# דורית ליכט – מאמנת אישית וזוגית, טיפול לשליטה בכעסים ברעננה



רעננה

טלפון: 072-2285561
דורית ליכט - בעלת ניסיון של מעל ל- 22 שנים.
עוסקת באימון אישי וזוגי למבוגרים ובני נוער. ניסיון טיפולי רב בניהול כעסים מתאים לכל

הגילאים.מטפלת באימון אישי, NLP, מיינדפולנס, דמיון מודרך, החוויה הדיאלוגית, שיטת העבודה של

ביירון קייטי, גישור, תקשורת מקרבת ושיטת אדלר.
מעבירה מגוון סדנאות של למידה ושינוי- מעבירה סדנאות לתקשורת מקרבת, סדנאות לניהול מערכות

יחסים וסדנאות למנהלים.מטפלת ומייעצת במגוון נושאים ובעיות כמו:
ניהול ושליטה בכעסים אצל מבוגרים ובני נוער, חיזוק הביטחון העצמי, תקשורת בינאישית, בעיות

בזוגיות, מיומנויות חברתיות, תקיעות במגוון תחומים, מציאת זוגיות, ניהול, הגשמה עצמית, מודעות

עצמית, העצמה, התמודדות עם קשיים, קבלת החלטות, ניהול זמן וכד'.לימודים:
בוגרת מכון אדלר, מכללת תוצאות, האוניברסיטה הפתוחה, אוניברסיטת תל אביב, מכללת

גומא.אודותיי:
שמי דורית, בימים אילו אני מתאמנת לאירוע ישראמן "אשת ברזל" (1900 מטר שחייה, 90 קילומטר

רכיבה על אופניים ולסיום ריצה: 21.1 ק"מ).
ההכנה וההתכוננות לאירוע מאפיינים אותי ואת גישתי לחיים:
לעשות דברים שכייף לנו, להציב מטרות ולהתמקד בהשגתן, להיות עם חברים ומשפחה, לפרגן

ולהתחבר לחוזקות של עצמי ושל האחרים, להסתקרן וללמוד – ולקחת אתגרים בחיוך ובאהבה.
את חיי המקצועיים התחלתי כמהנדסת תוכנה, נהניתי והתפתחתי מאוד.
בשלב מסוים ה"לב" רצה משהו אחר ואת הדבר הזה מצאתי באימון אישי עם התמקדות בחוזקות

ובמערכות יחסים.
מאז אני מלווה ומסייעת לאנשים ולמנהלים להתחבר לחוזקות, לערכים ולחזון שלהם, תוך לימוד ניהול

תקשורת מקרבת ואפקטיבית מהתבוננות אישית ואמפטיה.
נהנית ממסע אישי של למידה ושינוי ומהשתתפות במסעם של אחרים.

אשמח להיות חלק מהמסע שלך ושל ילדך.לשאלות 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]