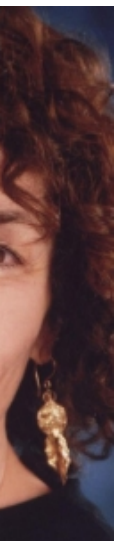


מיכאלה מעוז - טיפולי שיטת ימימה- חשיבה הכרתית במודיעין



כחלית ההרים 16, מודיעין

טלפון: 072-2285453

מיכאלה מעוז - מטפלת מוסמכת בשיטת ימימה- חשיבה הכרתית. מתמחה בטיפול בילדים ובנוער,

טיפול רגשי לגוף ולנפש.

בנוסף, אני מטפלת בשיטות נוספות - NLP, בשיטת אלבאום בשילוב פסיכותרפיה גופנית במיקוד

בחשיבה הכרתית, מנחת קבוצות, מדריכה מטפלים בפסיכותרפיה גופנית ומנחי קבוצות, ד"ר PsyD

בפסיכולוגיה (USA, CA - Psychology of School Professional - בה התואר מוכר) ועוד. אני

מטפלת במגוון בעיות ונושאים כמו לחץ נפשי, סטרס, יציאה ממצבי תקיעות, הפגת פחדים, חרדות

וכעסים, קשיים תפקודיים ורגשיים, קושי ביצירת ושמירת קשרים, טראומות, לקויות למידה, הפרעות

קשב וריכוז, בעיות התפתחותיות, הפרעות שינה, התנהגויות כפייתיות, דימוי עצמי וכישורים חברתיים

נמוכים, שינוי דפוסי חשיבה ופעולה מכשילים וכד'. לימודים וניסיון טיפולי:

(מוכר התואר בה - CA, USA - Professional School of Psychology - מ- PsyD)

אביב תל אוניברסיטת - MBA

אביב תל אוניברסיטת - המדינה מדע - BA

* בעלת למעלה מ- 12 שנות ניסיון. אודות מיכאלה מעוז:

אני מאמינה כי אנו מהווים מכלול של גוף, רגש, חשיבה ובכולנו - נשמה, וכי עלינו לחיות באופן מווסת

את כל הרבדים האלו. אני מביאה זאת לידי ביטוי בכל מפגש - עם עצמי, עם אחרים, בקבוצה ובחדר

הטיפול.

בטיפול בילדים, בני נוער ומבוגרים, באופן פרטני ובקבוצות, אני מאפשרת למטופלי להכיר את עצמם

בכל הרבדים כדי ליצור שינוי מיטיב בחייהם, מתוך העצמת יכולותיהם ובקצב הנכון להם.

מחויבת להכיר את עצמי יותר בכל יום, ליישם את שאני מציעה למטופלי ולהעמיק את תחומי הידע שלי.

אני מטפלת ומנחה, מקבלת את האחר במקום בו הוא נמצא, מושיטה לו יד שייקח אם יחפוץ, מציעה

נקודות מבט אחרות והתנסויות חדשות ומלווה אותו בדרכו למקום חפצו. מהי שיטת ימימה:

החשיבה הכרתית מניחה כי בכל אחת מאיתנו יש מהות (החלק הטוב) ויש ילדה (המסמנת את

ההתנהגויות המגבילות, את דפוסי הילדות ההישרדותיים שנשארו איתנו גם בבגרות). גם בבגרות יש מצבים בהם מתעוררת בנו הילדה, משכנעת אותנו כי המציאות מסוכנת וכתוצאה מכך אנו מגיבים מתוך הילדה שבנו - מתוך העומס. בהבנה כי הילדה היא רק חלק מאיתנו ולא כל כולנו, כי הקושי הינו בר חלוף וניתן לשינוי - אנו יוצרים הפרדה בין החלק המהותי שבנו לבין העומס, מקבלים את הדיוק היחסי שלנו, ואת ההתנהגות הרגשית הפנימית שלנו כרגע, תוך השתדלות לתת לעצמנו רגש טוב ולהתקרב לעצמנו. עשיית מלאכה על פי העקרונות של חשיבה הכרתית (ידועה בשם 'ימימה') עוזרת לנו לזהות את העולם הרגשי הפנימי שלנו, לקבל את הרגש שעולה בנו ולתת לעצמנו רגש טוב. נשמע פשוט, אך כמה קשה לנו (לרובנו...) שלא לבקר את עצמנו, לציין את האיכויות שבנו או רק לשמוע אחרים מציינים איכויות אלו. נכון שהמלאכה תעשה כאשר אנו בטוב עם עצמנו יום יום. כי אז, כשאנחנו בקושי - יש לנו בסיס היכרות ותמיכה שלנו עבור עצמנו. חדש! טיפול ויעוץ מרחוק במגוון נושאים. מוזמנים לפנות אליי לשיחת היכרות - ללא עלות! אתם מוזמנים להתקשר לשאלות/ייעוץ/קביעת

טיפול. ~~~~~
מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן
~~~~~

[אתר אינטרנט](#)  
[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)