

תנו לעצמכם רגע לנשום

סדנה ייחודית, חווייתית, עוצמתית

"נשימה ותובנה" הינה סדנה המיועדת לכל מי שרוצה להכיר את כוחן של הנשימות ככלי מוכח ויעיל, המאפשר לכל אדם להיות הגרסה הטובה ביותר של עצמו, להתחבר לחוזקות ולהשיג מטרות במהירות ובקלות.

מפגש 1: הרגלים של אנשים מנצחים!

חיבור לחוזקות, שכפול הצלחות ובניית דימוי עצמי מנצח. הנשימה ככלי לחיים בריאים, אפקטיביים תוך מימוש עצמי ומיצוי יכולות.

מפגש 2: בניית החוסן האישי, אסרטיביות והצבת גבולות.

הכרות מעמיקה עם הגבולות הפנימיים ולקיחת אחריות על הבחירות של חיינו. לדעת להגיד "לא" בלי רגשי אשם.

מפגש 3: הפחתת עומס ומתח - חשיבה נקייה וקבלת החלטות משופרת.

שינוי הסיפור הפנימי. יצירת מציאות מיטבית. לימוד ותרגול סוגי נשימות שונים לשיפור התפקוד היומיומי.

מפגש 4: לנהל ולא להתנהל – ניהול רגשות.

כעס, פחד, אשמה, תסכול, עצב – נתחבר לרגשות כדי שנוכל לבטא אותם בצורה נכונה ומקדמת. ביטוי רגשי מייצר קירבה, תקשורת בינאישית משופרת ומסייע בהשגת מטרות.

מנחים: גילי ראובני - (M.A.) מאמנת אישית ועסקית, יועצת ארגונית, מטפלת בנשימה מעגלית. מביאה אנשים וארגונים לביצועים משופרים. התמחות בפיתוח צוותים, שיפור מיומנויות ניהול וביצועים עסקיים. לחלום בגדול, להעז, להצליח!
נמרוד קאופמן (M.A.) - יועץ ארגוני. מומחה בתרפיה בנשימה. מנחה סדנאות נשימה בארץ ובחו"ל. מייסד ומנהל בית הספר להכשרת מטפלים. מלמד אנשים לנשום.

תאריך פתיחה: 9.2.20

היקף הסדנה: 4 מפגשים בימי א', בין השעות 16:00-20:15. עלות: 1000 ש"ח. מספר המקומות מוגבל.