

איציק קשת - מטפל רגשי בגישה המשולבת CBT ו NLP בחיפה



חיפה

טלפון: 072-2285790

איציק קשת - מטפל רגשי בגישה המשולבת CBT ו NLP (כולל הגל השלישי DBT, ACT)
מטפל רגשי אינטגרטיבי DBT | ACT | CBT | NLP

* אזור שירות: חיפה וקריות, טיפול מרחוק באמצעות זום.

איציק מטפל מזה שנים במגוון רחב של מטופלים עם הצרכים הייחודיים של כל אחת ואחד, יחס אישי והצלחות מוכחות. באילו מצבים כדאי לפנות אליי לטיפול?
לחץ ומתח - Stress | דיכאון | חרדה, התקפי פאניקה ודאגנות | חרדה חברתית ופחד קהל | חרדת
-בחינות | מעברים ומשברי חיים | שינוי קריירה ותעסוקה | אובדן ופרידה | טראומה והפרעה פוסט
טראומתית. אודות הטיפול שלי:
הטיפול הוא דרך משותפת שאנחנו עושים יחד - תחילה ננסה להבין טוב יותר את המצוקה (פגישה ראשונית בה תתבצע הערכה מעמיקה של הבעיה ומה מביא את המטופל לבקש עזרה), ונסכים על אופן העבודה (טיפול קצר מועד, ארוך טווח...). במהלך הטיפול נגבש תכנית לפיה נעבוד - הטיפול יכול גם שיחות וגם תרגול מעשי וחוויתי - בתוך הפגישות ובבית. התרגול יכול להיות תרגול מיינדפולנס או תרגילים התנהגותיים שאנו נשתמש בהם כדי ללמוד לזהות, להתבונן מחדש ולהתמודד אחרת עם הבעיה.

- הגעה למצב תפקוד אופטימלי
- הגברת מודעות עצמית ויכולת ההתבוננות
- למידה של דרכי התמודדות עם הקושי ושיפור ה-being-well
- התרה של קונפליקטים או משברים
- שינוי תפיסות ונקודות מבט המקשות עלינו או כובלות אותנו בדפוסי פעולה מסוימים

למי מתאים הטיפול?

במערכות יחסים ובהגשמת שאיפותיהם.

מתי כדאי לפנות?

לפעמים אנשים פונים 'כמוצא אחרון', לאחר שניסו כל אפשרות אחרת וזה לא עזר, ולעיתים אנשים פונים ברגע הראשון בו הם חווים קושי. אני ממליץ בדרך כלל לפנות לטיפול כשחווים מצוקה ומרגישים

צורך בליווי מקצועי ושיתוף הדברים - כשמרגישים צורך במרחב מוגן בו ניתן לבחון נקודות מבט

חדשות. לשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני. בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת

הקשר. ~~~~~

מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן

~~~~~

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)