

# ליסה גרוסמן - המרכז לאימון התנהגותי - קשב וריכוז ברעננה



רעננה

טלפון: 072-2285496

ליסה גרוסמן, Ed.M., A.M. - פסיכולוגית ומאמנת אישית הוליסטית. מומחית באבחון וטיפול בבעיות קשב וריכוז של מבוגרים וילדים. טיפול אינטגרטיבי המשלב שפע אסטרטגיות לוויסות הקשב, אימפולסיביות, התמדה וביטחון עצמי. כלים

טיפוליים:

\* אימון קוגניטיבי לחשיבה חיובית

\* עיצוב התנהגות

\* EFT

\* Mindfulness

\* דמיון מודרך אימון אישי למבוגרים וילדים בתחומים שונים:

- קבלת החלטות, תקשורת, ניהול זמן, וויסות רגשי, בעיות קשב וריכוז, צמיחה מקצועית ואישית.  
- הדרכת הורים: כלים לארגון רוטינות, תקשורת אפקטיבית, טכניקות עיצוב התנהגות לשיפור מוטיבציה

ומשמעת.

- ילדים ומתבגרים: כלים קוגניטיביים לשיפור המודעות העצמית, לקיחת אחריות, שליטה רגשית, ניהול

אימפולסיביות, מיקוד במטרות, כישורים חברתיים.

- סטודנטים: הרגלי למידה, ניהול רוטינות התארגנות, שליטה בהתמכרויות.

- מנהלים עם הפרעת קשב: שיפור תפקודים ניהוליים: ניסוח מטרות, ניהול הקשב בשיחה ובמפגשים,

עמידה בל"ז, שיפור האסרטיביות, ניהול יחסי גומלים תקינים עם שותפים.

- זוגות - עם ADD/ADHD לאחד או שני בני הזוג: אסטרטגיות לשינוי דפוסי אינטראקציה בין בני

הזוג. רקע:

מעל 30 שנות ניסיון כפסיכולוגית מומחית בתחום ליקויי למידה, מנחה קורסים באוניברסיטת בר אילן

באימון ADD ואימון הורים, מדריכת מאמנים ומאמנית בכירה מוסמכת MCIL של לשכת המאמנים

הישראלית. קיימת גם אפשרות לאימון טלפוני בתשלום. המפגשים נערכים בתל אביב ורעננה. ליסה

כתבה ועיבדה את הספר - מאמן המחשבות.

ספר לאימון עצמי חשיבה חיובית ולהרגשה טובה.

מתאים לכל הגילאים. לקבלת ייעוץ/קביעת פגישה מוזמנים לחייג

אליי. ~~~~~

מידע נוסף שיעניין אותך נמצא כאן

למאמרים שלי באלטרנטיבלי לחצו כאן

קישור לספר שלי נמצא כאן

[שלח לי הודעה וקבל תשובה אישית](#)  
[העבר לחבר](#)