

# Sfaturi pentru participanți



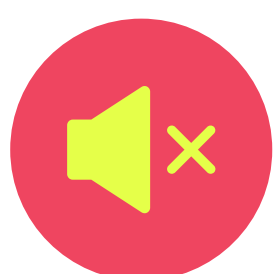
**Verifică** dacă ai conexiune stabilă la internet înainte de a începe întâlnirea.



**Setează** toți parametrii tehnici (sunet, microfon, video) înainte de începerea întâlnirii, pentru ca să nu apară dificultăți pe parcurs.



Pentru claritate, folosește **numele tău adevărat în aplicație**, nu utiliza un nickname, pseudonim sau nume generat de dispozitivul tău.



Când **nu** vorbești - **stinge microfonul**. Astfel comunicarea va fi mai ușoară, fără sunete pe fundal.



Asigură-te că în încăperea în care te afli **nu se aud sunete din afară sau gălăgie**. Găsește un loc liniștit pe durata întâlnirii online.



**Fii aici și acum** - asta crește eficiența conlucrării online. Lasă alte treburi, deconectează alte aplicații, dispozitive și pagini web. Atenția e o resursă limitată.



Folosește butoanele speciale (degetul în sus, bătaia din palme) pentru a **arăta** reacția imediată, în loc de a verbaliza această reacție.



**Pornește** camera video, dacă e posibil - când putem să vedem fața unui altuia, comunicarea e mai plăcută și semnificativă.



Folosește **chatul** pentru comentarii, întrebări și orice alt tip de comunicare (în special în cazul unei conexiuni slabe la internet).



**Fii înțelegător/oare** când apar sentimente de frustrare, nerăbdare sau confuzie, atât la tine cât și la ceilalți - nu aștepta că totul va merge conform planului.

# Sfaturi pentru gazde și moderatori



Rezervează **mai mult timp** pentru întâlnirile online și pornește conferința-zoom cu 15 minute mai devreme.



Dacă sunt **moderatori** înafară de tine, convinge-te că au drepturi de gazdă dacă au nevoie de ele și pentru ca să gestioneze cu doritorii de a vorbi.



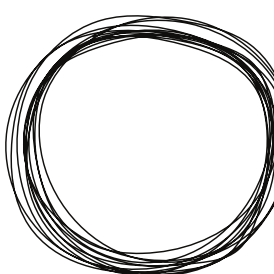
Ai grijă **să observi** când cineva ridică mâna să vorbească sau folosește alt instrument oferit, pentru a nu exclude pe nimeni din conversație.



Atunci când instrucezi participanții în legătură cu posibilitățile tehnice ale programului, este mereu mai eficient să arăți decât să povestești - așa că activează **demonstrarea ecranului** propriu și *arată*.



Nu uita să verifici periodic **chatul** și să dai voce mesajelor de la participanți, pentru a include participanții cu conexiune slabă în proces



Lasă loc pentru **momente de tăcere** înainte de a trece la următorul punct sau temă - uneori se întâmplă **decalaj de timp** între momentul vorbirii și momentul de recepționare din partea participanților. Graba ar putea exclude pe cei ce încă nu au reușit să recepționeze informația.



În timpul ședințelor / întâlnirilor lungi, oferă participanților **pauze scurte**. Activitatea continuă în fața ecranului poate obosi. Pauzele ar trebui să ajute la concentrare și energizare.