

# זה לא ריווחי!!!



5000 לימודים מקצועיים, אלפי שקלים ציוד וחומרים, 600 ש"ח לשבוע לפרסום, 12% לביטוח לאומי, 18% מע"מ, 245 ש"ח בחודש למנהלת החשבונות, 3200 ש"ח לשכירות, כבאים, שלט, תקורות, תזרים מזומנים - איך אני מתמחרת את השירות / המוצר שלי? **את צריכה יעוץ מקצועי ואמין ממי שרוצים באמת לקדם את העסק שלך!**

**'האב' ירושלים** - אינו רק המקום הטוב ביותר לעבוד בו, הוא גם המקום היחיד שמציע לחברות ה'האב' יעוץ עסקי אמין במחירים משתלמים, סדנאות ממיטב המומחים לקידום ולריווחיות העסק שלך

## התקשרי, הצטרפי ותהיי גם את חברה במרחב העסקי של Hub ירושלים

- משרדים מאובזרים
- עמדות מחשב מתקדמות
- כתת לימוד ממוחשבת
- חדר סדנאות וחדר ישיבות
- ספרייה מקצועית
- יעוץ וסדנאות לקידום העסק שלך

### המרחב העסקי החדש - 'האב' ירושלים

מיקום מרכזי ונגיש, בנין שערי העיר יפו 216 קומה 9

טלפון: **02-5388665**

[JerusalemHub@Temech.org](mailto:JerusalemHub@Temech.org)



מרכז 'האב' ירושלים - מרחב עסקי לאישה החודית  
 'האב ירושלים' - מיסודה של עמותת 'תמך'  
 מיסודם ובהכוונתם של גדולי התורה שליט"א בהכוונה ובפיקוח רבני

**'האב' ירושלים המקום שבו עסקים גדלים**

יצאה לפעולה ומעקב אחר הביצוע.

**יעיל במיוחד ב:** מצבי שחיקה ועייפות, התמודדות עם קושי, צורך לבצע שינוי, או רצון להגיע לתוצאות מוגדרות. ככלל, האימון מתאים לאנשים סטנדרטיים שרוצים לשפר את איכות חייהם. יש אנשים הבוחרים להתאמן דווקא בזמני שגשוג ופריחה, כדי לנצל את המומנטום החיובי ולגדול עוד.

**טוח טיפול סביר:** מפגש שבועי של שעה-שעה ורבע, בין 13 ל-15 מפגשים.

### איך נראה אימון?

עמליה נכנסת לחדר בצעד מהוסס. היא אישה טובה שרוצה לעשות רק טוב אבל מרגישה שאין לה שליטה על מה שמתרחש סביבה. ב'שלת רחוק' שלה התרוקנו הסוללות... היא הייתה רוצה להפיק מעצמה הרבה יותר ממה שהיא מצליחה בפועל, אבל היא סקפטית לגבי ההצלחה שלה עצמה. במהלך הפגישות, המאמנת לא תנסה לשפוט, לבקר או לשנות את עמליה. להפך, היא תוביל אותה למצוא את הכוחות הקיימים בה ולהשתמש בהם כדי להגשים את מטרותיה. בסדרת המפגשים, עמליה תציב מטרות שהיא חותרת אליהן, והמאמנת, כאדם שמביט מן הצד, תגייס את הכשרתה המקצועית כדי ללוות את עמליה. היא תפתח בפניה אפשרויות חשיבה ודרכי פעולה חדשות, תשאל את השאלות הנדרשות ותאתגר את עמליה לענות את התשובות בעצמה, מתוך-תוכה. היא תעזור להבין את החסמים, תלמד את עמליה "להשאיל" יכולות מתחום אחד שלה לתחום אחר, תעודד, תמקד, תיתן כלים מתחום התקשורת הבין-אישית ותעצים את עמליה בדרך להגשמת היעד.

## מתאמנים להצליח

איבון לנדא, מאמנת אישית וקבוצתית

מאז ששמעתי אותה לראשונה, הצטלצלה לי המילה 'אימון' כמו מילת קסם מבטיחה. עד שדיברתי עם איבון.

מהרגע שסיימתי לשוחח אתה הבנתי שזו לא רק מילת קסם ולא רק הבטחה, אלא גם חוויה מרתקת. מעולם לא התנסיתי באימון, אולם לכל אורך השיחה עם איבון לנדא, מאמנת אישית וקבוצתית, היא אתגרה אותי בשאלות וגרמה לי למצוא בתוכי תובנות שלא ידעתי על קיומן.

בסיום השיחה יצאתי עם חומר מדהים למחשבה, שאיבון לא אמרה אותה; היא רק שאלה. התשובות היו שלי - וזה מה שריתק אותי.

- זה מה שאת עושה למתאמנות שלך, איבון? "בהחלט שכן".

"בשונה מטיפולים, האימון אינו מייעץ ואינו מכון אלא עוזר למתאמנת למצוא בתוכה את התשובות לכל השאלות. הוא מפגיש אותה עם יכולותיה ומניע אותה להשתמש בהם.

האימון הוא ממוקד תוצאה: המתאמנת מציבה יעד והמאמנת מלווה אותה לאורך הדרך עד להגשמת המטרה. בין יתר הדברים שמתבצעים בתהליך של אימון, המתאמנת לומדת לנתח את חוויית ההצלחה שלה וללמוד מהן על היכולות שלה. היא מזהה אלו כלים היא צריכה לגייס כדי לחוות הצלחה, ולומדת כיצד להתמודד עם חסמים הניצבים בדרכה.

האימון הוא מעשי מאוד, ולא נשאר ככלי תיאורטי בלבד. הוא מוביל קדימה, וגורף עמו חוויית הצלחה שרק מעצימות את המתאמנת יותר.

בסיומן של הפגישות מוצאת המתאמנת את עצמה ברמה אישית גבוהה יותר מזו שעמדה בה בתחילת הדרך, ומכאן והלאה, בסייעתא דשמיא - השמים הם הגבול!"