



Associazione Veneta per la Ricerca e la Formazione in Psicoterapia Analitica di Gruppo e Analisi Istituzionale  
CF: 92020100282; P.IVA: 00109830281

## **INSIEME NELL'ISOLAMENTO, CON FIDUCIA**

*Progetto di aiuto psicologico di gruppo ai cittadini del Comune di Padova posti in isolamento fiduciario domiciliare da COVID-19.*

## **Istruzioni per utilizzare ZOOM**

Utilizzeremo la piattaforma telematica Zoom per i nostri incontri. **[A questo link potete trovare una descrizione in italiano della piattaforma:](#)**

Zoom può essere immaginato come una stanza in cui, chi (host) ha avviato l'incontro (meeting), accoglie in modo riservato coloro che sono stati invitati. Solo coloro che sono stati invitati possono accedere all'incontro. In questo modo la privacy è totalmente garantita dalla parte di chi invita.

È necessario che ogni partecipante procuri un luogo tranquillo e riservato, ove potersi concentrare sull'incontro, senza essere disturbato. Per migliorare la qualità dell'audio e non far sentire le voci degli altri è consigliabile utilizzare delle cuffiette con il microfono come quelle per il telefono.

Per prendere parte ad un incontro su ZOOM è consigliato utilizzare un computer, PC o MAC, purché fornito di telecamera. In mancanza, ma solo come seconda scelta che comporta alcune limitazioni, un Tablet. È sconsigliato l'uso del telefono.

La qualità della connessione internet è essenziale per consentire una buona fluidità del parlato e delle immagini. Se non si dispone di una connessione internet veloce per il proprio computer, conviene utilizzare l'hotspot dal telefono. Una connessione 4G è più che sufficiente per un buon collegamento. Se si utilizza il Tablet conviene accertarsi che la batteria sia carica.

Preliminarmente bisogna scaricare e installare l'App Zoom per il dispositivo che si intende utilizzare. Per i computer si deve visitare il sito [www.ZOOM.us/download](http://www.ZOOM.us/download) e scaricare il programma per Windows o Mac. Dopo di che lo si può installare. Per il Tablet le APP si scaricano da PLAY STORE oppure App Store a seconda che si tratti di dispositivi Android o Apple; sono indicate come: ZOOM CLOUD MEETING

Una volta installate le applicazioni, è necessario registrarsi utilizzando il proprio indirizzo e-mail e una password di propria scelta. Ciò serve all'identificazione sicura di chi accede alla stanza del colloquio.

A questo punto siete pronti a partecipare. Per prendere parte ad un incontro le App gratuite sopra descritte sono sempre sufficienti. Chi organizza l'incontro invia una mail contenente un link specifico, cliccando sul quale si accede alla stanza ZOOM ove svolgere il colloquio o l'incontro di gruppo.

L'App si avvia automaticamente, ma si deve scegliere di collegarsi in video e quindi di utilizzare l'audio Internet. Potrebbe venir richiesta l'autorizzazione per ZOOM ad utilizzare la telecamera; dovete concederla per permettere il collegamento video.



*Associazione Veneta per la Ricerca e la Formazione in Psicoterapia Analitica di Gruppo e Analisi Istituzionale*  
CF: 92020100282; P.IVA: 00109830281

Si consiglia di collegarsi almeno 15 minuti prima per ovviare a eventuali inconvenienti, rimarrete in sala di attesa e all'ora prevista l'host vi darà accesso alla stanza.

Per meglio garantire l'anonimato, nel tempo di attesa potete rinominare il vostro nome che compare in basso, mantenendo solo il nome e togliendo il cognome. Fare delle prove prima dell'incontro con conoscenti può essere utile.

Per il nostro incontro di gruppo si consiglia di usare la "gallery view". Sul Tablet vengono visualizzati al massimo quattro partecipanti alla volta. Se il gruppo è numeroso i volti risultano piccoli e sarebbe necessario uno schermo grande, ma qualche compromesso è necessario. Potete scegliere la modalità di visualizzazione facendo scorrere lo schermo da destra a sinistra e viceversa. I comandi per attivare il microfono e il video si trovano nella parte inferiore dello schermo e diventano visibili quando lo si tocca (Tablet) o si sposta il puntatore (computer).