

מיטל קונפורטי - מטפלת רגשית ומאמנת לנוער בגדרה

גדרה

טלפון: 072-2285598

מיטל קונפורטי - מטפלת רגשית ומאמנת לנוער בעזרת מיינדפולנס.בני הנוער שלנו מתמודדים

לפעמים עם מציאות לא פשוטה:

חרדות ודיכאון, בעיות חברתיות, בדידות, בטחון עצמי נמוך, הימנעות, חוסר אותנטיות, קושי לשלוט

בתגובות שלהם שמוביל לאלימות פיזית ומילולית, התפרצויות זעם, כעס והרשימה עוד ארוכה. אני מבינה שקשה לכם כהורים לראות אותם מהצד סובלים, זה באמת קשה, גם אני אמא למתבגרת. אני רוצה להיות שם עבור המתבגרים שלכם, לתת להם אוזן קשבת, וכלים בעזרתם יוכלו להתמודד עם

מה שמופיע להם בחיים.

שהם יקומו כל בוקר עם המון התרגשות ושמחה לקראת היום שמגיע, מאמינים בעצמם שהם יכולים

להיות ולעשות מה שיבחרו בלי פחד. להוסיף לחיים שלהם עוד חברים, לקחת על עצמם תפקידים,

להגיד את מה שהם רוצים ועדיין להיות פשוט עצמם.במהלך המפגשים שלנו הם לומדים • להסתכל על סיטואציות בצורה בהירה יותר, לנקות פרשנויות שמתלוות, את רעשי הרקע

והשיפוטיות.

• לזהות את הרגשות והתחושות הגופניות שמתלוות להם, לשלוט במחשבות שלהם ולנהל את התגובות

שלהם.

• להיות בהווה, לחוות את הרגע, לא לחשוש מהעתיד, ולא להסתמך על העבר, כך הם יכולים לבחור

מה נכון עבורם מתוך מגוון האפשרויות, בלי לצמצם את עצמם.

• להעזיז ולהאמין ביכולות שלהם.מי אני?

שמי מיטל ואני מטפלת רגשית ומאמנת לנוער בשיטה שמבוססת על מיינדפולנס.

אם היה לי הידע והכלים שיש ברשותי היום החיים שלי היו נראים אחרת, הבחירות שלי היו אחרות -יותר

מותאמות לאני האותנטי שלי. היום יש לי את הזכות לפגוש בנוער, להעניק להם את הכלים האלו

ולראות אותם בחרים בדרך שהם רוצים, מדמיינים וחולמים.
יש לי רצון עז ותשוקה רבה להקל על הנוער שלנו גם בהווה וגם בעתיד, שיהיו להם חיים קלים, פשוטים ומדויקים עבורם.
הטיפול הינו אישי אך ניתן גם להירשם לטיפול בקבוצות ע"פ גיל, הטיפול מתבצע בעיקר דרך שיחות ומשחקים.
המפגשים מתקיימים בגדרה.
אני מזמינה אתכם ההורים לתת למתבגרים שלכם ולכם מתנה שתישאר איתם לכל החיים ותעזור להם במצבים שונים בהם יתקלו בעתיד מוזמנים לחייג אליי. 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](#)