



# המקצפה - צומחים בחו"ל

## התכנית שתזניק אותך לדבר הבא שלך

ברוכים הבאים לתכנית 'המקצפה',  
אם הגעת לכאן- סימן שזה הזמן לשלב הבא שלך  
למצוא את הדבר הבא שימלא אותך בהרגשת משמעות,  
הגשמה אישית וכלכלית,  
ויגרום לך להרגיש טוב יותר עם עצמך



### מה התהליך שנעבור יחד בתכנית?

התכנית בנויה מ- 8 שיעורים

**שיעור מס' 1-** הכרות של חברי הצוות, הכללים ומבנה התכנית ונזהה את תחומי ההתפתחות.

**שיעור מס' 2-** נדייק חוזקות, נגדיר מטרה ונבנה תמונת חזון.

**שיעור מס' 3-** נכיר את הגורם שמעכב אותנו בדרך להגשמה- שיעור חשוב וקריטי לפריצת הדרך.

**שיעור מס' 4-** נבנה את גירסה מנצחת שלך- הוויות ושליטה בתחושות.

**שיעור מס' 5-** נתכנן תכנית עבודה אישית.

**שיעור מס' 6-** נפתח הרגלים תומכים להמשך הדרך.

**שיעור מס' 7-** שיעור מקוון על שפע.

**שיעור מס' 8-** שיעור מקוון הצצה לאימון אישי.

**שיעור מס' 9- בונוס-** שיעור מקוון על 4 גורמי ההצלחה.



### מהם עקרונות התכנית?

התכנית מבוססת על כח התמיכה של חברי הקבוצה.  
לכן, העבודה הינה בצוותים קטנים, התכנית כוללת הנחייה של המנחה,  
ליווי של באדי (חבר צוות מלווה) מתוך הקבוצה. וקבוצת וואטסאפ פעילה.  
חברי הקבוצה יעבדו, יתמכו, יעצימו ויפרגנו לך,  
כדי להזניק אותך לדרך חדשה שטובה לך יותר,  
והחוויה תהיה עטופה ומלווה בקהילה שדומה לך מרחבי העולם.



## מהם תהליכי הליווי שיהיו לאורך התכנית?

יחד עם כל החומר הייחודי והתמיכה שהמשתתפים מקבלים בתכנית, הכנו לך מערך תמיכה וליווי כך שיקבלו בוודאות את כל המעטפת שהם זקוקים לה:

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע כדי לא להעמיס וכדי שיהיה זמן למשימות שבועיות.

לפני כל מפגש ישלחו דפי עבודה רלוונטים למפגש עצמו, כדי שהעבודה תהיה ממוקדת, והתרגילים והתשובות יאגדו בצורה מסודרת.

בסיום כל שיעור יהיו משימות שבועיות שעל המשתתפים להכין לקראת המפגש הבא.

כל משתתף מקבל ליווי-אישי של באדי לאורך השבוע ובין המפגשים, לאורך השבוע יתקיימו שיחות עם הבאדי (איש צוות מהקבוצה) לטובת ליווי והתקדמות.

כל משתתף שייך לקבוצת וואטסאפ שמעודדות אותו ברמה יום-יומית!!

כדי לשמור על פתיחות וחופש הדיבור במפגשים, יישלח לכל משתתפת הסכם סודיות ששומר על הסודיות והפרטיות של המשתתפות. כל משתתפת תחתום על ההסכם כמה ימים לפני המפגש הראשון.

במידה ולא תוכלי להגיע לאחד המפגשים, לא נורא. אנחנו דואגים לך להשלים את המפגש. בבקשה תודיעי לנו 24 שעות לפני המפגש שאת לא מגיעה כדי שנוכל לדאוג לבאדי שלך ולהודיע לו מראש. בנוסף, אנחנו מקליטים כל מפגש ומאפשרים גישה להקלטה רק למי שלא השתתפה 24 שעות אחרי המפגש.

לפני כל מפגש הכיני דף, עט, וכוס מים. המפגש יתקיים ברצף ללא הפסקה.



## מתי יתקיימו המפגשים?

התכנית תתקיים אחת לשבוע ביום ושעה קבועים.

יהיו שבועות בהם לא יתקיימו מפגשים, ועל כך נודיע מראש.

תאריכים ישלחו גם במייל המצורף וגם ישלחו זימונים לפגישות עם לינק לזום.

כדי שנכבד את הזמן של כולם, נכנסים כמה דקות לפני כל פגישה לזום.

חמש דקות אחרי תחילת המפגש, לא תתאפשר כניסה והחזר יסגר.



## רוצה להתקדם לדבר הבא שלך?

### למה לחכות?

## הקבוצה הבאה כבר יוצאת לדרך



מחכה להכיר,  
ד"ר שלי רווה