דפנה רומן - ליווי רגשי אישי בירושלים



ירושליפסגת זאב

טלפון: 072-2285431
קואצ'רית מוסמכת, מדריכת הורים (כולל התמחות בהדרכת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים)

וסטודנטית בשלב הסופי ללימודי פסיכותרפיהאם אתם מתמודדים עם עומס רגשי, תחושת תקיעות,

חוסר ביטחון, משבר אישי או קושי במערכות יחסים – אתם לא חייבים להתמודד לבד.אני מלווה אנשים

בתהליכים של צמיחה ושינוי, מתוך הקשבה, מקצועיות ואמונה ביכולתו של כל אדם למצוא את הדרך

המתאימה לו. הליווי שלי משלב הקשבה והעמקה רגשית לצד כלים מעשיים, המותאמים לצרכים

ולמטרות של כל אדם.אני מציעה מרחב המאפשר לעצור לרגע, להבין את עצמכם טוב יותר, לזהות

את הכוחות שבכם ולבנות דרך חדשה.
מוזמנים ליצור קשר לשיחת היכרות ראשונית ללא עלות.תחומי טיפול
אני מלווה ומטפלת במגוון רחב של נושאים, ביניהם:

- חיזוק הביטחון והערך העצמי.
- פיתוח מודעות עצמית וחמלה עצמית.
- התמודדות עם תחושת תקיעות וקבלת החלטות.
- התמודדות עם משברי חיים ושינויים משמעותיים.
- התמודדות עם עומס רגשי ותחושת בלבול.
- זיהוי ושינוי דפוסי חשיבה והתנהגות המעכבים התקדמות.
- הצבת מטרות והתקדמות לעברן.
- שיפור מערכות יחסים ותקשורת בין־אישית.
- ליווי אישי לצמיחה, התפתחות וחיזוק החוסן הנפשי.

הליווי מותאם באופן אישי לכל מטופל ומטרתו לאפשר יצירת שינוי משמעותי, חיזוק תחושת המסוגלות

והגעה לאיכות חיים טובה ומאוזנת יותר. .
הדרכת הורים
הורות היא אחת המשימות המשמעותיות והמורכבות בחיים. לעיתים גם הורים מסורים זקוקים לליווי

מקצועי, להכוונה ולכלים שיסייעו להם להתמודד עם אתגרי היומיום.אני מלווה הורים לילדים בכל הגילים, כולל הורים לילדים עם צרכים מיוחדים, ומסייעת בנושאים כגון:

- הצבת גבולות מתוך סמכות הורית מיטיבה.
- שיפור התקשורת בתוך המשפחה.
- חיזוק הקשר בין ההורים לילדים.
- התמודדות עם שחיקה, עומס רגשי ותסכול.
- מתן כלים מעשיים להתמודדות עם אתגרי ההורות.ההדרכה משלבת הקשבה, חשיבה משותפת וכלים יישומיים המותאמים לצרכים הייחודיים של כל משפחה.

השכלה והכשרה מקצועיתלימודי פסיכותרפיה והדרכת הורים - מכללת רותם, האקדמיה היישומית להכשרת מטפלים בנפש האדם והמשפחה, כולל התמחות בהדרכת הורים לילדים עם צרכים מיוחדים.תעודת קואצ'ינג והדרכת הורים - מכללת דוד ילין.תואר ראשון במשפטים.בנוסף, במשך שנים עסקתי בעריכת דין, תוך עבודה משמעותית עם בני נוער – ניסיון שהעשיר את יכולתי להבין לעומק אנשים, להקשיב, ללוות ולסייע במצבי חיים מורכבים. קצת עליי
שמי דפנה רומן, מטפלת רגשית, קואצ'רית ומדריכת הורים, הנמצאת בשלב הסופי של לימודי הפסיכותרפיה.אל תחום הטיפול הגעתי מתוך תחושת שליחות אמיתית ורצון ללוות אנשים ברגעים משמעותיים בחייהם. אני מאמינה שלכל אדם יש את הכוחות לצמוח, להשתנות ולבנות לעצמו חיים מספקים ומאוזנים יותר – גם כאשר הדרך מאתגרת.אני משלבת בעבודתי ידע מקצועי, ניסיון חיים, הקשבה עמוקה וגישה אנושית המכבדת את הקצב והצרכים של כל אדם.
במשך מספר שנים אני מתנדבת בעמותה המעניקה תמיכה רגשית ומעשית לאוכלוסיות מגוונות, ומשמשת גם כמדריכת מתנדבים חדשים.כאם לארבעה ילדים בוגרים, אני מכירה מקרוב את האתגרים, השאלות וההתלבטויות שמלווים את ההורות לאורך השנים. אני יודעת שגם הורים מסורים ומעורבים יכולים למצוא את עצמם לעיתים בתחושת בלבול, שחיקה או חוסר אונים, וזקוקים למרחב לחשוב, להתייעץ ולקבל כלים. אני מאמינה שמערכת היחסים בין הורים לילדיהם היא אחד הגורמים המשמעותיים ביותר בהתפתחות של כל ילד, ושכאשר ההורה מקבל ליווי ותמיכה, נוצר לעיתים שינוי מיטיב עבור כל המשפחה.

הגישה הטיפולית שלי מבוססת על ידע מקצועי, הכלה, הקשבה ויצירת מרחב בטוח ומכבד, שבו ניתן לזהות דפוסים מעכבים, לגלות את הכוחות האישיים ולבנות דרך חדשה המאפשרת יותר ביטחון, רוגע וצמיחה.

צרו קשר
אם אתם מתמודדים עם קושי רגשי, משבר אישי, תחושת תקיעות או אתגר בהורות - אינכם חייבים להתמודד לבד.אשמח להכיר אתכם, להקשיב ולבחון יחד כיצד אוכל לסייע לכם בתהליך המתאים עבורכם.
חשוב לדעת: נכון להיום אני נמצאת בשלב הסופי של לימודי הפסיכותרפיה, ובמסגרת פרקטיקום, שמתקיים תחת הדרכה מנוסה ומקצועית. בתקופה זו עלות המפגשים תהיה סמלית. לשאלות נוספות,

להתייעצות או לקביעת פגישה, אתם מוזמנים ליצור קשר טלפוני או להשאיר פרטים באמצעות טופס יצירת הקשר באתר.

לפרטים מלאים ויצירת קשר