

להבות חביבה

טלפון: 072-2285797

גלית פאר - פיתוח חשיבה חיובית וכישורי חיים, אימון אישי וטיפול רגשי. גלית היא מאמנת אישית ומנחת

קבוצות, משלבת בין כלים מעולמות ה-NLP, המיינדפולנס וה-CBT, יחד עם גישות פילוסופיות מתרבויות שונות, ליצירת תהליכים מעמיקים וייחודיים - הן בעבודה אישית והן במסגרת קבוצתית. גלית פאר, בעלת ניסיון משנת 2016. גלית פאר מסבירה - האימון האישי והנחיית הקבוצות שלי עוזרים בתחום פיתוח החשיבה החיובית וכישורי חיים. הם עוסקים במגוון רחב של בעיות ואתגרים אישיים, רגשיים וחברתיים, כגון: * חיזוק הביטחון והדימוי העצמי * פיתוח מיומנויות תקשורת בין-אישית ופתרון קונפליקטים * התמודדות עם בעיות ריגשיות - לחץ נפשי, חרדה ושחיקה רגשית * קבלת החלטות מושכלות וניהול זמן יעיל * פיתוח חשיבה ביקורתית, יצירתית ומערכתית * שינוי דפוסי חשיבה שליליים והרגלים מעכבים * העצמת תחושת המסוגלות האישית והחברתית * פיתוח כישורי למידה עצמאית, הצבת מטרות והשגתן * בתהליכי אימון, בניית מסלול מותאם למתאמן להשגת יעדים ומטרות העבודה שלי מתאימה לבני נוער, צעירים ומבוגרים, קבוצות ויחידים ומסייעת להתמודד עם אתגרים יומיומיים, קשיים בלימודים, מערכות יחסים, הגברת תחושת המסוגלות ובניית חוסן אישי וחברתי - תוך הקניית כלים מעשיים לחשיבה חיובית ולחיים מלאים ומשמעותיים יותר לימודים:אוניברסיטת תל אביב, מדעי הרוח, מסלול דו-חוגי. מזרח אסיה ופילוסופיה יהודית academy ACoaching.B - קורס אימון בסיסי, אימון מתקדם, קורס מנטורים. הנחיית קבוצות במכללת גישות חדש! טיפול ויעוץ מרחוק במגוון נושאים מוזמנים לפנות אלי לשיחת היכרות - ללא עלות!זמן מוקצב

עבור עצמי ועבור הסובבים אותי. הכלים שאני מלמדת ומעבירה הלאה הם אותם כלים שאני בעצמי משתמשת בהם, מתוך אמונה עמוקה בחשיבות החיבור האוטנטי בין ידע, חוויה ויישום אישי. אני שואפת לאוטנטיות, ולומדת כל יום כיצד לזקק ולהעמיק אותה - עבורי ועבור כל מי שמגיע לתהליך איתי. עבורי, אותנטיות היא לא יעד, אלא מסע מתמשך של גילוי עצמי, חיבור פנימה והחוצה, ויצירת השפעה מיטיבה בעולם. השליחות שלי היא להוביל צעירים ובני נוער במסע של פיתוח מודעות, חשיבה חיובית וחיזוק החוסן הפנימי. אני מאמינה ששינוי אמיתי בחברה מתחיל בדור הצעיר - ולכן בחרתי להקדיש חלק משמעותי מעשייתי לעבודה עם בני נוער וצעירים. יחד עם זאת, אני מלווה גם מבוגרים, קבוצות ויחידים מכל הגילאים, מתוך אמונה שכל אדם, בכל שלב בחייו, יכול לבחור בהתפתחות, בצמיחה ובהעצמה אישית. אני פועלת מתוך תחושת שליחות עמוקה, נהנית ומברכת על כל רגע של עשייה, ומלאת סיפוק והוקרת תודה על הזכות ללוות, להשפיע ולהיות עדה לתהליכי צמיחה ושינוי בחייהם של המשתתפים בתהליכים שאני מובילה. אני מאמנת מנטלית, מנחת קבוצות וכותבת תוכן, בעלת הכשרה אקדמית בפילוסופיה עם התמחות בפילוסופיה יהודית ומזרח אסיה, והסמכות מקצועיות באימון מנטלי ובהנחיית קבוצות. בעבודתי אני משלבת בין כלים מעולמות ה-NLP, המינדפולנס וה-CBT, יחד עם גישות פילוסופיות מתרבויות שונות, ליצירת תהליכים מעמיקים וייחודיים - הן בעבודה אישית והן במסגרת קבוצתית. הייחודיות שלי נובעת מהשילוב בין עומק פילוסופי, כלים פרקטיים מגוונים וניסיון עשיר בהובלת תהליכים לאוכלוסיות מגוונות. אני מאמינה שהתודעה היא הפילטר דרכו אנו חווים את המציאות, ולכן תהליך העבודה איתי מתמקד בפיתוח מודעות, בהקשבה פנימית ובהבנה עמוקה של דפוסי החשיבה וההתנהגות. תהליך זה מאפשר שינוי חוויית החיים - הן ברמת ההתמודדות עם מצבים נקודתיים והן בהרחבת תחושת הרווחה והבחירה בחיים בכלל. במפגשים האישיים והקבוצתיים שאני מנחה, המשתתפים יוצאים למסע משותף של גילוי עצמי, חיזוק החוסן הפנימי והרחבת הפרספקטיבה על המציאות. כלים מעולמות ה-NLP, המינדפולנס וה-CBT משתלבים עם עקרונות פילוסופיים, ומאפשרים חיבור בין גוף, רגש ותודעה - ליצירת שינוי פנימי עמוק, גמישות מחשבית ורווחה נפשית. אני מביאה עמי: • שילוב ייחודי בין פילוסופיה מזרח אסייתית ויהודית לבין כלים טיפוליים עכשוויים • גישה הוליסטית המאמינה ביכולת האדם לבחור, לצמוח ולהתפתח בכל שלב • ניסיון בהנחיית תהליכים מגוונים - פרטניים, קבוצתיים וארגוניים • דגש על העצמה, חיזוק החוסן והגברת תחושת המשמעות והשליטה בחיים המשתתפים בתהליכים שאני מובילה לומדים להקשיב לעצמם, להבין לעומק את דפוסי החשיבה והרגש שלהם, וליצור שינוי אמיתי - מתוך מודעות, בחירה וגמישות פנימית. כתובת הקליניקה של גלית פאר: להבות חביבה. לשאלות נוספות לגלית פאר, התייעצות, הזמנת טיפול או קביעת פגישה אישית, צרו עימי קשר טלפוני. בנוסף, ניתן לפנות אלי בכל שעה באמצעות טופס יצירת הקשר

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