

«Понедельничный завтрак с психологом»: правила участия

Редакция от 09.10.2026

1. Что это за встреча

1.1. «Понедельничный завтрак с психологом» — бесплатная открытая онлайн-встреча, которую ведёт психолог Макарова Дарья Владимировна (ИНН 772443719779, e-mail: i@darya-makarova.ru, далее — Ведущая).

1.2. Когда: по понедельникам в 10:00 по московскому времени, 50 минут, в Zoom. Ссылку на подключение получают зарегистрированные участники.

1.3. Примерный порядок:

- около 10 минут — разговор о теме встречи;
- около 20 минут — творческая или медитативная практика;
- около 20 минут — вопросы и обсуждение.

1.4. Встреча предназначена для взрослых — с 18 лет.

2. Чем встреча не является

2.1. Это не индивидуальная психологическая консультация и не терапия. Ведущая отвечает на вопросы в общем виде и не разбирает личные ситуации участников подробно.

2.2. Если вам сейчас очень тяжело, есть мысли о самоубийстве или угроза безопасности, обратитесь за срочной помощью:

- экстренная психологическая помощь МЧС России: +7 495 989-50-50 — круглосуточно, бесплатно;
- кризисная линия доверия: 8-800-333-44-34 — бесплатно;
- единый номер экстренных служб: 112.

3. Регистрация

3.1. Регистрация — через Timerpad или форму на сайте <https://darya-makarova.ru/>. Нужно указать имя и e-mail; телефон — по желанию, для напоминания.

3.2. Данные используются только для отправки ссылки, напоминаний и сообщений об изменениях встречи и удаляются в течение 30 дней после встречи. Подписаться на рассылку можно отдельно, по желанию.

4. Запись встречи

4.1. Ведущая записывает только первые 30 минут встречи — разговор о теме и практику. Эта часть может быть опубликована на сайте, в VK Видео и на Rutube.

4.2. В опубликованной записи нет изображения, голоса, имён и вопросов участников: в записи остаются только Ведущая и её экран. Если в запись случайно попала реплика или изображение участника, этот фрагмент вырезается до публикации.

4.3. Часть с вопросами и обсуждением не записывается.

4.4. Участникам запрещено записывать встречу, делать снимки экрана с другими участниками и пересказывать за пределами встречи, кто был на встрече и что говорили другие участники.

5. Как участвовать

- Камера и микрофон по желанию. Можно подключиться под именем или псевдонимом.
- Вопросы можно задать голосом или в чате в части обсуждения.
- Пожалуйста, не рассказывайте о других людях так, чтобы их можно было узнать.

- Ведущая может удалить участника, который мешает встрече, оскорбляет других, рекламирует свои услуги или нарушает правила о записи.

6. Zoom и данные

При участии через Zoom (Zoom Communications, Inc., США) ваше имя или псевдоним, изображение и голос (если включены) передаются через серверы, которые могут находиться за пределами Российской Федерации. Ведущая не записывает часть встречи с участниками. Подробнее — в Политике в отношении обработки персональных данных на сайте.

7. Изменения

Ведущая может перенести или отменить встречу, сообщив зарегистрированным участникам по e-mail. Актуальное расписание и темы публикуются на сайте и в каналах Ведущей.

Регистрируясь, участник подтверждает, что прочитал эти правила и согласен с ними.