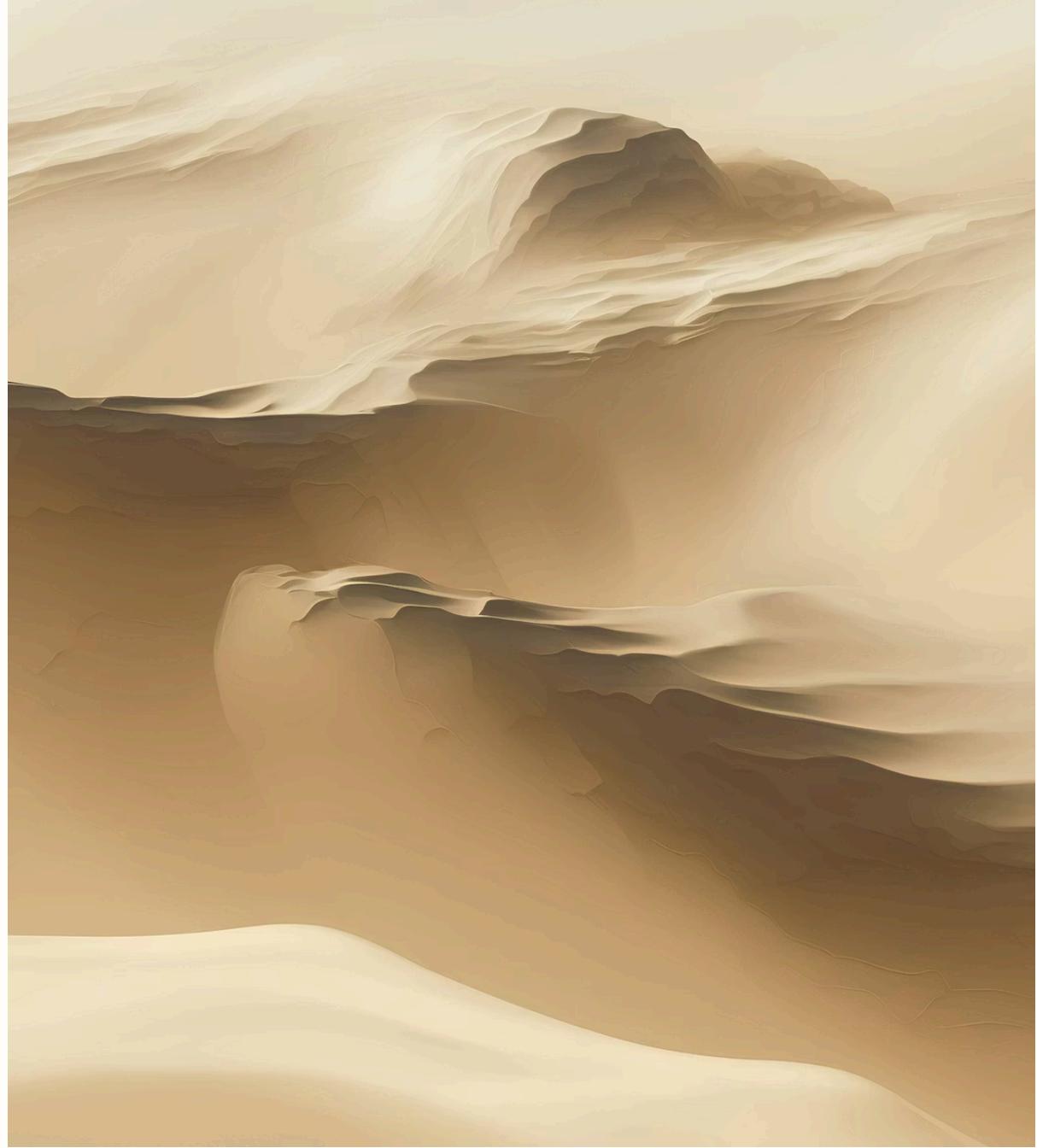




השראה | קורס מאמנים
להגשמה עצמית



מוכנים לצאת לדרך?

לכל אחד מאיתנו יש חלומות , חלקם אנחנו מגשימים חלקם פחות נשארים בגדר חלום משאלת לב ועל חלק אנחנו מוותרים עם השנים...

אם אתם/ן רוצים לגשר על הפער הזה בין דמיון חלום למציאות ומוכנים לעבוד באמת כדי להצליח להיות הגרסא הכי טובה של עצמכם.זו שתמשוך ותאפשר בע"ה לחלום להפוך למציאות הקורס הזה הוא בשבילכם!

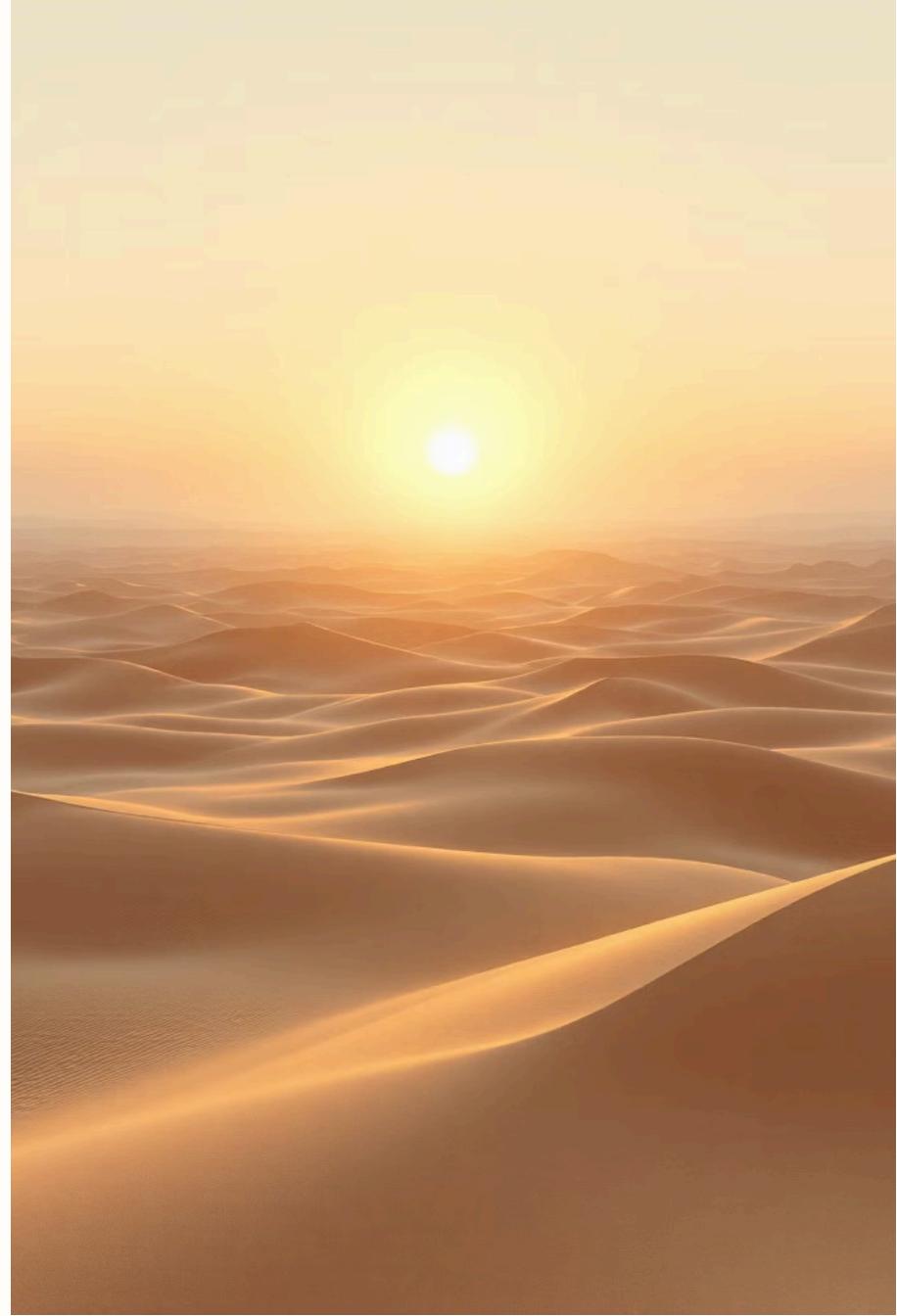
השראה | להפוך חלום למציאות

אחרי מעל ל-20 שנה בתחום הטיפול המשולב גוף ונפש החלטתי לחלוק את הכלים שב"ה אספתי כדי למקסם את היכולות האישיות שלנו כאנשים וכידי באמת לתת את הכלי השלם למטפלים שלנו להצליח בשינוי המיוחל

לטובת כך בניתי קורס אימון אישי שמטרתו למקסם את היכולות שלנו להיות הדבר שאותו אנחנו מבקשים.
בניית חוסן אישי

פיתוח היכולת להתמודד עם משברים תוך מתן כלים מעשיים להגשמה ומימוש

לפגוש את עצמי באמת והפעם מנקודות החוזק שלי
להצליח לממש את הפוטנציאל האישי שלי



למי הקורס הזה מתאים ?

3

לכל מי שרוצה לבנות
כלים לחוסן פנימי
ויציבות אמיתית בעולם
משתנה

2

למטפלים המבקשים
לשכלל את ארגז הכלים
שלהם כדי להצליח
לגרום למטופלים לשינוי
אמיתי לאורך זמן

1

לכל מי שמבקש להגשים
את עצמו
ברמה האישית
| המקצועית |
בריאותית | חברתית

איך הקורס בנוי ?



המפגשים הפרונטליים

15 מפגשים בכיתה שבהם נלמד לעומק על ההקשרים הנסתרים והגלויים שבין הגוף הנפש הרגש והתודעה שלנו היכולת שלנו להתערב בנקודות זמן, על מנת לשנות דמוסי חשיבה לייצר הגלים חדשים ולהצליח לשנות מהשורש - את עצמינו ואחר כך בע"ה גם את המתאמנים שלנו

מסגרת הזמן - שעתיים בכיתה



תרגולים בכיתה

כל מפגש מחולק לשניים שעתיים לימוד פרונטאלי בכיתה ושעה תרגול מעשי שמטרתו, לעזור לנו לפגוש את עצמנו בלי מסכות, מעשי פירושו כתיבה עשיה, שיחה דיבור, השקטה והתבוננות והכל במטרה למקסם את החוויה האישית ולבנות " כלים שהולכים איתנו לאורך זמן, כדי שנוכל לייצר שינוי בר קיימא

מסגרת הזמן - שעה פורנטלית בכיתה



מפגשי zoom כיתתיים

אחת לשבוע יתקיים מפגש כיתתי לכלל הלומדים בו נוסיף תכנים מעולם האימון "המקובל" וזה שפחות כדי שנדע להתמודד עם התנגדויות ולפצח אותם נלמד למתג את עצמו לפתח קשב נכון לדעת להבדיל בין עיקר לטפל בשיח המתאמן נעבור על החזון האישי שלנו ונטפל בצורה קבוצתית בהתנגדויות שלעולות לנו בתהליך האישי שלנו מסגרת הזמן : שעה מידי שבוע
בzoom

תכנית הקורס לאימון אישי.

סיליבוס התכנים הנלמדים בכיתה

חשוב - יתכנו שינויים בסדר השיעור ואו בתכנים על מנת למקסם את תהליך הלמידה

שיעור 1: בורא בריאה בריאות

הקשר הבלתי נתפס בין אנרגיה, מחשבה, תודעה, חומר וגוף. היכולת שלי להשפיע עליהם. בסיס לשינוי תודעה: מושגי יסוד, השראה, אורות, כלים, תהודה, הטמעה והתמרה.

שיעור 2: מצבים של טראומה

חכמת הטראומה. טראומה היא לא רק מצב דרמטי שעבר עלי; הגוף "אוצר זכרונות" ופולט אותם אל מרחבי התודעה, מפעיל אותי ומתכנת אותי לתגובה. מצבים של טראומה ואיך גוף-נפש שלי מגיב אליהם - "הנורמלי החדש". התמכרויות | בריחה | התמודדות | מאפיינים.

שיעור 3: בחזרה לעתיד | לצאת מהמטריקס

מהו תדר אנושי | מה התדר שאני מייצר? גוף, נפש, רגש. תדרים של חולי | בריאות, Resonance. איך לייצר תדר חדש? גילוי העצמי מחדש. מה החלום שלי - איך לחבר אותו לחיים? מה מעכב אותי?

שיעור 4: התקווה

מתחילים לחיות מחדש. אמת ומלכודת הזיוף. הקשרים הגלויים והנסתרים שבין מחשבה, גוף, רגש, תודעה ונשימה.

שיעור 5: תודעת חיים

הגוף בשרות הנפש - חיים בריאים כמפתח לשינוי. תזונה משנת חיים, מפגש עם כללים לבריאות מטיבית בדרך להתמרה בחיים.

שיעור 6: בונים שינוי

כללים מעשיים לשינוי. בניית יומן משימות מדיד ועקבי. להיות הגרסא הטובה ביותר של עצמי.

שיעור 7: "חיסון" טבעי

פעולה, תגובה, תגמול. מערכת העצבים/ההפרשה כראי לתגמול בריאותי נכון. יצירת משוב נכון בין רגש ומחשבה.

שיעור 8: תרגילי אמון

היכולת לתרגם תדר לפעולה נכונה. העמקה ושכלול ההתבוננות באחר כבסיס לשינוי שלי.

שיעור 9: חיים בתנועה motionE

רגש בתנועה, חיים בתנועה.

שיעור 10: מבנה המוח

המערכת הלימבית. היכולת הפיזית שלי להשפיע על אזורים מסוימים ושונים להיות פעילים במצבים שונים.

שיעור 11: נקודת פריצה: Reframing - מסגור מחדש

במקום שאדם נופל שם תהיה תקומתו. בניית הקשרים חדשים בהתבוננות על המציאות כמפתח לשינוי אישי והזדמנות לצמיחה.

שיעור 12: תודעת חיים

בריאות הגוף כמפתח לחיזוק כוחות החיים. כללים פשוטים לחיים של הגשמה.

שיעור 11 (המשך): "משכיר לעצמאי"

ניהול יום-יומי נכון, ניצול משאבים אישיים - חוזק וחולשה. בניית סדר יום אישי המותאם לקצב האישי ולחזון ולמטרות שאני מציב לעצמי.

שיעור 13: חלומות מתגשמים

מהי השקטה נכונה. בניית ההכרה. דיבור לאיברים, סוגסטיה של ההכרה.

שיעור 14: ממתאמן - למאמן

גישה נכונה לאנשים שמולי. הכרות עם יסודות אנשים לפי גוף והתנהגות והתאמת מקצב למתאמן. עבודה על "תרגיל גמר".

שיעור 15: השראה | צידה לדרך

עם של גיבורי על. "כלום יש לך נותן מה שאין בו?". חלק מעמוד האור...

תוכנית מפגשי zoom (אחת לשבוע)

תוכנית מקיפה שתוביל אתכם למסע של גילוי והתפתחות אישית ומקצועית. כל שיעור בנוי בקפידה כדי לספק לכם כלים מעשיים ותובנות עמוקות.



*תוכנית הקורס ניתנת לשינויים והתאמות לפי צרכי הקבוצה.

אנו מאמינים שלמידה חווייתית ומעשית היא המפתח להצלחה.



יוצאים לדרך חדשה!

מזמינים אתכם לקחת חלק ולהפוך להיות
ממובילי הדרך בתחום האימון האישי, לימוד,
ותרגול משני חיים.

לא רק לכם ולמתעצים שלכם - כי כשאני
משתנה.. כל העולם משתנה

לפרטים נוספים והרשמה:

0502741909

www.hashra.org