100 scenariuszy relacji, które zapełnią Twój grafik

Gotowe relacje na Instagram dla terapeutów



Ostoja

Jak korzystać ze scenariuszy



Wybierz temat

Dopasuj go do swojej praktyki i pytań odbiorców.



Uzupełnij tekst

Wstaw własne informacje w miejsca oznaczone nawiasami.



Nagraj trzy ujęcia

Zacznij od pytania, rozwiń temat i zaproś do działania.



Dobierz zakończenie

Dodaj ankietę, pytanie lub link do rezerwacji.

Planuj i sprawdzaj



Zaplanuj trzy relacje na tydzień.

Zapisz datę, temat i cel każdej publikacji.

Sprawdź odpowiedzi i kliknięcia w link.



Raz w miesiącu wybierz tematy, które warto rozwinąć.

Scenariusz 1

Kto prowadzi konsultacje?



Nazywam się [imię] i pracuję w obszarze [specjalizacja].



Moje kwalifikacje znajdziesz w profilu.



Scenariusz 2

Z kim pracuję?



Przyjmuję [grupa] w formie [tryb].



Sprawdź, czy taka forma Ci odpowiada.



Scenariusz 3

Dlaczego ten obszar?

W mojej pracy szczególnie interesuje mnie [temat].



O czym chcesz tu usłyszeć?



Scenariusz 4



Jak się przedstawiam?

Moje przygotowanie zawodowe obejmuje [kwalifikacja].

Szczegóły znajdziesz w wyróżnionej relacji.



Scenariusz 5



Co tu znajdziesz?



Wyjaśniam [temat] i pokazuję, jak pracuję.



Zapisz profil, jeśli chcesz tu wrócić.

Scenariusz 6



Jak pracuję?



W pracy korzystam z [podejście].



Chcesz wiedzieć, jak wygląda to na sesji?

Scenariusz 7

Czego teraz się uczę?



Obecnie pogłębiam wiedzę o [temat].



Jakie pojęcie mam wyjaśnić?



Scenariusz 8

Co mnie tu przywiodło?



Z czasem moja praktyka skupiła się na [obszar].



Formy spotkań znajdziesz w profilu.



Scenariusz 9

Pary czy osoby indywidualne?



W moim gabinecie dostępne są [formy].



Sprawdź opis każdej z nich.



Scenariusz 10

Jak się ze mną skontaktować?



Pierwsza wiadomość może dotyczyć terminu lub organizacji.



Napisz przez kanał podany w profilu.



Scenariusz 11

Co się dzieje na pierwszym spotkaniu?

Rozmawiamy o tym, co Cię sprowadza i jak możemy pracować.

Sprawdź, jak umówić konsultację.

Scenariusz 12

Czy muszę mieć konkretny cel?

Możesz zacząć od tego, co dziś jest trudne.

Zapisz tę myśl na później.

Scenariusz 13



Czy mogę zapytać przed rezerwacją?



Możesz zapytać o czas, formę i koszt spotkania.



Napisz przez kanał z profilu.

Scenariusz 14



Jak wygląda pierwsze spotkanie pary?



Każda osoba ma czas na przedstawienie swojej perspektywy.



Zobacz opis konsultacji dla par.

Scenariusz 15

Ile trwa konsultacja?	Spotkanie w moim gabinecie trwa [czas].	Sprawdź szczegóły przed rezerwacją.

Scenariusz 16

A jeśli samo spotkanie mnie stresuje?	O obawach też można porozmawiać.	Jakie pytanie pomogłoby Ci się przygotować?

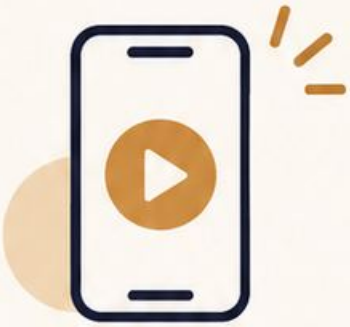
Scenariusz 17



Jak się przygotować?



Wybierz porę, która daje Ci prywatność, i zapisz pytania.



Zapisz tę relację na dzień spotkania.

Scenariusz 18



Od czego zacząć rozmowę?



Na początek może wystarczyć przykład z ostatnich dni.



Pomyśl o sytuacji, którą chcesz zrozumieć.

Scenariusz 19

Co po konsultacji?

Na koniec możemy omówić możliwe dalsze kroki.

Sprawdź w profilu zasady kolejnych spotkań.

Scenariusz 20

Jak zdecydować o kolejnym spotkaniu?

Zwróć uwagę, czy było miejsce na Twoje pytania i perspektywę.

Zachowaj te dwa pytania na później.

Scenariusz 21

Czy na terapię idzie się dopiero w kryzysie?	Możesz zgłosić się także z trudnością, która właśnie zaczęła się powtarzać.	Który sygnał zwraca Twoją uwagę?

Scenariusz 22

Czy terapeuta mówi, co mam zrobić?	Moja rola polega na pomaganiu Ci w rozumieniu i rozważaniu wyborów.	Zobacz, jak opisuję swoją pracę.

Scenariusz 23

Czy muszę mówić o wszystkim?

Możemy rozmawiać o tym, na co masz przestrzeń na danym etapie.

Zachowaj tę informację na później.

Scenariusz 24

Czy terapia par oznacza koniec związku?

Na konsultacji można dopiero nazwać pytania i sprawdzić, nad czym chcecie pracować.

Zobacz, jak wygląda pierwsze spotkanie.

Scenariusz 25

Czy terapeuta wybiera stronę?



Wspólna rozmowa daje przestrzeń na perspektywy i wymaga dbania o bezpieczeństwo.



Który element sesji chcesz poznać?



Scenariusz 26

Czy jedna sesja wszystko zmienia?



Pierwsza sesja może pomóc ustalić, od czego zacząć.



Zobacz, jak ustalamy cele pracy.



Scenariusz 27

Czy muszę znać przyczynę trudności?



Wystarczy opisać sytuację, która Cię zastanawia.



Zapisz tę wskazówkę na dzień konsultacji.



Scenariusz 28

Czy milczenie na sesji jest problemem?



Czasem chwila ciszy pomaga zebrać myśli.



Czy cisza Ci pomaga, czy raczej rozprasza?



Scenariusz 29

Czy wszyscy pracują tak samo?



Formy pracy różnią się celami, metodami i przebiegiem spotkań.



Sprawdź opis podejścia osoby, do której piszesz.



Scenariusz 30

Czy mogę zmienić zdanie?



Możesz pytać o przebieg pracy i rozmawiać o zmianie ustaleń.



Zachowaj to pytanie na pierwsze spotkanie.



Scenariusz 31

Jak nazwać to, co czuję?	Spróbuj zdania: „Kiedy to się wydarzyło, poczułam lub poczułem...”	Zapisz jedno słowo, które pasuje do dzisiejszego dnia.

Scenariusz 32

Co mówi napięcie w ciele?	Napięcie może być sygnałem, żeby sprawdzić, czego w tej chwili potrzebujesz.	Czy zauważasz je wcześniej w barkach czy w szczęce?

Scenariusz 33

Jak odróżnić uczucie od oceny?	„Jest mi przykro” opisuje moje doświadczenie. „Robisz mi na złość” zakłada cudzy zamiar.	Zapisz przykład zdania, które opisuje Ciebie.

Scenariusz 34

Co może kryć się pod złością?	Czasem wraz ze złością pojawia się bezradność, smutek albo potrzeba ochrony granicy.	Zapisz słowo „potrzeba” jako pytanie na później.

Scenariusz 35

Czy emocja mija od razu?	Po trudnej rozmowie organizm może potrzebować czasu, by napięcie opadło.	Co pomaga Ci wrócić do równowagi?

Scenariusz 36

Co zrobić z poczuciem winy?	Zapytaj siebie, czy jest coś konkretnego, co chcesz naprawić.	Zapisz jedno działanie, które jest w Twoim zasięgu.

Scenariusz 37

Czy ulgę trzeba uzasadniać?	Ulgę można zauważyć, zanim zacznie się ją oceniać.	Co dziś przyniosło Ci choć trochę ulgi?

Scenariusz 38

Kiedy trudno mi rozpoznać emocję?	Zacznij od opisu: „Jest mi ciężko” albo „Czuję napięcie”.	Zapisz te przykłady na trudniejszy dzień.

Scenariusz 39

Co robić, gdy czuję dwie rzeczy naraz?



Można czuć ulgę i żal po tej samej decyzji.



Jaki przykład dwóch emocji przychodzi Ci do głowy?



Scenariusz 40

Czy nazwanie potrzeby wystarczy?



Potrzeba podpowiada kierunek. Prośba mówi, o jakie działanie Ci chodzi.



Zapisz jedną prośbę, którą można zrozumieć bez domysłów.



Scenariusz 41

Po czym poznać powtarzalny spór?

Temat się zmienia, ale kolejność reakcji wygląda podobnie.

Czy to zdarza się w pośpiechu, czy częściej wieczorem?

Scenariusz 42

Jak poprosić o zmianę?

Wybierz konkret: „Czy możemy dziś podzielić zadania przed kolacją?”

Zapisz to zdanie jako wzór.

Scenariusz 43



Co pomaga słuchać?



Najpierw sprawdź: „Czy dobrze rozumiem, że chodzi Ci o...?”



Wypróbuj to pytanie w spokojnej rozmowie.

Scenariusz 44



Co po przerwie w rozmowie?



Ustalcie, kiedy wrócicie do tematu i od czego zaczniecie.



Zapisz przykład: „Wróćmy do tego o dziewiętnastej.”

Scenariusz 45



Jak docenić codzienny gest?



Powiedz, co ta osoba zrobiła i jaki miało to dla Ciebie skutek.



Jaki drobny gest pamiętasz z tego tygodnia?

Scenariusz 46



Czy bliskość da się zaplanować?



Wspólny czas może zacząć się od dziesięciu minut bez telefonów.



Która pora byłaby u Was realna?

Scenariusz 47



Jak odróżnić granicę od prośby?



Granica określa, na co się zgadzam. Prośba mówi, czego potrzebuję od drugiej osoby.



Zachowaj tę różnicę na później.

Scenariusz 48



Jak wrócić do kontaktu po sprzeczce?



Nazwij swoją część i zapytaj, czy jest przestrzeń na rozmowę.



Zapisz zdanie: „Chcę wrócić do tego spokojniej."

Scenariusz 49



Kiedy temat pieniędzy robi się trudny?



Dla jednej osoby pieniądze oznaczają swobodę, dla drugiej bezpieczeństwo.



Co pomaga Ci zacząć spokojną rozmowę o wydatkach?

Scenariusz 50



Co pomaga ustalić wspólny cel?



Nazwijcie zmianę, którą obie osoby będą mogły zaobserwować.



Zapisz przykład jednego małego kroku.

Scenariusz 51



Co mam wyjaśnić w kolejnej relacji?



Wybierz temat, o którym opowiem w dwóch krótkich ujęciach.



Ankieta: pierwsza konsultacja czy przebieg spotkania?

Scenariusz 52



Co utrudnia znalezienie terminu?



Sprawdzam, jakie pory warto uwzględnić w grafiku.



Ankieta: przed południem czy po pracy?

Scenariusz 53



Jak rozumiesz słowo „granica”?



Podam jutro dwa przykłady z codziennych rozmów.



Wybierz: odmowa czy informacja o tym, na co się zgadzam?

Scenariusz 54



Co chcesz wiedzieć o spotkaniu online?



Odpowiem na pytania o połączenie i organizację.



Wpisz pytanie bez opisywania spraw osobistych.

Scenariusz 55

Co pomaga Ci się przygotować?



Na konsultację można zabrać listę pytań.



Ankieta: robię notatki czy wolę mówić na bieżąco?



Scenariusz 56

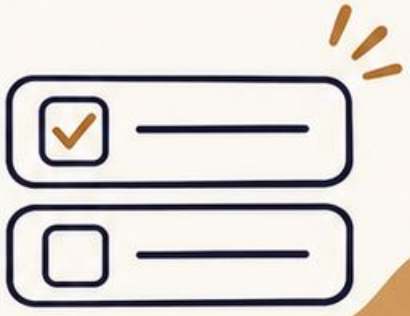
Czy chcesz serię o pierwszym kontakcie?



Mogę pokazać, jak zapytać o terminy, koszt i zasady spotkań.



Zagłosuj: jedna relacja czy krótka seria?



Scenariusz 57

Kiedy najłatwiej oglądasz relacje?



Planuję porę publikacji krótkich materiałów.



Ankieta: w przerwie czy wieczorem?



Scenariusz 58

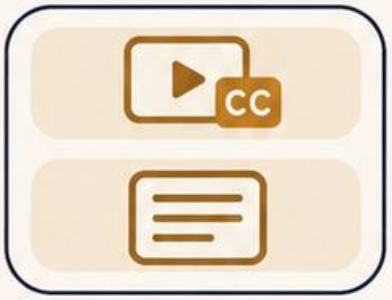
Który format jest dla Ciebie czytelniejszy?



Przygotowuję krótką serię o komunikacji.



Ankieta: nagranie z napisami czy plansze z tekstem?



Scenariusz 59

O co zapytać przed wyborem terapeuty?



Podzielę się listą pytań o kwalifikacje i sposób pracy.



Wybierz temat: podejście czy organizacja wizyt?



Scenariusz 60

Który poradnik przyda Ci się bardziej?



Zbieram pomysły na kolejny materiał informacyjny.



Ankieta: pierwsze spotkanie czy pytania przed wizytą?



Scenariusz 61



Co przygotowuję przed dniem konsultacji?



Sprawdzam organizację spotkań i zostawiam czas na przygotowanie.

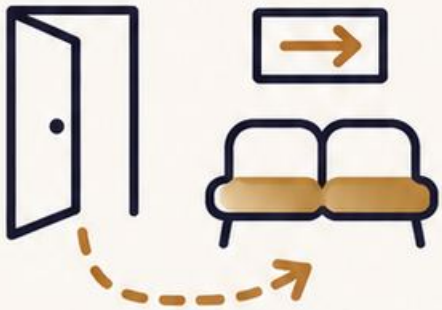


Zobacz godziny pracy w profilu.

Scenariusz 62



Jak wygląda poczekalnia?



Pokażę drogę od wejścia do miejsca, w którym można poczekać.



Zapisz tę relację przed pierwszą wizytą.

Scenariusz 63



Co jest na moim biurku?



Dziś pokażę pusty formularz, który pomaga uporządkować rozmowę.

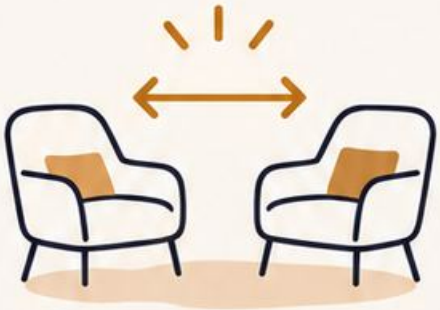


Chcesz zobaczyć, do czego służą jego rubryki?

Scenariusz 64



Jak wygląda ustawienie gabinetu?



Fotele można ustawić tak, żeby wszystkim było wygodnie rozmawiać.



Zobacz miejsce przed wizytą.

Scenariusz 65

Co czytam w tym tygodniu?



Wracam do rozdziału o [temat] z książki [tytuł].



Które pojęcie mam objaśnić?



Scenariusz 66

Jak planuję dzień pracy?



W grafiku uwzględniam także przerwy między spotkaniami.



Godziny kontaktu znajdziesz w profilu.



Scenariusz 67

Jak sprawdzam połączenie przed spotkaniem online?



Testuję dźwięk, kamerę i link przed rozpoczęciem.



Zapisz tę krótką listę przed wizytą.



Scenariusz 68

Jak dotrzeć do gabinetu?



Wejście znajdziesz od strony [ulica].



Zachowaj wskazówkę na dzień wizyty.



Scenariusz 69

Jak wygląda mój kącik do nagrań?



Tu powstają krótkie materiały edukacyjne, które widzisz na profilu.



Który temat wyjaśnić w następnej relacji?



Scenariusz 70

Jak przygotowuję miejsce na rozmowę?



Dbam o światło, wodę i spokojne otoczenie.



Jeśli potrzebujesz dostosowania, zapytaj przed wizytą.



Scenariusz 71



Czy przyjmuję online?



W mojej praktyce konsultacje odbywają się [tryb].



Sprawdź w profilu szczegóły wybranej formy.

Scenariusz 72



Jaki jest koszt spotkania?



Konsultacja [rodzaj] kosztuje [kwota] zł i trwa [czas].



Aktualny cennik jest dostępny w profilu.

Scenariusz 73



Jak zapłacić za wizytę?



W moim gabinecie dostępne są [metody płatności].



Szczegóły otrzymasz w potwierdzeniu.

Scenariusz 74



Czy konsultacje dla par mają inny czas?



Spotkanie dla par trwa [czas].



Sprawdź, jaki termin będzie pasował Wam obojgu.

Scenariusz 75



Czy można zapytać o dostępność gabinetu?



Przed wizytą możesz sprawdzić dojazd, wejście i warunki na miejscu.



Napisz z konkretnym pytaniem organizacyjnym.

Scenariusz 76



Jak odwołać wizytę?



Zasady odwoływania znajdziesz w potwierdzeniu terminu.



Zapisz kanał kontaktu przed wizytą.

Scenariusz 77

Czy terminy są stałe?



Kolejny termin ustalamy zgodnie z dostępnością i celem spotkań.



Zapytaj, czy dostępna jest dogodna pora.



Scenariusz 78

Czy muszę rezerwować od razu kilka wizyt?



W mojej praktyce pierwszą konsultację umawiamy osobno.



Sprawdź warunki przed rezerwacją.



Scenariusz 79

Czym różnią się konsultacja online i w gabinecie?	Wybór formy zależy od organizacji, prywatności i potrzeb.	Zobacz oba opisy w wyróżnionej relacji.

Scenariusz 80

Kiedy można uzyskać odpowiedź?	Na pytania organizacyjne odpowiadam w [godziny].	Użyj kanału z profilu, jeśli chcesz zapytać o termin.

Scenariusz 81



Co napisać w pierwszej wiadomości?



Wystarczy zapytać o formę spotkania i dostępne godziny.



Zapisz wzór: „Czy są wolne terminy po pracy?”

Scenariusz 82



Czy druga osoba musi zgadzać się na konsultację pary?



Wspólne spotkanie warto umówić po uzgodnieniu udziału przez obie osoby.



Zobacz, jak wygląda pierwsza konsultacja.

Scenariusz 83

Czy mogę zapytać o język spotkania?	Konsultacje prowadzę w [języki].	Sprawdź, która wersja będzie dla Ciebie wygodna.

Scenariusz 84

Co zrobić, jeśli nie mam prywatnego miejsca do rozmowy online?	Możesz zapytać o spotkanie w gabinecie lub wybrać dogodniejszą porę.	Sprawdź dostępne formy spotkania.

Scenariusz 85



Czy mogę najpierw sprawdzić kwalifikacje?



Warto wiedzieć, jakie przygotowanie ma osoba, z którą rozmawiasz.



Moje kwalifikacje znajdziesz w profilu.

Scenariusz 86



Co jeśli zależy mi na spotkaniu w konkretne dni?



Podaj dwie możliwe pory i preferowaną formę wizyty.



Sprawdź kanał do zapytań o dostępność.

Scenariusz 87

Czy potrzebuję skierowania?	W mojej praktyce obowiązują następujące zasady: [zasady].	Sprawdź warunki dotyczące wybranej usługi.

Scenariusz 88

Czy mogę przyjść z notatkami?	Możesz mieć ze sobą pytania i najważniejsze punkty.	Zapisz tę relację na dzień spotkania.

Scenariusz 89

Czy mogę zapytać, jak wygląda poufność?



Na początku omawiamy zasady poufności i ich granice.



Zabierz swoje pytania na konsultację.



Scenariusz 90

Co jeśli dana forma mi nie odpowiada?



Możemy omówić inne możliwości lub sposób szukania wsparcia.



Przeczytaj opis form pracy przed wyborem terminu.



Scenariusz 91

Chcesz poznać wolne terminy?



Aktualną dostępność sprawdzisz w [kanał].



Otwórz link w profilu, jeśli chcesz zobaczyć grafik.



Scenariusz 92

Szukasz konsultacji po pracy?



Jeśli interesują Cię godziny popołudniowe, sprawdź [grafik].



Wybierz porę, która daje Ci czas na spokojny dojazd.



Scenariusz 93



Wolisz najpierw zapytać?



Możesz napisać krótką wiadomość o tryb spotkania lub koszt.



Kanał kontaktu znajdziesz w profilu.

Scenariusz 94



Czy konsultacja online jest dla Ciebie wygodna?



Sprawdź, czy masz prywatne miejsce i stabilne połączenie.



Zobacz dostępność konsultacji online.

Scenariusz 95



Chcecie wspólnie umówić konsultację?



Ustalcie dogodną godzinę i sposób spotkania.



Sprawdźcie terminy dla par w profilu.

Scenariusz 96



Czy odpowiada Ci spotkanie rano?



Jeśli szukasz porannej wizyty, zajrzyj do aktualnego grafiku.



Użyj linku do rezerwacji w profilu.

Scenariusz 97



Wolisz przyjść osobiście?



Gabinet znajduje się w [lokalizacja].



Sprawdź dojazd i terminy pod linkiem.

Scenariusz 98



Potrzebujesz czasu na decyzję?



Możesz wrócić do opisu usługi, kiedy będzie Ci wygodnie.



Zapisz relację z cennikiem i godzinami.

Scenariusz 99

Chcesz ustalić termin bez wymiany wielu wiadomości?	W kalendarzu zobaczysz dostępne godziny i formę spotkania.	Otwórz kalendarz z profilu.
		

Scenariusz 100

Chcesz zobaczyć zasady przed rezerwacją?	Przygotowałam lub przygotowałem krótką informację o przebiegu, cenie i odwołaniu wizyty.	Przeczytaj szczegóły i wybierz termin, jeśli Ci odpowiada.
		

Źródła i zasady



Polskie Towarzystwo Psychiatryczne. Kodeks etyki psychoterapeutów, zasada 7.

Rozporządzenie (UE) 2016/679, art. 5, 9 i 32.

Podawaj wyłącznie aktualne kwalifikacje, ceny i terminy.



W relacjach używaj przykładów fikcyjnych.

Pytania organizacyjne kieruj do wskazanego kanału.