

Τρόπος διενέργειας τηλεσυνεδριών

Για τη διεξαγωγή των συνεδριών μέσω Skype πρέπει η κατάσταση του λογαριασμού Skype που έχετε δηλώσει να είναι "Online"/ «συνδεδεμένος» (πράσινη κατάσταση) 10 λεπτά πριν την προκαθορισμένη ώρα της συνεδρίας, έτσι ώστε να μπορέσουμε να σας καλέσουμε και να σας συνδέσουμε με τον θεραπευτή σας.

1. Τι είναι το Skype?

Το Skype είναι ένα δωρεάν και απλό πρόγραμμα που σας επιτρέπει να πραγματοποιείτε δωρεάν κλήσεις, συνομιλίες, ανταλλαγή μηνυμάτων και αρχείων με άλλους χρήστες – οπουδήποτε κι αν βρίσκονται.

2. Τι χρειάζεστε για να ξεκινήσετε ?

Μια διαδικτυακή κάμερα, για να μπορούν οι συνομιλητές σας να σας βλέπουν (την οποία μπορείτε να κλείνετε όποτε θέλετε). Μια σύνδεση στο διαδίκτυο.* Έναν υπολογιστή ή μια φορητή συσκευή με μικρόφωνο και ηχεία ή με συνδεδεμένα ακουστικά.

* Συνιστούμε τη χρήση ευρυζωνικής σύνδεσης. Αυτό θα βελτιώσει την ποιότητα των βιντεοκλήσεων και των φωνητικών σας κλήσεων. Για φορητές συσκευές, συνιστούμε τη χρήση σύνδεσης WiFi ή την αγορά ενός πακέτου μεταφοράς δεδομένων.

3. Εγκατάσταση Skype

- Κατεβάστε το αρχείο πατώντας το link ή πληκτρολογώντας την ακόλουθη διεύθυνση <http://www.skype.com/el/download-skype/skype-for-computer/> στον browser σας
- Ανοίξτε το φάκελο που περιέχει το αρχείο που κατεβάσατε
- Κάντε διπλό-κλικ στο αρχείο εγκατάστασης που μόλις κατεβάσατε για να ξεκινήσει η εγκατάσταση του Skype στον υπολογιστή σας
- Παρακαλώ δείτε τον οδηγό χρήσης για περισσότερες πληροφορίες για το πώς να ξεκινήσετε να χρησιμοποιείτε το Skype

4. Έναρξη Skype για πρώτη φορά

Στην πρώτη "εκκίνηση" του Skype, θα κληθείτε να επιλέξετε ένα Skype Name και έναν κωδικό πρόσβασης. Τα πεδία "Skype Name" και "password" απαιτούνται προκειμένου να χρησιμοποιηθεί το Skype. Μπορείτε να επιλέξετε οποιοδήποτε

όνομα, αλλά θα πρέπει να είναι από 6 έως 32 χαρακτήρες σε μήκος, να ξεκινά με γράμμα και μπορεί να περιέχει μόνο γράμματα, αριθμούς και τα εξής σημεία στίξης : τελεία (.) , κόμμα (,) , παύλα (-) , κάτω παύλα (_) . Εάν το όνομα είναι ήδη σε χρήση από κάποιον άλλο θα πρέπει να δοκιμάσετε κάποιο άλλο όνομα.

5. Για να συνδεθείτε

- Εκκινήστε το Skype
- Συνδεθείτε με το όνομα Skype και τον κωδικό πρόσβασής σας (αυτό συμβαίνει αυτόματα εξ' ορισμού εάν έχετε επιλέξει ήδη ένα όνομα Skype και έναν κωδικό πρόσβασης και συνδέεστε με το Διαδίκτυο)
- Για να προσθέσετε το Ιατρείο Ψυχοθεραπείας Συμβουλευτικής και Ομαδικής Ανάλυσης στις επαφές σας μπορείτε να βάλετε στην μπάρα αναζήτησης (πάνω αριστερά) το email psoa.10@gmail.com και να προσθέσετε το όνομα χρήση `psychotherapeia psychotherapeia` που θα εμφανιστεί ή από το κουμπί στη γραμμή εργαλείων "Επαφές" επιλέγετε "Προσθήκη Νέας Επαφής", "Αναζήτηση στον κατάλογο Skype" και μπορείτε με την διαδικασία που περιγράφεται παραπάνω να προσθέσετε το `psychotherapeia psychotherapeia`

6. Γενικές οδηγίες για να πραγματοποιήσουμε μία κλήση προς μια επαφή:

- Με δεξί κλικ στο όνομα Skype από τη Λίστα Επαφών σας ή στο όνομα Skype από το αποτέλεσμα της Αναζήτησης και επιλέγουμε "Κλήση" (Call)
- Κάνουμε διπλό κλικ στο όνομα Skype στη Λίστα Επαφών ή στο αποτέλεσμα της αναζήτησης
- Επιλέγουμε ένα όνομα Skype και κάνουμε κλικ έπειτα στο "κουμπί κλήσης" στο κατώτατο σημείο του παραθύρου
- Εάν κάποιος σας καλεί, θα ακούσετε τον ήχο ενός τηλεφώνου που χτυπά και η εικόνα Skype στη μπάρα εργασίας στα δεξιά (δίπλα στο ρολόι) θα λάμψει. Πηγαίνετε στην εφαρμογή Skype (εάν δεν είναι ήδη ορατή) και επιλέξτε εάν θα επιθυμούσατε να απαντήσετε ή να απορρίψετε στην κλήση στην εισερχόμενη ετικέτα κλήσης
- Μόλις αποφασίζετε να απαντήσετε σε μια κλήση, μια διπλής κατεύθυνσης συνομιλία φωνής θα αρχίσει και η διάρκεια της κλήσης θα είναι ορατή
- Καθένα συμβαλλόμενο μέρος μπορεί να τελειώσει την κλήση οποιαδήποτε στιγμή με κλικ στο κουμπί Κλείσιμο (στην ετικέτα κλήσης ή στη γρήγορη γραμμή εργαλείων, εάν είναι ορατή)

7. Γενικές οδηγίες για καλύτερη ποιότητα ήχου:

- Χρησιμοποιήστε ένα σετ με μικρόφωνο-ακουστικά (headset)
- Ο καλύτερος τρόπος να εξασφαλιστεί υψηλής ποιότητας ήχος είναι να υπάρξει ένα σετ και στις δύο άκρες της συνομιλίας

Εάν δεν έχετε ένα σετ, είναι ακόμα πιθανό να βελτιώσετε την ποιότητα ήχου εάν:

- Χρησιμοποιείτε ακουστικά αντί των ηχείων του υπολογιστή σας
- Προσπαθήσετε να μεταφέρετε το μικρόφωνο πιο κοντά ή πιο μακριά από το στόμα σας
- Χρησιμοποιήσετε ένα εξωτερικό μικρόφωνο (σημειώστε ότι τα περισσότερα laptop χρησιμοποιούν τα χαμηλής ποιότητας μικρόφωνα)
- Ενημερώσετε τους οδηγούς καρτών ήχου σας