

Για να συμμετέχετε στην εκπαίδευση θα χρειαστείτε:

- Ένα δωμάτιο όπου μπορείτε να κλείσετε την πόρτα και να απασχοληθείτε με την εκπαίδευση μακριά από οικογενειακούς περισπασμούς. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι η εχεμύθεια διατηρείται διασφαλίζοντας ότι αυτοί που δεν είναι στην εκπαίδευση δεν μπορούν να δουν την οθόνη σας ούτε να ακούσουν τον ήχο. Μπορεί να είναι βοηθητικό να χρησιμοποιήσετε ακουστικά.
- Συνδεθείτε με κομπιούτερ που ακουμπά σε σκληρή επιφάνεια και που έχει ήχο (μικρόφωνο/ηχεία) και κάμερα. Παρακαλείσθε να μην χρησιμοποιείτε συσκευές που κρατάτε στο χέρι.
- Έναν χώρο για πρακτική, στρωματάκι, μαξιλάρι, και κουβέρτα μπορεί να είναι χρήσιμα για την άνεσή σας.

In order to participate in the training, you will need:

-A room where you can close the door and engage in the training away from family distraction. It is particularly important that confidentiality is maintained by ensuring that those who are not on the training cannot see your screen or hear the audio. It may be helpful to use headphones.

-Log in via a computer which is resting on a hard surface and which has audio and webcam. Please don't use handheld devices.

-A space for practice, a mat, cushion and blanket may be helpful for your comfort.