דווקא עכשיו כשהילדים שוב בבית

עומס המטלות מציף

הרעש והבלגן גדולים

מגיעים כל הסיפורים והשיתופים של נשים במיילים

>>> **תמיד הרגשת שזה מפריע לך**,

ועכשיו זה עבר את הגבול

>>> בשעה של **עומס משימות ואנשים**

את מרגישה כאילו את לא את...

>>> דוחה את הטיפול **בדברים חשובים**

ומתעסקת רק במה שמעניין

>>> מרגישה **שאין לך כוח** לשוטף

זה נראה לך כמו הר גבוה

>>> משלמת **מחירים קשים** על הניתוק

כשאת מתרחקת מכל מה שצריך...

>>> **קשה לך להתחיל** אך לא פחות

**קשה לסיים** עד הסוף

את יכולה לשפר את התיפקוד

להיות בשיא שלך,

כמו כשזה מאוד מעניין אותך

אז רק תכירי את השפה...

כלים להרגעת המוח המתפרע

רגע רוצה מאוד,

ורגע מוחלש לגמרי

מרגיש מותש וחסר חשק לחלוטין

מוזמנת לקבוצה האינטימית שלנו

לעבד ולעבוד על המיומנויות

של **הגברת אנרגיה**

**וניהול הזמן והמשימות**

***למי זה מתאים?***

* למי שמרגישה שיכולה יותר
* למי שעודף משימות עומדות ומחכות לטיפולה, ולא מגיעה לעשות אותן
* למי שהזמן בורח לה מבין האצבעות.
* למי שרוצה לאהוב את עצמה יותר
* למי שמרגישה שהעומס גורם לה לחוסר חשק.
* למי שמתחילה ומתעייפת באמצע.
* למי שמתכננת ולא מבצעת.
* למי שמרגישה שלא מממשת את הפוטנציאל שלה.

***למי זה לא מתאים?***

* למי שמגיעה רק לשמוע ולא לבצע
* למי שדוחה את השינוי לפעם אחרת
* למי שמיואשת מעצמה ולא רוצה אפילו לנסות.
* למי שלא אוהבת לנסות הרגלים חדשים
* למי שטוב לה כמו שהיא.
* **מבנה השיעורים:**
* השתתפות בקבוצה סגורה של 6 נשים מוצלחות ומלאות מרץ, המתקשות בתיפקוד היומיומי- שיגרתי.
* משך השיעור: שעה
* 20 דקות- לימוד כלי חדש.
* 20 דקות- תרגול.
* 20 דקות- שאלות מהשטח.

**מחיר מסובסד ביותר לקבוצה ראשונה בלבד:**

* 10 מפגשים במחיר **450 ₪.**
* במקום מפגשים אצלי בקליניקה במחיר ~~3000 ₪.~~

**הצטרפות לתפקוד השיא שלך מ**[**כאן**](https://www.sliklein.co.il/pay/81fdc7983b6c115)

***מה נעשה בקבוצת האנרגיה?***

שיעור 1-

נעמוד מול תחושת חוסר האונים וכובד המשימה

שיעור 2-

נתמודד עם הפחד מכישלון וגם הפחד מהצלחה.

שיעור 3-

נילחם בתחושת השיעמום, שמחבלת התיפקוד.

שיעור 4-

נשפר את האימפולסיביות שגורמת לנו למוסחות ממה שבאמת חשוב.

שיעור 5-

נעצים את תחושת הזמן שלנו. כך שנוכל לעמוד יותר בזמנים.

שיעור 6-

נעבוד על המעברים, כך שיהיה לנו קל יותר לעזוב פעילות שאנו שקועים בה.

שיעור 7-

נטפל במוסחות שמפריע לנו לעבוד לפי התכניות.

שיעור 8-

דיאטת עומס! וכל מה שגורם לנו להגיע לזה.

שיעור 9-

התמודדות עם מצבי רוח מתחלפים.

שיעור 10-

קבלה והכלה ככלי לשינוי ולהתמדה.

**נצלי את המחזור הראשון של הקורס:  
בונוסים שוים ל-6 הראשונות בלבד  
  
1. קורס "לעזור לילד להצליח" -  
4 שיעורים בשווי ~~147~~ ש"ח  
  
2. להיות האמא שרצית + מריבות-  
4 שיעורים בשווי ~~167~~ ש"ח**

שווי כל הבונוסים: ~~314 ₪.~~

מחיר הסדנא: 447 ₪ עבור 10 מפגשים.

**הצטרפות לתפקוד השיא שלך מ**[**כאן**](https://www.sliklein.co.il/pay/81fdc7983b6c115)

***מי אני?***

ריקי שפיצר-

מאמנת מומחית לקשב וריכוז בילדים ובמבוגרים.

בעלת ניסיון רב 15 שנה בייעוץ, באימון ובהנחיה.

מעבירה השתלמויות בנושא בבית המורה והשתלמויות.

מאמנת עסקית ב'תמך'.

***מה אומרות חלק מהנשים***

***שבאו להתאמן בנושא?***

"יום אחרי שבאתי להתאמן, השתלטתי על הארונות שהיו הפוכים כבר זמן רב, ולא היה לי חשק לגעת בהם."

"כשהילדים חזרו הביתה הרגשתי מוצפת מרוב רעש, פשוט ברחתי לחדרי והלכתי לקרוא ספר. לאחר האימון, למדתי איך להכיל את עצמי, ולמדתי איך לבטא את הצורך שלי"

"הייתי מאחרת באופן קבוע, וללא שום סיבה משמעותית, משהו תמיד התפשל ברגע האחרון. אחרי האימון יותר ויותר קורה לי שאני מגיעה בזמן, מצליחה להגיש עבודות של לקוחות בזמן. הדימוי העצמי שלי השתפר."

"אני מסוגלת יותר לומר "לא" למה שלא מתאים לי".

"זה שינוי אדיר, אני מרגישה שאני אוהבת יותר את הבית."

**הצטרפות לתפקוד השיא שלך מ**[**כאן**](https://meshulam.co.il/s/9983e2fe-cee0-f4bc-9687-ebadb532e6c7)