מאמנת אישית וזוגית, טיפול לשליטה בכעסים ברעננה

רעננה

טלפון: 072-2285801
מה זה בעצם אימון אישי?
אימון אישי הוא כמו ליווי צמוד שמטרתו לעזור לך להגיע ממקום שאתה נמצא בו היום למקום שאתה

שואף להיות בו. מקור המילה "coaching" הוא דווקא מהמילה האנגלית לכרכרה (coach), כי

התפקיד שלה הוא להעביר אותך מנקודה א' לנקודה ב'. למרות שהשם מזכיר אימון בספורט, הוא לא

בא משם ישירות, אלא מהרעיון של מישהו שמכוון ומלווה אותך בדרך להצלחה.איך התהליך עובד?
בדרך כלל, תהליך אימון אישי כולל 12-16 מפגשים אישיים, פעם בשבוע, שבהם אתה והמאמן עובדים

יחד. המאמן מנחה, מכוון ומלמד אותך כלים חדשים שיעזרו לך לצמצם את הפער בין המציאות

הנוכחית שלך לבין מה שאתה רוצה ליצור.במה אימון אישי יכול לעזור?
אימון אישי יכול לעזור במגוון רחב של נושאים בחיים:הגשמה עצמית ופיתוח קריירה: לזהות את

הפוטנציאל שלך, לקבל החלטות מקצועיות נכונות, או להבין איך להתקדם בקריירה.התמודדות עם

משברים: להתאושש מפיטורין, פרידה, או משבר אישי אחר.שיפור יחסים ותקשורת: לנהל קונפליקטים

טוב יותר, לשפר את היחסים עם בני המשפחה או עם אנשים אחרים בסביבה שלך.ביטחון עצמי

ומודעות עצמית: לחזק את הביטחון העצמי שלך, להכיר את עצמך טוב יותר וללמוד איך להתמודד עם

אתגרים.בסופו של דבר, המטרה היא לשנות דפוסי חשיבה שליליים ומעכבים. במקום "להיתקע"

במקום בגלל קשיים, האימון מאפשר לך להסתכל עליהם מזווית אחרת, להכיר בהם ולקבל את הכלים

להתמודד איתם כדי שתוכל להמשיך הלאה ולעצב לעצמך חיים טובים יותר.לחצו לרשימת מאמנים

אישיים באזור רעננהומה לגבי אימון זוגי?

אימון זוגי הוא סוג ספציפי של אימון שמתמקד במערכת היחסים. במקום לעבוד על אדם אחד, עובדים

על שני בני הזוג יחד. היתרון הגדול של אימון כזה הוא שהוא לא מנסה "לתקן" אדם אחד, אלא משפר את התקשורת והדינמיקה בין שניהם.משפר תקשורת: לעיתים קרובות, הבעיות בזוגיות נובעות מחוסר תקשורת או מתקשורת שגויה. אימון זוגי מלמד אתכם איך לדבר זה עם זו בצורה פתוחה, כנה ומכבדת, ולהקשיב אחד לשני בצורה טובה יותר.מחדש את הקשר: גם בזוגיות טובה, לפעמים השגרה שוחקת. אימון זוגי יכול לעזור לכם להיזכר במה חיבר ביניכם מלכתחילה, ולבנות מחדש את החיבור והאינטימיות.פתרון קונפליקטים: במקום לריב שוב ושוב על אותם דברים, האימון נותן לכם כלים לפתור מחלוקות בצורה יעילה ובריאה, ולהבין את הצרכים והרצונות של כל אחד מכם.מעבר לשלב הבא: אם אתם עומדים בפני החלטות חשובות כמו הקמת משפחה, מעבר דירה, או שינוי קריירה, אימון זוגי יכול לעזור לכם לעבור את התהליך יחד, בהרמוניה ובהסכמה.בסופו של דבר, גם אימון אישי וגם אימון זוגי מטרתם לספק לכם ארגז כלים פרקטי כדי שתוכלו לעצב את החיים שלכם ואת מערכות היחסים שלכם בצורה הטובה ביותר עבורכם.לחצו לרשימת מאמנים זוגיים באזור רעננהלשאלות נוספות, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני.
בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר]