



BESPLATNI PRILOG

Psiholozi

Bilješke, materijali za klijente i plan susreta, uz povjerljivost na prvom mjestu.

Povjerljivost je na prvom mjestu: u AI ne upisuj ništa po čemu se klijent može prepoznati. Uz to pravilo, AI ti pomaže s materijalima, strukturom i administracijom.

Promptove kopiraš i mijenjaš ono u [uglatim zagradama]. Formula i osnove su u vodiču, 1. dan.

8 gotovih promptova

✦ Materijal za klijenta

Napiši psihoedukativni materijal o [tema: anksioznost, spavanje, granice] za odrasle: jednostavno, toplo, jedna stranica.

✦ Vježbe za kod kuće

Predloži 3 vježbe za [cilj] koje klijent može raditi kod kuće, s jasnim uputama korak po korak.

✦ Struktura susreta

Predloži strukturu susreta od 50 minuta za [anonimizirana tema], uz tehnike iz [pristup: KBT, ACT...].

✦ Predložak bilješke

Napravi predložak za bilješke nakon susreta: tema, intervencije, zapažanja, zadaci i plan za sljedeći put.

✦ Radionica

Napravi plan radionice od 90 minuta o [tema] za [grupa], s aktivnostima i pauzama.

✦ Objava za praksu

Napiši objavu za društvene mreže moje prakse o [tema]: korisno, bez obećanja izlječenja, najviše 80 riječi.

✦ Što kažu istraživanja

Pretraži pouzdane izvore i sažmi što istraživanja kažu o [\[intervencija\]](#) za [\[problem\]](#). Navedi poveznice.

✦ E-mail klijentu

Napiši ljubazan e-mail o [\[promjeni termina/cijeni/pravilima otkazivanja\]](#). Kratko i jasno.

Tijek rada: Materijal za klijenta u 10 minuta

- 1 Odaberi temu i dob klijenata.
- 2 Koristi prompt „Materijal za klijenta“.
- 3 Prilagodi primjere svom načinu rada.
- 4 Provjeri stručnu točnost i dodaj svoje kontakt podatke.

Primjer

TI

Objasni klijentu vježbu disanja 4-7-8 u 4 rečenice.

AI

Udahnite kroz nos dok polako brojite do 4.

Zadržite dah dok brojite do 7.

Polako izdahnite kroz usta dok brojite do 8.

Ponovite 4 puta; ako Vam se zavrti u glavi, vratite se normalnom disanju.

Pazi: Nikad ne unosi imena, opise po kojima se klijent prepoznaje ni bilješke iz terapije u besplatne AI alate.