

# סילבוס קורס מאמנים

## ראשי פרקים:

### כללי:

- מה הם מנגנוני ההגנה שלנו ומתי הם נחוצים לנו.
- מה מפתח חוסן נפשי.
- מה זה בכלל להיות אנשים חופשיים?
- מה המחיר של החופש?
- איך משנים אנרגיה/תדר.
- איך למשוך לחיינו את מה שאנחנו רוצים.
- אהבה עצמית - מה זה?
- להכיר את השיחות הפנימיות שלנו.
- סליחה.
- מה העוצמה שבסליחה ומה הקשר בין סליחה לשפע בחיינו.
- הכרת סוגים שונים של מדיטציה/נשימות .
- רגשות שאנחנו תמיד חוזרים אליהם.
- קארמה.
- מיומנויות הקשבה והכלה.
- חלימה ופירוש חלומות.
- קבלת החלטות - מדוע זה קריטי ללמוד לקבל החלטות.
- מנגנון פריצת דרך - שינוי סיפור קיים. איך משנים את הסיפור?
- האמונות שלנו. תפקידן. איך משנים אמונות שמגבילות אותנו?
- הרצון לעומת הפחד. פתרון קונפליקטים.
- מנהיגות. מה זה אומר להיות מנהיגים?
- מהו שינוי? מתי הוא יכול להתרחש?
- העמקה והבנה של איך נוצר עומק.
- הקשר בין המחשבות שלנו לפיזיולוגיה שלנו.
- מה מייצר לנו סבל? איך להפריע לדפוסים שלנו שגורמים לנו סבל.

ט.ל.ח.

התכנים וסדרם עשויים להשתנות במהלך הקורס

## ראשי פרקים:

### כיווני הקשבה והכלה:

למילים שנאמרות ולשפה.  
 לאנרגיה בגוף (פיזיולוגיה).  
 לאמונות שלנו/ לדעות הקדומות שלנו.  
 למבוגר ולילד (השכל והרגש).  
 ששת הצרכים שמנהלים את כולנו.  
 אימון דרך הסיפורים שלנו.  
 אימון דרך זריעת זרעים (קארמה).  
 זיהוי הרגשות שתמיד אנחנו חוזרים אליהם.  
 הקשבה לפחד ולרצון.

### חדר האימון:

איך לבנות עסק.  
 טיפול בהתנגדויות.  
 זיהוי ההתנגדויות אצלנו ואצל הלקוח, הכלה שלהן ותוכנית עבודה מולן.  
 מה חייב להיות נוכח בחדר האימון.  
 מה קורה במצבים לא נוחים בחדר האימון.  
 מה זה אומר לסמוך על הלקוח.  
 איך יודעים מה האיזון בין לדחוף קדימה לבין להרפות.

### פרטים טכניים:

- מפגשי הקורס יתקיימו בתל אביב.
- מס' שעות אוניברסיטאיות: 260 שעות.
- כל המחירים כוללים מע"מ.
- ניתן לחלק עד 12 תשלומים.

  
 וולספרינג - מעיין בן ציון בע"מ  
 WELLSRING - MAAYAN BENTZION LTD  
 ח.פ. 516526357

ט.ל.ח.

התכנים וסדרם עשויים להשתנות במהלך הקורס