



רעננה

טלפון: 072-2285933

אימון אישי לנשים ולנערות לחיזוק הביטחון העצמי, שיפור מערכות יחסים והגשמת מטרות. להאמין בעצמך, להשמיע את הקול שלך, להציב גבולות ולבנות מערכות יחסים טובות יותר אלה מיומנויות שאפשר ללמוד. דורית ליכט, מאמנת אישית לנשים ולנערות כבר למעלה מ-20 שנה תוך שימוש בכלים מעולמות האימון האישי, NLP, מיינפולנס, תקשורת מקרבת שיטת בירון קטי ועוד... אני מאמינה שכל אישה ונערה יכולה ללמוד להאמין בעצמה, להציב מטרות משמעותיות, להשמיע את קולה ולבנות חיים שמבוססים על בחירה, אומץ ואמונה ביכולותיה. אני מלווה נשים ונערות במגוון אתגרים ובהם: ביטחון עצמי והערכה עצמית. קושי להציב גבולות. שיפור מערכות יחסים. תקשורת מיטיבה בזוגיות, במשפחה ובעבודה. קושי להביע רצונות ודעות. ריצוי והימנעות מעימותים. התמודדות עם כעסים והיעלבויות. קבלת החלטות. הצבת מטרות והגשמתן. פיתוח אסרטיביות. חיזוק תחושת המסוגלות. ליווי נערות בהתמודדות עם אתגרי גיל ההתבגרות. מציאת כיוון אישי וצמיחה. מנחה הרצאות וסדנאות לנשים, להורים, למנהלות ולארגונים בנושאים: תקשורת מקרבת. שיפור מערכות יחסים. ביטחון עצמי. הצבת גבולות. ניהול קונפליקטים. התפתחות אישית. הגשמת מטרות וצמיחה אישית. אני מלווה נשים ונערות שרוצות לחזק את הביטחון העצמי שלהן, לשפר את מערכות היחסים בחייהן, ללמוד לבטא את הרצונות והצרכים שלהן בביטחון ולהציב לעצמן מטרות משמעותיות ולהגשים אותן. את דרכי המקצועית התחלתי כמנהלת פיתוח תוכנה. לאחר שנים בעולם הניהול בחרתי לעסוק במה שמרגש אותי באמת - ללוות נשים ונערות בתהליכי שינוי, צמיחה וגילוי הכוחות הטמונים בהן. אני משלבת בתהליכי האימון

ומיינדפולנס. בעיניי, שינוי אמיתי מתחיל בחיבור לחוזקות שלנו וביכולת לנהל תקשורת מקרבת ומיטיבה - עם עצמנו ועם האנשים החשובים לנו. כספורטאית סבולת (טריאתלון וחצי איש ברזל) אני מאמינה שכל שינוי גדול מתחיל בהחלטה אחת קטנה להאמין בעצמך. נשים ונערות רבות מגיעות אליי כשהן מרגישות שקשה להן לומר את מה שהן באמת חושבות, שהן נפגעות בקלות, מתקשות להציב גבולות, חוששות לאכזב אחרים או מוותרות על עצמן בתוך מערכות יחסים. בתהליך האימון הן לומדות להכיר את עצמן טוב יותר, לחזק את הביטחון העצמי, להביע את הרצונות והצרכים שלהן בביטחון, לפתח תקשורת מקרבת ומיטיבה, להפחית כעסים והיעלבונות וליצור מערכות יחסים בריאות. לימודים: בוגרת מכון אדלר, מכללת תוצאות, האוניברסיטה הפתוחה, אוניברסיטת תל אביב, מכללת גומא. לתיאום פגישה או ייעוץ, צרו קשר טלפוני או השאירו פרטים בטופס יצירת הקשר.

[לפרטים מלאים ויצירת קשר](#)