

# תוכנית אימון אישי

## האימון האישי במרכז לעיצוב החיים הוא תהליך מעמיק ויסודי.

הוא מאפשר לכל אדם החפץ בכך לזהות את הפערים בחייו, להבין את שורשיהם ולהגשים את חלומו מתוך חיבור מלא לעצמו. באמצעות האימון האישי יכול כל אדם לחיות את חייו מתוך חופש ועוצמה.

## ההבטחה שלנו:

- חוויה משמעותית במרחב מעצים ומאפשר
- להבין הבנה עמוקה את הכוחות השונים הפועלים בחייך והתפיסות המעצבות אותם
- אפשרות לשינוי תפיסה שיהווה פתח לשינוי מציאות חייך
- מציאת טביעת הנשמה/אצבע הייחודית לך
- הגדרת תמונת העתיד שלך, בניית תכנית למימושה וקבלת כלים שיהפכו אותה מחלום למציאות

## האימון האישי במרכז לעיצוב החיים מתבצע בשני מסלולים

### 1. אימון אישי כרטני

- '1 על 1' - מפגשים אישיים שבועיים
- תהליך מובנה ומוכח המבוסס על שיטת המרכז לעיצוב החיים

### 2. אימון אישי משולב 'נבחרת'

- חלק 1 - הקניית הידע - 18/24 מפגשים אישיים
- חלק 2 - העמקת הידע (הנבחרת) עבודה אישית בפורמט קבוצתי: כ-24 מפגשים קבוצתיים שבועיים של ליווי, הטמעה, תמיכה, מתן כלים והעמקה לניהול פרויקט לפריצת דרך.