

קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

דווקא עכשיו כשעומס המטלות הלימודיות גובר
כשהרצון שלך להצליח בחברה ולממש את הכישורים
בוער בתוכך ורוצה לפרוץ החוצה
את מרגישה יותר את האתגר המכשיל

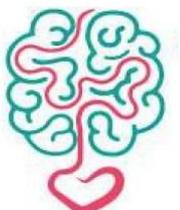
«« תמיד הרגשת שזה מפריע לך,
ועכשיו זה עבר את הגבול

«« דווקא בשעה של עומס משימות וחברות
את מרגישה כאילו את לא את...

«« דוחה את הטיפול בדברים חשובים
ומתעסקת רק במה שמעניין

«« מרגישה שאין לך כוח להתחיל
זה נראה לך כמו הר גבוה

«« משלמת מחירים קשים על הניתוק
כשאת מתרחקת מכל מה ומי שצריך...



קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

«« אמנם קשה לך להתחיל אך לא פחות

קשה לסיים עד הסוף ולשמור על עקביות במשך המשימה

את יכולה לשפר את הביצועים
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 השק לחלוטין

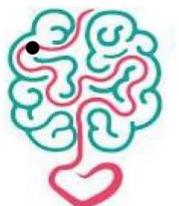
מוזמנת לקבוצת הקשב האינטימית שלנו
לעבד ולעבוד על המיומנויות
של הגברת אנרגיה חיובית
וניחול הזמן, המשימות והתקשורת

למי זה מתאים?

- למי שמרגישה שיכולה יותר
- למי שעודף משימות עומדות ומחכות לטיפול, ולא מגיעה לעשות אותן
- למי שהזמן בורח לה מבין האצבעות.

"קשובים" המרכז לשימוש הפוטנציאל של ADHD

הכשרת מאמנות- הדרכת הורים- אימון רגשי לילדים- מיקוד תפקוד לנשים.
בהנהלת ריקי שפיצר- יועצת חינוכית MA ומאמנת אישית ADHD.
טלפון: 0527147772, מייל: 8329974@gmail.com



קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

- למי שרוצה לאהוב את עצמה יותר
- למי שמרגישה שהעומס גורם לה לחוסר השק.
- למי שמתחילה ומתעייפת באמצע.
- למי שמתכננת ולא מבצעת.
- למי שמרגישה שלא מומשת 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 על אף המחירים הקשים.

מבנה השיעורים:

- השתתפות בקבוצה סגורה של 8 נערות מוצלחות ומלאות מרץ, בגילאי 14-19. המתקשות בתיפקוד היומיומי- שיגרת בנייהול זמן ומשימות.
- משך השיעור: שעה וחצי.
- 30 דקות- תרגילים ליישום.
- 30 דקות- לימוד כלי חדש.
- 30 דקות- שאלות והטמעה בשטח.

ההשקעה שלך לסיפוק האדיר:

- 10 מפגשים כפולים (20 ש"ש) במחיר 800 ₪.
- במקום מפגשים אצלי בקליניקה (20*250) במחיר 5000 ₪.

קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך
לקבלת פרטים על מיקום ולוחות זמנים התקשרי
052-7147772
או כתבי למייל 8329974@gmail.com

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.

קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

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.

לקבלת פרטים על מיקום ולוחות זמנים התקשרי

052-7147772

או כתבי למייל 8329974@gmail.com

קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

מי אני?

ריקי שפיצר-

מאמנת מומחית לקשב וריכוז בילדים ובמבוגרים.

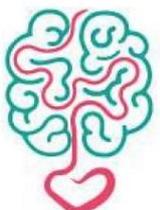
בעלת ניסיון רב 15 שנה בייעוץ, באימון ובהנחיה.
מומחית להפרעת קשב בילדים ובמבוגרים ומדריכת הורים.
מטפלת בCBT, NLP מאסטר ועוד כלים חשובים.
מעבירה השתלמויות בנושא בבית המורה והשתלמויות.
מאמנת עסקית ב'תמך'.

מה אומרות חלק מהנערות

שבאו להתאמן בנושא?

"יום אחרי שבאתי להתאמן, הצלחתי להגיע לכיתה בזמן, אחרי תקופה ארוכה של איחורים קבועים ודי הרבה חיסורים, ולא היה לי חשק לגעת בהם."

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



קבוצת "שיא המיקוד" יוצאת לדרך

"הייתי מגישה עבודות באיחור באופן קבוע, וללא שום סיבה משמעותית, משהו תמיד התפשל ברגע האחרון. אחרי האימון יותר ויותר קורה לי שאני מגישה עבודות, מצליחה להשתלט על פרויקטים ללא עזרה ולחץ. הדימוי העצמי שלי השתפר."

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

"זה שינוי אדיר, אני מרגישה שאני מצליחה לשמור על קשר עקבי עם חברות לאורך זמן, ונעים להם יותר אתי. תחושת הפגיעות והפחד מדחיה שהרגשתי עד עכשיו מציפה אותי הרבה פחות."

לקבלת פרטים על מיקום ולוחות זמנים התקשרי
052-7147772

או כתבי למייל 8329974@gmail.com