

קצת אבוד/ה?
מרגיש/ה תקוע/ה?
מחפש/ת את עצמך?

מה מיוחד בי? מה אני באמת רוצה? לאיזה כיוון כדאי לי ללכת?

10 שאלות לבני דור המילניום (גיל 20-30) שיחדדו
את המחשבה, את המיקוד והכיוון שלך לעתיד

מהם הכוחות שלי?

(כמה שיותר וכמה שיותר מדוייק כמו:
כוח לסחוף אחריי / כוח אמפתיה/ סבלנות...)

מה אני עושה למען הבריאות הפיזית ונפשית שלי
ביום יום? (ספורט? כתיבה? מדיטציה?...)

איך אני מתמודד עם לחץ וחוסר שליטה?
(תחשוב/תחשבי על מצב בו היית/ה לחוצ/ה או הרגשת חוסר
שליטה ותתארי/י איך הרגשת ואיך הגבת)

האם אני מצליח לבנות מערכות יחסים משמעותיים?
איך אני מתקשר עם אחרים (לא רק זוגיות)?

אילו אמונות או דיבור עצמי שלילי אני צריך
לשחרר? (דוגמא: אני גרוע ב..אני לא מצליחה...)

איך אני לוקח החלטות? מה עוזר לי
היגיון? אינטואיציה? תחושות גוף? דחיינות? מחכה שהחיים יחליטו?

מהם הפחדים הגדולים ביותר שלי ואיך אני מתמודד
איתם?

אילו פעילויות /תחביבים גורמים לי להרגיש חי?
דוגמא: שחיה? ריקוד? ים? טיול בטבע?

מי הם האנשים בחיי שתמיד לצידך? מ מעורר
בי השראה? במי אני יכול לסמוך? למה?

על מה אני אסיר/ת תודה?
דוגמא: יש לי הורים תומכים? אני בריא? יש לי
אחות קרובה? יש לי פרנסה טובה?

כשאת/ה מתבונן/ת דווקא בשאלות אלו ומחדד/ת
אותם,

כשאת/ה מחליט/ה לפגוש את עצמך ולהכיר
במה שיש,

כשאת/ה מעיז/ה להיות כאן ועכשיו,
ההחלטות שלך קדימה יהיו יותר מדוייקות לך!

אם את/ה מרגיש/ה
שהגיע זמן לפגוש את עצמך, להכיר
ולאהוב את מה שיש בך, והתהליך
מאתגר בצורה עצמאית, לבד עם
עצמך, אני מחכה לך בסדנה
הקרובה.

נעבור את התהליך יחד!

הסדנה היא בת 6 מפגשים של שעתיים
בקבוצה קטנה לגילאי 20-30.
בסדנה, תצליחי/י לעשות סדר,
לפגוש את עצמך
לצמוח
להרגיש אהוב/ה ואותנטי/ת
ולהתאמן על אמון, חיבור ותקשורת!

תקופה מלאה בהחלטות ואין לך מושג מה לעשות?

סדנה "המצפן שלי" - 6 מפגשים שירימו אותך ויזיזו אותך מהתקיעות והבלבול!

שילוב של חוויה כיפית עם התפתחות אישית.

"הבנתי שכל אחד
מתמודד עם משהו
ואני לא לבד.
זה נותן המון כוח"

פרטים כאן: קארן קליין - 052-6868120

#findyourpath

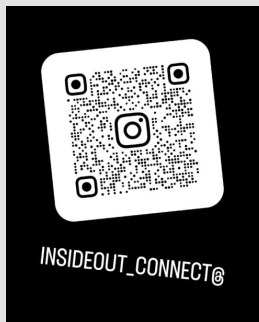
WWW.INSIDEOUT.ORG.IL ליצירת קשר:

אני מזמינה אותך לעקוב ברשתות:

INSIDEOUT / KAREN KLEIN בפייסבוק:



INSIDEOUT_CONNECT בבאינסטגרם:



#findyourpath

מי אני?

היי, אני קארן קליין יזמית חברתית בתחום החינוך, מנחת סדנאות שטח לחיבור והעצמה - שילוב של כיף בטבע, אתגר, משחק, ODT עם שיח רגשי, עבודה עם קלפים ועוד.

ה"אני מאמין" שלי

כולנו, בכל גיל, זקוקים להרגיש אהובים, שייכים, נראים - על מנת לממש את כל מה שיש בנו. מצאתי שעבודה בקבוצות קטנות באוויר הפתוח מאפשרת צמיחה. יציאה מאזור הנוחות שלנו יחד עם משחק/אתגר קבוצתי מעודדים היכרות טובה יותר עם עצמינו ועם הכוחות שלנו, מה שמניע אותנו קדימה, מוציא אותנו מתקיעות ומשם אנחנו גדלים.

אני מאמינה בגדילה מתוך הדברים בהם אנחנו טובים, בעוצמות הפנימים שלנו ובכוח שקבוצה נותנת לכל פרט כאשר היא בטוחה ומנוהלת נכון.