



הגיע הזמן... **לתת לעובדים חופש אמיתי!**

וגם בריאות טובה יותר,
מצב רוח משופר,
איתנות כלכלית ולא פחות מכך...

את היכולת
לעבוד יותר - בשבילך!

קרן מליניאק
NLP לתוצאות שנשארות איתך.

אז איך באמת מטיבים עם העובד?

ישנן לא מעט דרכים להעניק לעובדים ולספק להם
:Good Time

- הרצאה מעצימה או משעשעת
- פעילות ספורטיבית מהנה
- יום כיף (רצוי לא בבאולינג בערד...)
עם ארוחה טובה בסיומו

ואפשר לחשוב מחוץ לקופסה!





מה דעתך על: **סדנת גמילה מעישון לעובדים?**

סדנה בת 6 שעות המתקיימת במקום העבודה, ומשחררת את העובד והארגון כולו מ"כלא הסיגריה" **לתמיד:**

- מהצורך לעשן בנקודות קבועות במהלך היום
- מהפסקות חוזרות ונשנות לאורך העבודה
- מהלחץ באמצע ישיבות או כל פרויקט אחר שמתארך
- מהמצוקה כשהסיגריות נגמרות ("מי יורד במקרה לפיצוציה?"...)
- מהריח הלא נעים שמתפשט בכל המשרד...

במילים אחרות...

**לפעמים כדי להיטיב עם העובד
לא צריך לתת לו משהו
אלא דווקא **לקחת** ממנו**



איך זה עובד?

ולא פחות חשוב - למה זה עובד יותר טוב מכל השאר?

הסדנה עושה שימוש בכלים מעולם ה-NLP ויוצרת שינוי מיידי בעיקר - ברובד הרגשי, באמצעות שחרור מהתלות הרגשית בסיגריות.

אותו שחרור רגשי הוא ה"קלף המנצח" שלנו בהתמודדות עם הסיגריות והמפתח לשינוי עמוק ומהותי שמחזיק לנצח!

בנוסף, במהלך הסדנה המשתתפים מקבלים כלים פרקטיים לשינוי ההרגלים שקשורים לעישון.

את הסדנה חותם תהליך של ניתוב חיובי של האנרגיה (שפתאום מתפנה לעובד) וזאת באמצעות כלים מעולם האימון.

6 שעות -

והעובד שלך לא חוזר יותר לסיגריה!

למה זה טוב לעובד?

- הוא יהנה מעלייה באיכות החיים:
בריאות טובה יותר, רוגע וערך
עצמי גבוה יותר
- הוא ירגיש משוחרר יותר,
בעבודה ומחוצה לה
- הוא ירוויח בכל חודש
1,000 ₪ יותר, נטו -
מבלי שזה יצא לך מהכיס!



למה זה טוב לבוס?

שיפור דרמטי של תדמית המעביד בעיני העובד

"הוא לא סתם דואג לפעילות מהנה אלא
עושה משהו עבור החיים האישיים שלי נטו!"

שיפור תפוקות העובד

פחות הפסקות (סיגריות והקפה שמתלווה אליהן...),
יותר ריכוז, עובדים יותר בריאים ומפוקסים ויותר
שעות עבודה נטו

תדמית ויחסי ציבור גם מחוץ לארגון

חברה שדואגת לעובדיה נהנית משם יותר טוב וגם
הופכת למבוקשת בקרב עובדים פוטנציאליים



Win-Win

טוב לעובד + טוב לארגון!

סדנת גמילה מעישון תורמת מיידית לשני הצדדים ולטווח הארוך - שווה יותר מכל פעילות אחרת.

- נתת להם הרצאה מעניינת - עניינת אותם לשעה שלמה
- לקחת אותם ליום כיף ולארוחה טובה - שימחת אותם לשבוע שלם
- ארגנת טורניר ספורט משרדי - הטענת אותם באנרגיות לחודש שלם
- **גמלת אותם מעישון?** שיפרת להם את איכות החיים... לחיים שלמים!

מי אני?

שמי קרן מליניאק - מאסטר NLP, מאמנת, מנחת סדנאות ומומחית בהכוונת אנשים לקידום והגשמת מטרותיהם בחיים, במגוון תחומים.

התמחיתי במגוון שיטות אימון וטיפול, ואחד הכלים המרכזיים שאני עושה בו שימוש (בכלל, ובסדנת הגמילה מעישון בפרט) הוא ה-NLP. שיטה שמבינה לעומק איך המודע ותת המודע עובדים וכיצד ניתן לייצר שינויים מידיים שנשארים לתמיד.

אני מאמינה בכלים העוצמתיים של ה-NLP מתוך ניסיון רב ביצירת שינוי חיובי אצל אנשים - פשוט ראיתי שוב ושוב שזה עובד.

עד היום גמלתי מעישון יותר מ-2,000 מעשנים ומעשנות!



המלצות



לכל המעשנים שרוצים להפסיק, קרן.
רק קרן.

שמי גל, אני פגשתי את קרן כי רציתי
להפסיק לעשן. ניסיתי בעבר כדורים,
הילינג, וכוח רצון. לא הצלחתי.



הגעתי קצת סקפטי לסדנת הפסקת

עישון בשיטת NLP אבל הייתי מוכן לתת לזה צ'אנס.

שם פגשתי את קרן. בדקות הראשונות עשתה רושם של
קשוחה אבל מהר מאד זה השתנה. אני יושבתי מוקסם,
מרותק ויצאתי לעשן בכל פעם שאפשר היה.

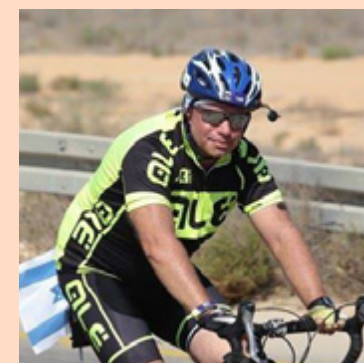
מסיגריה לסיגריה, מהפסקה להפסקה, התחלתי להרגיש
משהו, מין הזדהות עם הדברים שקרן מדברת עליהם.

אני לא יודע מה היא עשתה לי, מאז אני קורא לה מכשפה
דוֹתְרָאקִית מאלפת דרקונים. הפסקת העישון הזאת מעולם
לא היתה קלה יותר. עברתי את הסדנה עם קרן לפני שישה
חודשים ואני לא מעשן, לא רוצה לעשן ולא ממש מרגיש
חשק לעשן.

היו פעמים בודדות בתקופה זו שהרגשתי חשק לעשן, אבל
התגברתי עליהם מהר ובקלות. מעבר ליכולת של קרן
לגרום לך להפסיק לעשן, זאת הזדמנות להכיר בת אדם
מופלאה עם אישיות כובשת. ולא, אני באמת לא הכרתי
את קרן לפני, היא פשוט כזו. משאיר לכם את הטלפון שלי,
במקרה ואתם עדיין מתלבטים, אבל רק בשעות סבירות,
בין 10:00 ל-19:00 - 052-8549162

גל שוהם

פגשתי את קרן בסדנה להפסקת
עישון (ובכוונה לא כתבתי גמילה)
לפני כמעט שנה.



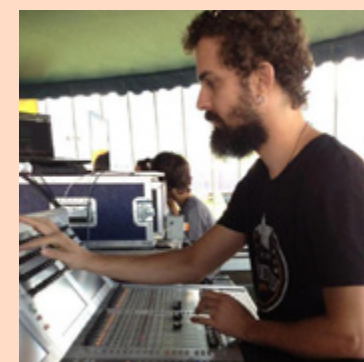
בכמה שעות עם המון חיוכים ותוכן,
זרקנו אחד אחרי השני את הסיגריות
והמציתים למיכל הגדול והמלא
בעדויות להצלחת הסדנה.

ולכל מי שאי פעם ניסה להפסיק לעשן ולא הצליח אני
ממליץ בחום על קרן ששינתה לי ולעוד רבים ולבני
משפחותינו את החיים אז קרן היקרה לי...

תודה על ששינת לי ולמשפחתי את החיים ואת איכות
החיים!!!

עמיר ביאלר

אני הפסקתי לעשן בזכות קרן. בגיל
31 אחרי שעישנתי 17 שנה, בין 10
ל-40 סיגריות ביום. הגעתי לסדנה של
יום אחד שהעבירה קרן ומאז, (יותר
מחצי שנה) אני לא מעשן. הסדנה
היתה עניינית, מתומצתת וקלעה בדיוק
למקומות הנכונים אצלי על מנת
שבאופן עצמאי פשוט לא ארצה לעשן יותר. מיד בסוף
הסדנה זרקתי את הסיגריות ומאז אני לא מעשן.



מספר ימים לאחר הסדנה חוויתי כמה רגעים קשים ובשתי
שיחות טלפוניות קצרות, קרן החזירה לי את האמון בעצמי
והזרתי לדרך המלך. תודה קרן את אלופה אמיתית!

יונתן יעקובי, מוזיקאי

קרן אהובה רציתי
לספר לך שמאז
הסדנא בשישי,
אני לא מעשנת!

קרן מליניאק
NLP לתוצאות שנשארות איתך

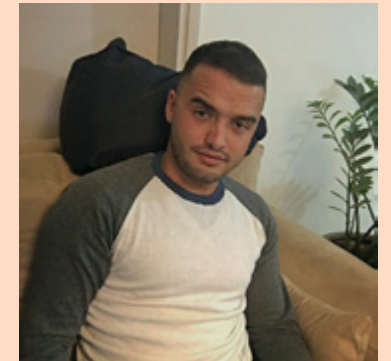
**אין לתאר כמה
טוב אני מרגישה
והמפגש איתך היה**

אבן דרך משמעותית לא נורמלית!

אז תודה יקרה על כל הטוב הזה...

מאיה. ח

עישנתי במשך כשבע שנים מאז התיכון בעצם. כמות
הסיגריות שעישנתי בזמנו הייתה כקופסא ביום
בממוצע.



במהלך הסדנה עם קרן נחשפתי לשטיפת המוח הגלובלית
של חברות הטבק, שמטרה בעצם לגרום לאנשים להתמכר
ולעשן ללא הפסקה. נוסף לכך הבנתי גם שלהיות מעשן
זה משהו נרכש ולא מולד. לא נולדנו עם סיגריה ביד ולכן

לא חייבים גם לחיות בסבל ולעשן עד המוות. **הסדנה הייתה קצרה, נקודתית
וקולעת. קרן העבירה את המסר שנגע יפה מאוד בתת המודע שלי והסיר לצמיתות
את החשק לעשן. ברגע שיצאתי מהסדנה התקליט במוח הוחלף, הבנתי כמה
זה פשוט וקל ומאז אני לא מעשן בכלל!**

רוסלן שמר, יועץ משכנתאות

את האמת שאף
פעם לא חשבתי
להפסיק לעשן,
אפילו פחדתי
מהמחשבה הזאת.



עד שהתקשרתי
אלייך קרן היקרה

ובלי קשר לזה שאת תותחית במה שאת
עושה, את גם בן אדם מדהים ובזכותך

אני כבר לא מעשן שנה פלוס!!! לא חושב

על זה, לא רוצה את זה, והכי מדהים זה

שמעשנים לידי זה אפילו מגעיל אותי!

אני חושב שאני חייב לך באיזה שהוא
מקום תודה רבה לך את מדהימה וגם
הקורס שאת מעבירה את מעבירה אותו
בצורה מושלמת וכיפית. ממליץ בחום!

דקל מימון

תמיד כשעשיתי דיאטה או כשהפסקתי לעשן הצלחתי
זמנית והרגשתי גיבור. אבל הפעם, במקרה הזה עם
הפסקת העישון אני לא מרגיש גיבור. **בשיטה המיוחדת
של קרן זה פשוט מחק את זה מהחיים שלי, אני לא צריך
להתגבר, להתייחס לזה, לשכנע את עצמי שזה לא טוב,
זה בכלל לא קיים.** כמו אקסית ישנה שכשאתה פוגש
אותה שוב אתה לא מרגיש שום דבר אליה כי אתה יודע



שזה נגמר... אותו דבר! **הכלים שלמדתי בסדנה לגבי הפסקת עישון מלווים
אותי בעוד תחומים בחיים שלי, מדהים!!!**

הרגשתי שעברתי ניתוח בלי הרדמה כללית ובלי שום כאבים אח"כ, רק טוב!
בתור אחת שעישנה בעברה, הרגשתי שקרן מבינה את המקום שלי
ומצליחה להוציא אותי מהתקיעות והפחד להפסיק לעשן ופשוט עזרה לי
להגיע לאיפה שרציתי להיות.

תודה קרן יקרה, את אלופה!

דוד גרטנר

קרן הצליחה להחדיר בי את ההבנה שהעישון הוא לא חלק בלתי נפרד מהאישיות שלי. הוא לא צריך להיות.

ההבנה הזו, ביחד עם כלים פרקטיים שבאמת עוזרים בזמן אמת, היו תוצרי סדנה שאחריה לא נותר לי אלא להפסיק לעשן. והפעם, לא כעונש לעצמי. כמתנה באהבה רבה, שמוענקת יחד עם גאווה, סיפוק ואוויר נקי.

בחיי שקודם חשבתי ששמעתי הכול על הפסקת עישון, אבל קרן הצליחה לחדש לי. בענק.

שנה וחצי עברה מאז וכיום - התחושה שלי היום היא של שליטה, בחירה, חופש. אני מסתכלת על המעשנים וזה נראה לי כמו פרק ישן שהשארתי, לשמחתי הרבה, רחוק מאחור. אין מילים להוקיר תודה על המתנה הנפלאה הזו של קרן לי, שלי לעצמי.

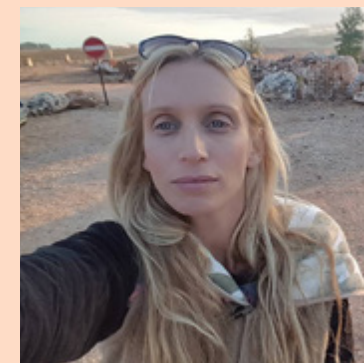
שרון ריניס, צלמת תת ימית

כשנודע לי על סדנת הפסקת העישון של קרן, הרגשתי חובה לעצמי להשתתף בה, אם כי הייתה בי אמונה קטנה שבאמת אצליח לעמוד ביעד.

הסיגריות היו חלק בלתי נפרד משגרת חיי ואפילו לא הייתי בטוחה במאת האחוזים שאני מוכנה לצעד הזה.

במהלך הסדנה, הופתעתי מאוד מהגישה היצירתית והאותנטית. לא דיבורים על בריאות, סכנות ושאר האלמנטים שכבר הייתי מודעת להם (ובינינו - לא הועילו עד כה). מצאתי את עצמי חלק מדיון על הליבה, הדברים הכואבים באמת בעישון, אלו שנוגעים בזהות שלי, בהגדרה שלי את עצמי ובהשלכות האמיתיות של הסיגריות על חיי, אלו שמעולם לא היה לי קודם את האומץ להודות בהן.

בכריזמה שאין לה תחרות, גישה ישירה, אמיתית ואינטימית,



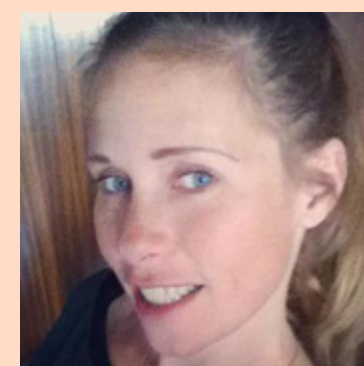
אחד לא יודע אם יצליח או ישבר, ואני בעזרתך, עשיתי זאת ואין עליך! תודה רבה רבה. בנוסף, מספר חודשים לאחר הסדנה ביקשתי את עזרתך בנושא אחר והמשכתי איתך לטיפול פרטני בעניין רגשי שהציק לי וגם כאן הוכיחה את עצמה השיטה בה את עובדת.

אז לסיכום, לכל אחד כישרון משלו ואצלך זה ברור שאת מטפלת בכל רמ"ח איברייך! תודה על הכל, שמחה להמליץ עלייך בפני כולם.

שירי בכר, מדריכת פילאטיס

לעבור סדנה לגמילה מעישון עם קרן היתה ההחלטה הכי טובה שלי השנה. אני מאושרת לספר שכבר מעל 5 חודשים אני לא מעשנת ולא זקוקה לזה יותר. לא רק שעשיתי בדיוק את מה שקרן אמרה, **למדתי מקרן לחשוב בצורה אחרת וזה בשבילי עשה את כל**

ההבדל, בין מסכנות להתרוממות והצלחה ועל כך יקירתי אני אודה לך כל חיי... **באתי לסדנה בידיעה מאוד ברורה שאני רוצה לעבור את התהליך הזה בהצלחה אבל עדיין, אף**



אני בטוחה שלאחר הסדנה, העובדים שלך יגידו לך





אני בטוחה שלאחר הסדנה, העובדים שלך יגידו לך **תודה!**