

## אימון אישי (coaching) לחברי העמותה ובני המשפחות

תהליך האימון הינו אחת הדרכים היעילות לטיפול והתמודדות עם קשיים שונים העומדים בפני האדם בכל תחומי חייו – האישיים והמקצועיים. בין היתר, התמודדות עם מצב של חולי, של האדם עצמו או של בני משפחתו.

בתהליך ממוקד וקצר (כ-14 מיפגשים) נבדוק, יחד עם המתאמן, את המצב הקיים ואת השינוי המבוקש שיביא למצב הרצוי לו. נמקד את הממדים החיוביים בחייו ונגייס אותם לטובת התנהלות יעילה יותר ביומיום.

נגדיר יחד יעדים ומטרות ונבנה תכנית פעולה להפיכתם למציאות ממשית. זאת, תוך רכישת מיומנויות להמשך ניהול אישי אפקטיבי בצל המחלה גם לאחר סיום האימון.

אנא צרו קשר בנייד 052-8589888 או במייל: yaellakailer@gmail.com

בברכה,

יעלה קיילר  
אימון עם צרכ

### המלצתו של משה גרינברג

עם יעלה קיילר נפגשתי לראשונה בהמשך לפירסום שהופיע באתר של עמותת חולי הפרקינסון. ישר מהפגישה הזו נוצרה הבנה ביננו ומאותו רגע התקיימו מפגשים כל שבוע.

האישה ממש מדהימה, דיבור שקט מרגיע וסבלני. זה איפשר לי להיות חופשי בדיבור ופתוח בשיחותינו. יעלה הקשיבה לי בתשומת לב והתעניינה לעומק בדבריי.

במקביל ניהלה את תהליך ה – COACHING ונתנה לי מטלות לביצוע. יעלה עזרה לי להציב מטרות ולהגדיר חזון לשנה הקרובה. וגם להגשים את המטרות המיידיות שניתנות לביצוע.

על כך אני מודה לה

משה גרינברג

## המלצתה של דבי שפירו

Yaella guided me in organizing that which I really knew, in a way that made it both concrete and accessible. Vague ideas were turned into concrete goals with reachable time frames.

I've always had a problem prioritizing my own needs, but now that I am challenged with Parkinson, it is imperative that I make taking care of myself top priority.

Yaella helped me to do that, without feeling guilty for not being the ultimate nurturer.

I appreciate and admire her good humor and sensitivity and consider it an honor to have her as a friend.

יעלה הדריכה אותי באירגון מה שכבר בתוכי ידעתי, בדרך שהפכה זאת לנגישה ומעשית. רעיונות מעורפלים הפכו למטרות קונקרטיות במסגרות זמן ברות-השגה.

תמיד היתה לי בעיה לקבוע סדרי עדיפויות לצרכים האישיים שלי, וכעת, כשאני מתמודדת עם הפרקינסון, זה חיוני והכרחי שאדאג בראש סדר העדיפויות לעצמי. יעלה עזרה לי לעשות זאת, מבלי שארגיש רגשות אשמה על כך שאני לא המפרנסת האולטימטיבית.

אני מעריכה את חוש ההומור שלה, הרגישות ומחשיבה אותה כחברה.