

# יוצאת לאור

- סילבוס -

קורס עומק מעשי לנשים עם  
המנטורית מורן קורס

וכך את אומינה את הדרך:

תרגול מעשי	כלים לדרך צלחה	רואים אור	מה כובל אותנו בדרך?	
יש אור בקצה המנהרה <b>יצאנו לדרך</b>	נבין איך רגשות נוצרים, איך מפסיקים לפעול מאוטומט ומתי תגובה הופכת לבחירה.	נלמד לעצור בזמן ולמנוע תגובה אוטומטית.	נזהה את הטריגרים שמפעילים אותנו ביומיום	<b>מפגש 1</b> למה אני מגיבה ככה?
<b>ונמצא דרך בהירה:</b> נשתף במעגל הודיה ונבצע תרגיל כתיבה אינטואיטיבית לחזרה לאני האמיתי.	נלמד כלים פרקטיים להשתיק את הקול המקסין של המבקר הפנימי שלנו.	נפתח שמחה יציבה גם בתוך עומס ואכזבות.	נאתר את הגורמים שמורידים לנו את האנרגיה.	<b>מפגש 2</b> שמחה שלא תלויה בכלום
<b>ונעבור לנקודת המוצא:</b> נעבור דמיון מודרך ותרגיל קלפים ייחודי לראיית הנוכחות והטוב בתוך רגעי הקושי	נרכוש כלים לשינוי הפרשנות האישית שלנו מול אתגרי החיים.	נגלה את ההבדל בין אמונה לביטחון ונלמד להתמודד עם חרדות.	נשחרר את האחיזה, את הלחץ ואת הצורך לשלוט בהכול.	<b>מפגש 3</b> אמונה כשהחיים לא מסתדרים
<b>הגעת ליעד!</b> כדי לשמר את הצעד שעשינו יחד, נכתוב גבולות והחלטות חדשות, לדרך בטוחה - דרך צלחה!	נלמד איך לשמור על יציבות לאורך זמן ולנהל את השגרה נכון	נבנה סנטר פנימי חזק, נגלה את כוח הדיבור ונהפוך למקור אור משפיע בבית.	נפרד מההתנהלות הפסיבית ומחוסר היציבות	<b>מפגש 4</b> לדעת לנהל במקום להתנהל

073-222-1300

הקורס שיתן לך כלים מעשיים לחוות את החיים מחדש!