



## **Indicazioni e suggerimenti per video-riprendere le sedute di coppia e successiva condivisione**

### **Spiegare alle coppie il motivo della richiesta di video riprenderle, es:**

- Serve a voi per comprendere meglio quello che accade fra di loro, durante le sedute può sfuggirvi qualcosa di importante. In questo modo potrete rivederle e capire come proseguire ed organizzare la seduta seguente.
- Serve a voi per eventuali supervisioni con terapeuti più esperti che vi aiutino a comprendere quello che accade nella terapia.
- Spiegare le modalità di conservazione e successiva cancellazione dei video.
- Se dovessero avere resistenze o reticenze potete proporre di puntare la videocamera su di voi e inquadrare soltanto le loro gambe e non i volti. Comunque l'audio sarà utile.
- Tenere sempre in vista videocamera e cavalletto così che sia parte dell'ambiente fin dal primo momento.

### **Fare firmare il foglio di autorizzazione insieme al consenso.**

### **Scegliere che tipo di telecamera utilizzare**

I parametri per riprendere una seduta sono ovviamente la qualità video, e ancora più importante la qualità audio, quando si esplorano le emozioni il tono di voce diminuisce ed è importante che possa raccogliere la migliore qualità possibile. Puntate la telecamera con un'inquadratura che possa includere la coppia e il terapeuta, se non fosse possibile puntate sulla coppia (salvo diverse indicazioni dal vostro supervisore).

### **Possiamo consigliare**

- Panasonic HC-V180EG-K Videocamera Full HD - amazon 168€
- Sony HDR-CX240E Videocamera Handycam, Sensore CMOS Exmor R da 3.1 mm Retroilluminato, Obiettivo Grandangolare ZEISS, Zoom Ottico 27x, Nero - amazon 153.00 euro.

Comprate anche una scheda di memoria con almeno 32 o meglio 64 giga per contenere i video che riprendete, i parametri per una buona scrittura audio è video sono: Classe 10, U3, V30

Ad esempio [https://www.amazon.it/SanDisk-Extreme-Memoria-velocit%C3%A0-lettura/dp/B01LORO7Z6/ref=sr\\_1\\_3?s=pc&ie=UTF8&qid=1543757631&sr=1-3&keywords=SanDisk+Ultra+Scheda+di+Memoria+16+u3](https://www.amazon.it/SanDisk-Extreme-Memoria-velocit%C3%A0-lettura/dp/B01LORO7Z6/ref=sr_1_3?s=pc&ie=UTF8&qid=1543757631&sr=1-3&keywords=SanDisk+Ultra+Scheda+di+Memoria+16+u3)

### **Scaricare su hard disk i video**

Importante farlo frequentemente in modo tale da liberare la videocamera e organizzate sul hard disk i video per coppia e per data

### **Inviare i video al vostro supervisore.**

L'invio dei video comporta inizialmente qualche difficoltà in quanto occorre avere la massima certezza possibile che l'invio in formato elettronico delle vostre sedute avvenga tenendo conto dei pericoli della sicurezza informatica.

Per quel che conosco il sito Vimeo è uno dei più sicuri. <http://vimeo.com>

occorre registrarsi e avrete l'accesso a una versione gratuita il cui limite è il numero di giga caricabili. La versione con maggior giga 5 a settimana è a pagamento, ve la consiglio con un abbonamento abbastanza economico da pagare annualmente in ogni momento avrete la libertà di caricare praticamente circa un paio di video a settimana. La procedura di sicurezza non è semplicissima ma penso che con un minimo di applicazione si possa completare.

Un altro modo di trasferire video verso il vostro superiore è we transfert <https://wetransfer.com>, leggermente meno sicuro ma molto efficace e gratuito fino a 2 giga, più semplice di Vimeo.

In alternativa se il file video ha una buona qualità audio, è possibile non inviare il file precedentemente alla supervisione, ma utilizzare programmi come Zoom e Skype che permettono di condividere lo schermo e l'audio del vostro pc e vedere direttamente i video in diretta. (I supervisori vi aiuteranno in caso di ulteriori dubbi e difficoltà).

Speriamo che questo possa esservi utile!

Giulia e Andrea.

[www.eftitaliacommunity.com](http://www.eftitaliacommunity.com)

[info@eftitaliacommunity.com](mailto:info@eftitaliacommunity.com)