

התוכנית הקבוצתית של ד״ר שלי רווה

להעיר את האמונה שבי

תהליך אישי בקבוצה קטנה, שנועד להעיר מחדש את האמונה בעצמך וביכולות שלך, לפרק חסמים ולבנות דרך ברורה שאפשר להתחיל לחיות.

- 8 מפגשים אונליין
- קבוצה מצומצמת עם מקום לכל אחת
- כל המפגשים מוקלטים להמשך עבודה עצמית בבית
- וידאו פתוח ועבודה מעשית
- קבוצת WhatsApp ייעודית בין המפגשים
- **בהנחיית ד״ר שלי רווה, מייסדת מרכז ד״ר שלי רווה לישראלים בחו״ל**

מתי נפגשות?

20 באוקטובר - 8 בדצמבר 2026

ימי שלישי · 11:00 שעון ניו יורק · 2.5 שעות



לא עוד קורס שמקשיבים לו וממשיכים הלאה

כל אחת עובדת על הדרך שלה.
אף אחת לא עוברת אותה לבד.

״להעיר את האמונה שבי״ היא מסגרת אינטימית לעבודה אישית אמיתית. האמונה שעליה אנחנו עובדות היא האמונה בעצמך וביכולות שלך. בכל שבוע נפגשות, מתבוננות, מתרגלות ומחברות בין תובנה לבין פעולה שאפשר לקחת לחיים.

ליווי קרוב ואישי

ד״ר שלי רווה מכירה את הדרך של כל משתתפת, מדייקת את העבודה ומחברת בין התובנות לבין החיים עצמם.

קבוצה עם מקום לכל אחת

מספר המשתתפות מצומצם בכוונה, כדי לאפשר שיח אמיתי, מקום לשאלות ועבודה בקצב אישי.

WhatsApp ייעודי

הקבוצה ממשיכה גם בין המפגשים, עם מקום לשאלות, תרגול, שיתוף, תמיכה והתקדמות לאורך השבוע.

מצלמות פתוחות

זהו מרחב פעיל ולא הרצאה: משתפות, מתרגלות, מקבלות משוב והופכות כל תובנה לצעד מעשי.

העבודה ממשיכה גם בבית

כל המפגשים מוקלטים, כדי שתוכלי לחזור לתרגולים ולתובנות בזמן שלך. קבוצת הWhatsApp- מאפשרת לשאול, לשתף ולקבל תמיכה גם בין מפגש למפגש.



המסלול שלך לאורך שמונה שבועות

מתחילות בשורשים ובעוגנים.

שיעור ראשון · 01

20 באוקטובר

שורשים ומשאבים

נזהה את שלבי הצמיחה, החוזקות, העוגנים ומשאבי הכוח שכבר קיימים בך, ונבין כיצד להישען עליהם בתקופות של שינוי.

שיעור שני · 02

27 באוקטובר

העוגנים של חיי

נכיר את מודל BEFF, נמפה דמויות ומקורות תמיכה ונלמד לבחור ולפעול מתוך יותר יציבות, ביטחון ושייכות.

שיעור שלישי · 03

3 בנובמבר

ריפוי הילדה שבי

נעבוד בעדינות עם קשרים, זיכרונות ומשקעים, נזהה צרכים ישנים ונפנה מקום לסליחה, קבלה ואהבה.

שיעור רביעי · 04

10 בנובמבר

מבט לעבר העתיד

נפרק חסמים שמצמצמים את האפשרי, נבנה תמונת ניצחון ונגדיר מטרות בהירות לטווח הקצר והארוך.

בכל מפגש: למידה · תרגול · שיתוף · חיבור לצעד הבא



המסלול שלך לאורך שמונה שבועות

ממשיכות מחזון להרגלים.

שיעור חמישי · 05 — **האני העתידית**

17 בנובמבר

נפגוש את הגרסה שאליה את צומחת, נזהה כיצד היא חושבת ופועלת ונבנה שביל מעשי שמחבר אליה כבר עכשיו.

שיעור שישי · 06 — **מרצון למציאות**

24 בנובמבר

נתרגם את החזון לציר שנתי, ליעדים ממוקדים ולתוכנית שבועית של צעדים קטנים שאפשר לבצע ולהתמיד בהם.

שיעור שביעי · 07 — **אפשרות ושפע**

1 בדצמבר

נרחיב את מה שנתפס כאפשרי, נחזק את האמונה ביכולות שלך ונלמד לכוון קשב ואנרגיה אל המטרות שבחרת.

שיעור שמיני · 08 — **הרגלים תומכים**

8 בדצמבר

נבנה מערכת הרגלים אישית שמחזיקה את הכלים, מחזקת את התנועה החדשה ומאפשרת להמשיך גם אחרי סיום הקורס.

בכל מפגש: למידה · תרגול · שיתוף · חיבור לצעד הבא



בסיום התהליך

פחות רעש. יותר אמון, כיוון ותנועה.

- בהירות לגבי מה שאת באמת רוצה ומה נכון לך עכשיו
- עוגנים פנימיים שמחזיקים גם בתקופות של שינוי
- כלים לעבודה עם פחדים, חסמים ומערכות יחסים
- תמונת עתיד שמחוברת לערכים ולרצונות שלך
- ציר שנתי, צעדים שבועיים והרגלים שמחזיקים את הדרך

כל מה שצריך לדעת

20.10-8.12.2026 · 8 מפגשים · ימי שלישי

11:00 שעון ניו יורק · 2.5 שעות בכל מפגש · בזום · המפגשים מוקלטים

מחיר התוכנית

$1,520

אפשרות לחלוקה לתשלומים

לקבלת פרטים ושיחה אישית

השאירי פרטים ונחזור אלייך למענה על שאלות ולבדיקת התאמה