

## הרצאות דורית קרייזר

### מזל טוב להולדת ההורים \*

**קהל יעד:** הורים טריים

- מה כולל התפקיד להיות הורים
- איך להיות ההורים שאתם רוצים להיות
- הורות=להורות את הדרך : 10 השלבים המנצחים
- דרך קסומה לשלב את סבתא וסבא בהורות ובחיי הנכדים

### הריון ולידה ב- 90 ימים ראשונים \*

**קהל היעד:** זוגות בהריון מתקדם (טרימסטר שלישי) ועד גיל 3 חודשים לחיים.

- הריון תקין ולידה בטוחה
- איך נצא מחדר לידה ונרצה עוד אחד / אחת
- להפוך את אתגר 3 החודשים הראשונים לתקופת הזוהר של ההורות
- מכאן והלאה: להמשיך בידידות עם הילדים

### מלידה והלאה \*

**קהל יעד:** הורים לתינוקות וילדים מלידה והלאה

- פיתוח תחושת שייכות אצל ילדים - העיקר בחיים
- הגורמים המשפיעים על עיצוב האישיות של הילדים
- יחסים בין האחים במשפחה
- תקשורת חיובית עם הילדים בכל גיל

### לישון - זה כל הסיפור! \*

**קהל היעד:** הורים עם תינוקות וילדים בכל הגילים.

- השינה שתגרום לכם מהפך בחיי המשפחה
- 12 שעות שינה רצופות - מציאות ולא אגדה
- ילדים בריאים עם הורים מאושרים = בית משגשג
- אוכל, תנועה שינה = קבלו את הנוסחה



## \* פשוט לישון!

קהל היעד: מבוגרים (גילי 20-60)

- עם קפה ומאפה תוכלו לישון יפה
- הספר דווקא ידו הטוב של "הלישון"
- מה תעשה לכם שינה טובה?
- בריאות, זוגיות ויעילות - מתוך שינה

## \* להיות הורים וילדים מאושרים

קהל היעד: הורים לכל הגילים.

- איך לפתח חוסן נפשי אצל ילדים
- הורה מאושר = ילדים מאושרים (בקלי קלות)
- הפתעה: אושר לא מה שחשבתם.
- המתכון המבטיח אושר לכל דיירי הבית

## \* הרצאה: בהתאמה אישית

(בנושאים: זוגיות, אימון לחיים, איך להגשים את מה שאתה חולם, וכל נושא הקשור לאדם במעגל החיים).

✓ לארגונים

✓ לערבי הורים

✓ לימי הולדת "עגולים"

✓ לבתי אבות

✓ למורים

✓ ליום האישה

**קצת עליי:** שמי דורית קרייזר ואני נשואה לדורון, אימא לשיר, איתי ורונה. אחות מיילדת, מדריכת הורים, פסיכותרפיסטית (גישה דינמית ואדלריאנית), מאמנת אישית לשינויים והרגלים, מטפלת זוגית, מאמנת שינה לתינוקות, ילדים ומבוגרים. בעלת תואר שני בסיעוד במגמת חינוך וסטודנטית לתואר שני בפסיכולוגיה מסלול משולב לדוקטורט.



**ליצירת קשר:**

דורית קרייזר

[www.sleep-allnight.com](http://www.sleep-allnight.com)

דורית 052-3275795 או לאיילת: 050-9004061

