz używać psychologicznych terminów.

03

DODAJ PRZYKŁADY

Opisz konkretne sytuacje, aby lepiej zobrazować problem.

04

ZADAJ PYTANIA

Sformułuj pytania, na które chcesz uzyskać odpowiedź.

05

ZAKOŃCZ WIADOMOŚĆ

To dobre miejsce na krótkie podsumowanie, lub zakończenie wiadomości.

Dodatkowe wskazówki

01

Przed wysłaniem e-maila przeczytaj go uważnie i upewnij się, że zawiera wszystkie istotne dla Ciebie informacje.

02

Jeśli obawiasz się, że zapomnisz o ważnych szczegółach, zrób sobie notatki przed napisaniem e-maila.

03

Jeżeli jest to dla Ciebie trudne możesz stworzyć sobie listę bullet pointów, które będziesz rozwijać w wiadomości e-mail.

04

Pamiętaj, że konsultacja e-mailowa to bezpieczna i poufna forma wsparcia. Nie obawiaj się opisać swoich problemów szczerze i otwarcie.

Mapa Myśli

CO CIĘ TRAPI, Z CZYM
PRZYCHODZISZ DO MNIE W
TEJ WIADOMOŚCI E-MAIL?

JAKIE SYTUACJE Z TWOJEGO
ŻYCIA ODZWIERCIEDLAJĄ TO,
O CZYM CHCESZ NAPISAĆ
W E-MAILU?

JAKIE MASZ PYTANIA
DOTYCZĄCE TEMATU, KTÓRY
PORUSZASZ W E-MAILU?

NAPISZ WIADOMOŚĆ NA
BRUDNO I DAJ SOBIE
ODPOCZAĆ, NASTĘPNIE
ZREDAGUJ TĘ WIADOMOŚĆ.

BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRY/DOBRA.



Przykładowa wiadomość e-mail

Dzień dobry,

Piszę do Pani w ramach wykupionej konsultacji e-mail, ponieważ od dłuższego czasu zmagam się z problemem z asertywnością. Chciałabym nauczyć się lepiej wyrażać swoje potrzeby i odmawiać, gdy coś mi nie odpowiada, bez poczucia winy czy lęku przed reakcją innych.

Moje trudności z asertywnością przejawiają się w różnych sytuacjach, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym. Często zgadzam się na rzeczy, których tak naprawdę nie chcę robić, bo boję się, że kogoś urażę lub stracę czyjąś sympatię.

Przykładowo, w pracy często zostaję po godzinach, żeby pomóc kolegom, mimo że mam swoje własne obowiązki do wykonania. W domu z kolei mam problem z odmówieniem rodzinie, gdy proszą mnie o pomoc, nawet jeśli jestem zmęczona lub mam inne plany.

W takich sytuacjach czuję się sfrustrowana i zirytowana, zarówno na siebie, jak i na innych. Z jednej strony wiem, że powinnam być bardziej asertywna, ale z drugiej strony boję się konsekwencji. Obawiam się, że zostanę odebrana jako egoistka lub osoba niemiła.



Przykładowa wiadomość e-mail

W związku z tym mam do Pani kilka pytań:

1. Jak mogę nauczyć się rozpoznawać swoje potrzeby i granice?
2. Jak mogę w asertywny sposób komunikować swoje potrzeby i odmawiać, bez poczucia winy?
3. Jak radzić sobie z lękiem przed reakcją innych ludzi na moją asertywność?

Będę wdzięczna za wszelkie wskazówki i porady, które pomogą mi w pracy nad asertywnością.

Z góry dziękuję za pomoc.

Z poważaniem

XYZ



Przykładowa wiadomość e-mail

Szanowna Pani,

Piszę do Pani w ramach wykupionej konsultacji e-mail, ponieważ od kilku miesięcy borykam się z nasilającym się stresem, który znacząco wpływa na moje codzienne funkcjonowanie. Mam trudności ze snem, czuję się ciągle napięta i nie potrafię się zrelaksować.

Problem zaczął się nasilać po awansie w pracy, który wiąże się z większą odpowiedzialnością i presją. Zauważyłam, że nawet po zakończeniu pracy nie potrafię się odciąć od obowiązków. Moje myśli krążą wokół zadań, terminów i ewentualnych problemów.

Często budzę się w nocy z kołataniem serca, mam trudności z ponownym zaśnięciem. Rano czuję się niewyspana i wyczerpana. W ciągu dnia jestem rozdrażniona, mam trudności z koncentracją, a nawet odczuwam bóle głowy.

Przykładowo, wczoraj wieczorem próbowałam się zrelaksować, oglądając film, ale nie mogłam się na nim skupić. Myślałam tylko o prezentacji, którą mam przygotować na następny dzień. W nocy obudziłam się kilka razy, a rano czułam się tak zmęczona, że miałam trudności z wstaniem z łóżka.



Przykładowa wiadomość e-mail

Moje myśli najczęściej dotyczą obawy przed popełnieniem błędu w pracy, lęku przed oceną ze strony szefa oraz strachu przed niepowodzeniem. Często krytykuję się za to, że nie radzę sobie z sytuacją.

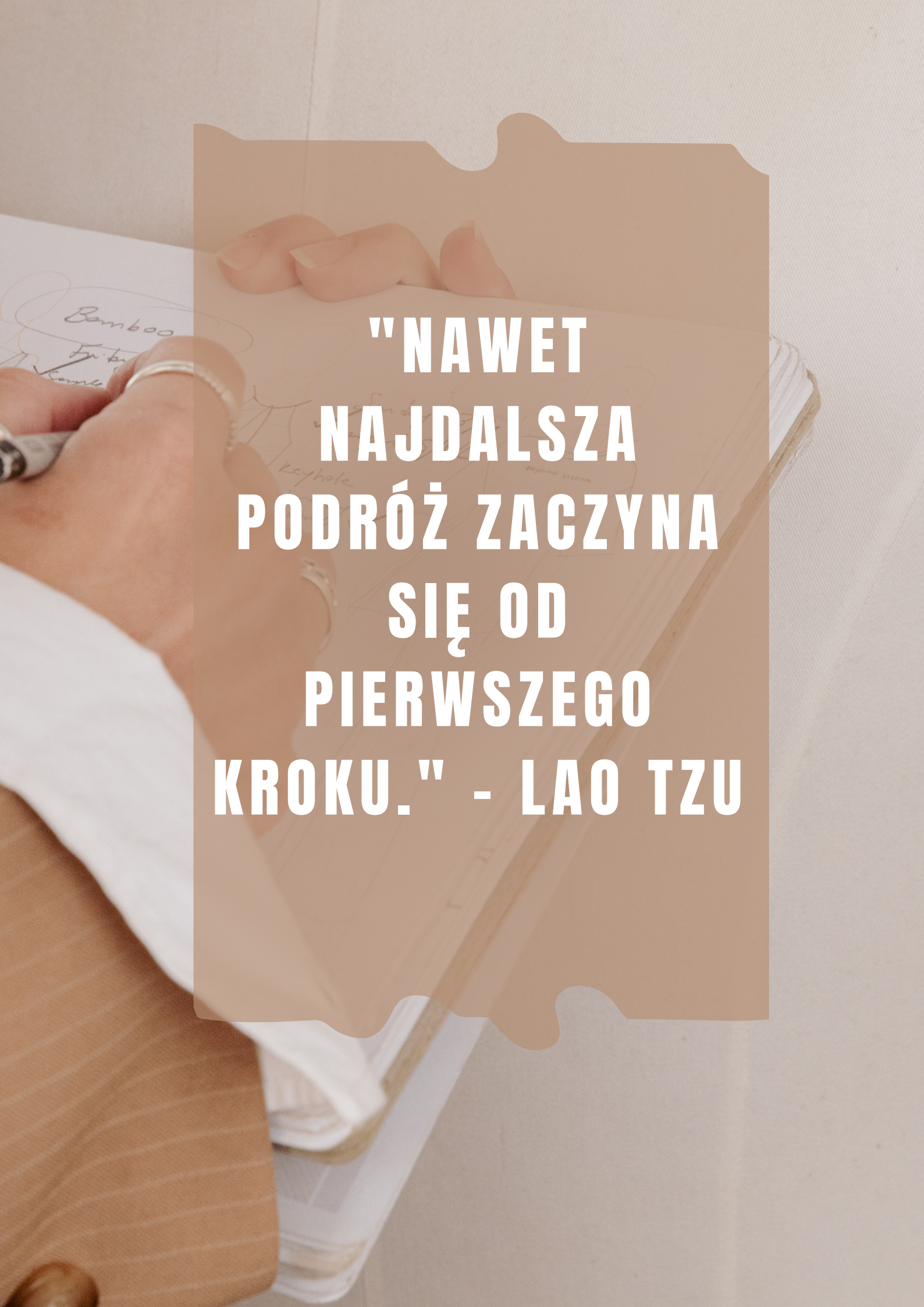
W związku z tym mam następujące pytania:

- Jakie techniki relaksacyjne mogą mi pomóc w radzeniu sobie ze stresem?
- Jak mogę poprawić jakość mojego snu?
- Jak mogę nauczyć się oddzielać życie zawodowe od prywatnego?
- Jakie zmiany w mojej rutynie dnia codziennego mogę wprowadzić, by zmniejszyć odczuwalny stres?

Będę bardzo wdzięczna za Pani pomoc i wskazówki.

Z poważaniem

XYZ



**"NAWET
NAJDALSZA
PODRÓŻ ZACZYNA
SIĘ OD
PIERWSZEGO
KROKU." - LAO TZU**

Odpowiedzialność

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE KONSULTACJI E-MAIL

Zależy nam na tym, abyś czuł/a się komfortowo i bezpiecznie korzystając z naszych usług. Dlatego chcemy podkreślić kilka istotnych kwestii dotyczących konsultacji psychologicznej e-mail:

- **Indywidualne podejście:** Rozumiemy, że każdy problem jest inny. Staramy się dostosować nasze odpowiedzi do Twoich indywidualnych potrzeb i specyfiki sytuacji. Jeśli Twoje pytanie będzie wymagało głębszego zrozumienia, możemy zasugerować Ci rozważenie tradycyjnej formy konsultacji, która pozwoli na bardziej szczegółową rozmowę.
- **Wsparcie oparte na wiedzy:** W naszych odpowiedziach korzystamy z najnowszych badań z zakresu biologii, neurobiologii, neuropsychologii oraz psychologii ogólnej i społecznej. Sięgamy również do sprawdzonych metod terapeutycznych. Dzięki temu możemy zapewnić Ci rzetelne i pomocne informacje.
- **Tvoja autonomia:** Pamiętaj, że odpowiedzi w ramach konsultacji e-mail mają charakter wspierający i informacyjny. Nie narzucamy Ci gotowych rozwiązań ani nie podejmujemy decyzji za Ciebie. Chcemy pomóc Ci zrozumieć Twoją sytuację, wskazać możliwe kierunki działania i wspierać Cię w dokonywaniu własnych, świadomych wyborów. Ostateczna decyzja zawsze należy do Ciebie.

Wierzimy, że świadome skorzystanie z naszej usługi to ważny krok w kierunku pozytywnych zmian. Jesteśmy tu po to, aby Cię wspierać.

Pytania i odpowiedzi

CZY KTOŚ INNY WEŹMIE
ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA
ZMIANĘ W MOIM ŻYCIU?

NIE

CZY DOSTANĘ
WSKAZÓWKI, WNIOSKI,
PODPowiedzi,
DODATKOWE PYTANIA?

TAK

CZY USŁUGA OBEJMUJE
WIELE WIADOMOŚCI
E-MAIL?

NIE

CZY JEDNA KONSULTACJA
ZMIENI WSZYSTKO W MOIM
ŻYCIU?

NIE

CZY DOWIEM SIĘ KROK PO
KROKU CO MUSZĘ ZMIENIĆ?

**TAK W RAMACH
OMAWIANEGO
TEMATU**

CZY WSZYSTKIE
INFORMACJE SĄ POUFNE?

TAK

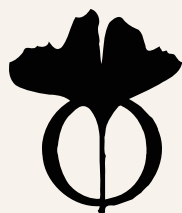
Co jeżeli jeden e-mail nie wystarczy?

W informacji zwrotnej otrzymasz od nas rekomendacje, co warto zrobić. Jeżeli okaże się, że jedna wiadomość nie jest wystarczająca, możemy zaproponować kilka spotkań w gabinecie lub online, wstępny zarys planu pracy, lub zalecenie udania się do innego specjalisty z zakresu medycyny, fizjoterapii, dietetyki lub zajęć sportowych.



**ZMIANA TO PROCES, KTÓRY
POCZĄTEK MA W TYM
MIEJSCU, KTÓRE SAMI
WYZNACZAMY, JAKO START**

*Dziękujemy, że jesteś, że
czujesz, zmieniasz się dla siebie
i walczysz o swoje szczęście!*



WWW.SOMENTIQ.PL

*Z szacunkiem i wyrazami uznania
Kamila i Marcel z zespołu Soméntiq*

