

להשגת התועלת המרבית משיחה זו יש **להדפיס דפי עבודה** אלו, במהלך השיחה נדבר על דברים רבים היכולים לעזור לך לשדרג את הדמוי והערכה עצמית על מנת לממש את מלא הפוטנציאל הטמון בך ובילדים שבסביבך  
מילוי הדפים יעזור לך **להטמיע את המידע והכלים** החשובים אשר יינתנו וכך התאפשר לך לחזור לדפים אלו גם לאחר השיחה.

## ברוכים הבאים לשיחה אינטרנטית בשידור חי בה מיטל וייסמן מראינת את דוב רייטמן דימוי והערכה עצמית כמנוף לחיים טובים יותר!

**נושא השיחה:** איך דימוי והערכה עצמית נמוכים משפיעים בחיי היום יום שלנו?, מה ההבדל בין הערכה עצמית ודימוי עצמי?, איך נוצרים הדימוי והערכה עצמית שלנו?, איך לחזק דימוי והערכה עצמית?

**מיטל וייסמן** - מקימה והבעלים של האתר [Nlp-israel.co.il](http://Nlp-israel.co.il) בעלת ההסמכה NLP Certified Trainer ( הגבוהה ביותר בתחום), מנחה בכירה בדמיון מודרך ו NLP מטעם אוניברסיטת חיפה, הכשרה בתרפיית "קו הזמן" והבראה מטרואומות.  
**מומחית לשינוי הרגלים והשגת מטרות בתחום האישי והעסקי.**  
מיטל מנחה תהליכים אישיים בקליניקה פרטית בת"א ומעבירה סמינרים בתחום התפתחות אישית כגון: תקשורת פנימית ובין אישית, הצלחה כלכלית, מערכות יחסים, הבראה מטרואומות וחרדות, גמישות מחשבתית ובריאת מציאות רצויה לחיים מספקים ומאושרים.



**דוב רייטמן** - מייסד של "האנציקלופדיה האנושית לדמיון מודרך ו-NLP" - [smarttools.www.info](http://smarttools.www.info) - מומחה ביצירת שינויים אצל ילדים ובני נוער ומפתח גישה דוב רייטמן ה- משלבת NLP ודמיון מודרך.  
בעל הסמכה NLP Certified Trainer ומנחה בכיר בדמיון מודרך.  
דוב בין הבודדים בארץ אשר הוסמך באוניברסיטת קליפורניה בארה"ה בתואר NLP University UCSC - Certified Coaching & Modeling with NLP לאורך השנים הכשיר מאות מנחים בדמיון מודרך ו-NLP בחסות אוניברסיטת בר אילן ואוניברסיטת חיפה.  
חלוץ בהמרה ובהעברת טכניקות NLP פרטניות לקבוצות.  
דוב בעל קליניקה לטיפול פרטני, המהווה מקור השראה ליצירה ופיתוח של טכניקות ודרכי טיפול יחודיות, שהוא מלמד. ליווה מאות ילדים ובני נוער בתהליכים טיפוליים לעבר השגת מטרותיהם והתמודדות עם קשיים רבים



**הודעה חשובה:** השיחה תחל בדיוק בשעה 21:00  
התחברו כ- 10 דקות קודם לכן – אתם תודו לעצמכם על כך.

### **פעם ראשונה בהאזנה לשיחה אינטרנטית?**

עם כך, על מנת להאזין לשיחה בשידור חי, לאחר שתלחצו על הקישור שישלח אליכם ביום השידור, המערכת תבקש מכם להוריד את התוכנה GoToWebinar (תראו את הקישור בדף ההתחברות) וללחוץ על "הפעל", פעולה קלה ופשוטה (אורכת מספר דקות) ותמיד ניתן להסיר את התוכנה.  
איכות השמיעה תלויה באיכות חיבורך לאינטרנט לכן, כדאי לוודא כי אין יישומים נוספים הפועלים בזמן השידור החי.

### **על מנת להפיק משיחה זו את הערך המרבי**

1. הדפיסו את דפי העבודה ומלאו אותם בתובנות שיעלו במהלך השיחה.
2. מלאו את ההכנה לתהליך החוייתי על בסיס של אירועים שהתרחשו בחייכם
3. תוודאו שבמהלך השיחה תהיו בסביבה בה תוכלו להתכנס פנימה וללא הפרעות

**שיחה בשידור חי: דימוי והערכה עצמית  
כמנוף לחיים טובים יותר!**

**דפי מעקב לנושאים שיוצגו בשידור החי:**

**איך דימוי והערכה עצמית נמוכים משפיעים בחיי היום יום שלנו?**

---

---

---

---

---

---

---

---

**מה ההבדל בין הערכה עצמית ודימוי עצמי?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**איך נוצרים הדימוי והערכה עצמית שלנו?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**איך לחזק דימוי והערכה עצמית?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**הכנה לתהליך חוייתי**  
**(חשוב: מומלץ למלא דף זה לפני תחילת השידור)**

**באיזו סיטואציה בעבר, חשתי חוסר הערכה עצמית או דימוי עצמי נמוך.  
(סיטואציה אחת, ספציפית שהתרחשה בעבר)**

---

---

---

**באילו סיטואציות בעבר, חשתי הערכה עצמית גבוהה או דימוי עצמי  
גבוה (זה יכול להיות מכל תקופה בחיים שלכם ומכל תחום בחיים).**

.....1.

.....2.

.....3.

## שלבים לתרגול עצמי

- \_\_\_\_\_ .1
- \_\_\_\_\_ .2
- \_\_\_\_\_ .3
- \_\_\_\_\_ .4
- \_\_\_\_\_ .5
- \_\_\_\_\_ .6
- \_\_\_\_\_ .7

בהצלחה,  
מיטל וייסמן ודוב רויטמן