

קורס מחרדה להכללה



מבוסס על מודל הבראה מחקרי,
שעזר למאות אנשים ליצור
בהירות ושליטה בזמני לחץ וחירום.

בקורס תקבלו-

✓ כלים מעשיים
להבין את החרדה
ולנהל אותה.

♥ ייעוץ אישי ומקצועי
לדורך כל הקורס.

ערכת משחקים
עד הבית.

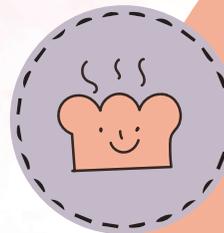
אקורס



כתבתי התהילה אתם מודעים
למגוון הכלים החברתיים רגשיים

לה-
מרכז
הרמניה
רבקה אלקובי יעוץ וטיפול רגשי
Elements by Freepik

נשימות



אלו יכולתי לבקש לי כח-על
לא הייתי מבקשת זוג כנפיים,
סנפירים, או לייזר מהעיניים;
הייתי מבקשת רק את היכולת
להציץ טיפה קדימה,
להציץ קדימה יום
לודא שגם מחר יהיה בסדר
לחזור להווה ולנשום.

כוח על / מיקה סן ג'ור

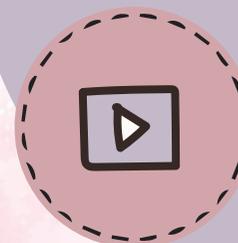
הפודקאסט

'איך לחיות מתוך קוהרנטיות
בעולם כאוטי'
הפודקאסט מהווה הצדמנות

להעמיק את השיחה סביב
יצירת עוגנים בזמני משבר.

להבין את העולם גם כאשר
הבלגן והכאוס משתלט.

♥♥ למצוא את הבהירות
והשקט הפנימי.



אזכרייה