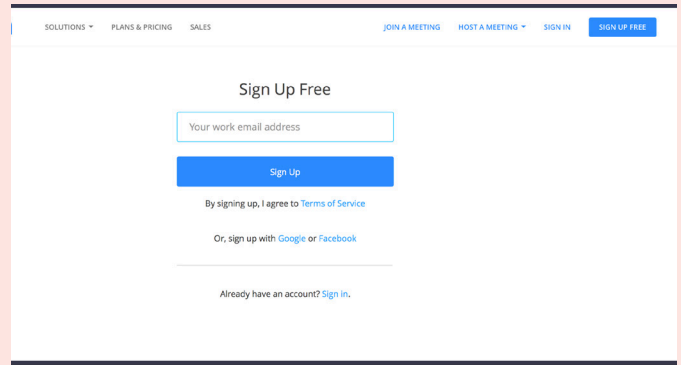


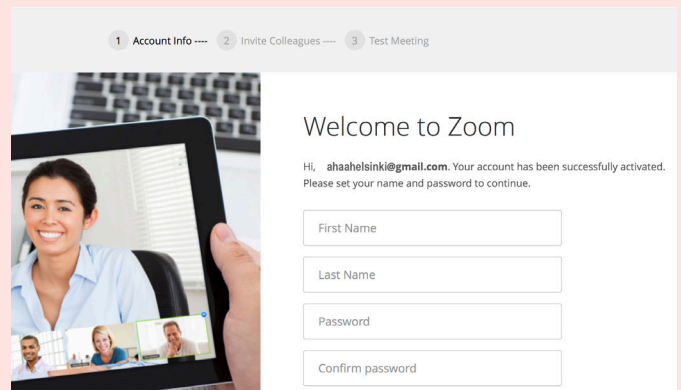
# AHA HELSINKI

COACHING

1. Mene osoitteeseen [www.zoom.us](http://www.zoom.us) ja klikkaa Sign Up Free-kuvaketta oikeassa yläkulmassa.

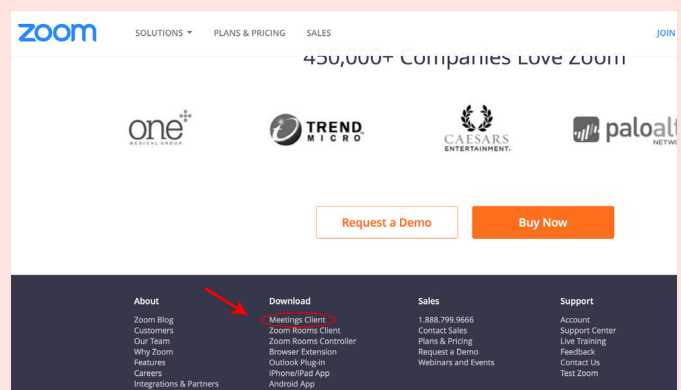


2. Luo ensin oma ilmainen tilisi.



3. Sitten lataa heidän sovellus koneellesi.

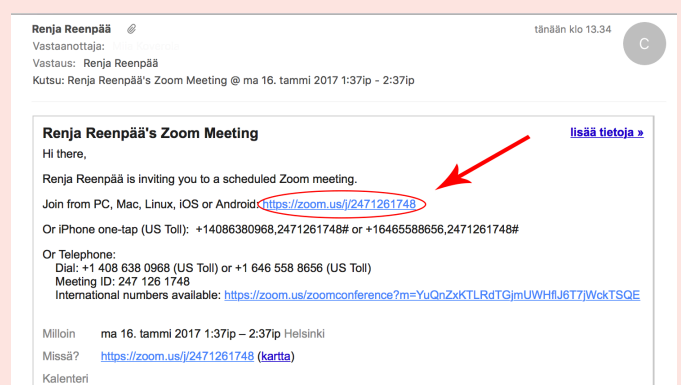
Latauslinkki sovellukseen löytyy heidän nettisivujensa alaosasta (kts kuva). Valmennus tulee tapahtumaan sovelluksen välityksellä.



4. Odota sähköpostiisi tulevaa tapahtumakutsua. Pyrimme lähettämään kutsun hyvissä ajoin ennen valmistusta.

4.1. Noin 10min ennen valmistuksen alkamista voit klikata sähköpostikutsussa olevaa tapahtumalinkkiä

4.2. Tai voit ottaa numeron ylös ja antaa sen avattuaasi sovelluksen.



## YLEISTÄ VIRTUAALIVALMENNUKSESTA

- Voit avata valmennuksen Zoom-sovelluksessa (kts alla) jo ennen valmennuksen alkamista. Ahaa Helsingin valmentajan kuvake näkyy mustana kunnes valmennus alkaa.

- Voit valita itse haluatko näkyä valmennuksessa, vai onko kamerasi kiinni. Yksityisvalmennuksessa tapana on pitää videota päällä. Ryhmävalmennuksessa osa osallistujista haluaa mieluummin olla näkymättömissä. Toivosimme tietenkin, että mahdollisimman moni osallistujista pitäisi videon päällä myös ryhmävalmennuksissa.

- Valmentajamme antaa valmennuksen alussa lisäohjeet valmennuksen kulusta ja käytännöistä. Esimerkiksi siitä, miten ja missä välissä voit osallistua ryhmävalmennuksen keskusteluun. Ohjelmasta löytyy myös chat-ominaisuus, missä voit kysellä lisää valmentajalta tai muilta osallistujilta.

- Mikäli et halua näkyä koko nimelläsi ryhmävalmennuksessa, valitse Zoom-sovelluksessa haluamasi käyttäjänimi.

- Lähetämme ennen valmennusta sinulle sähköpostiin kaikki valmennuksen materiaalit, jotta voit ajan kanssa tutustua niihin ennen valmennusta. Saat siitä myös käsityksen valmennuksen kulusta.

- Autamme mielellämme Zoom-sovelluksen käytössä, ota rohkeasti yhteyttä vaan.

