

## השכלה

CBT אינטגרטיבי

אוניברסיטת חיפה וד"ר  
איתי אדרס

2022-2023

ייעוץ חינוכי M.A (בהצטיינות)

אוניברסיטת חיפה

2011-2013

תוכנית להכשרת מנחים  
לעבודה עם זוגות ומשפחה,  
מודל PAIRS

אוניברסיטת בר אילן

2008-2009

הנחיית קבוצות

אוניברסיטת חיפה

2006-2007

B.A במדעי החברה

האוניברסיטה הפתוחה

1998-2003

## שפות

עברית ואנגלית

## לימוד הרצמן

✉ [limor@operations.co.il](mailto:limor@operations.co.il)

☎ 054-225-6360

📍 קליניקה בזיכרון יעקב ואונליין

**תקציר - יועצת חינוכית M.A.**, מטפלת CBT, מאמנת רגשית בשילוב NLP, יועצת זוגית ומשפחתית. בעלת 20 שנות ניסיון הן בעבודה פרטנית והן בעבודה קבוצתית עם הורים ומתבגרים. עובדת בשילוב גישות וכלים מתחום הייעוץ, הפסיכולוגיה החינוכית והלוגותרפיה.

### ניסיון תעסוקתי

מטפלת CBT ומאמנת רגשית, עצמאית - 2022 ואילך

עבודה פרטנית עם בני נוער ומבוגרים על הקניית כלים לווטות רגשי, ניהול כעסים, העצמה וחיזוק הדימוי האישי, הפחתת חרדות, בניית תקשורת מקרבת ועוד.

יועצת חינוכית בתיכון, ביה"ס המשותף חוף כרמל - 2013-2023

בניית תוכניות התערבות והנחיית תוכניות ייעוץ ומניעה במגוון תחומים כגון: מניעת התמכרויות, אובדנות, מיניות בריאה ועוד הנחיית צוותים חינוכיים, וליווי תלמידים באופן פרטני לצד הדרכת הורים.

מגשרת, יועצת זוגית ומשפחתית, עצמאית - 2003-2019

עבודה פרטנית וקבוצתית עם זוגות ומשפחות על שיפור הקשר הבינאישי בגישה המקדמת תקשורת בריאה בתוך המשפחה תוך מתן כלים מעשיים להתמודדות עם משברים וקשיים. ניסיון בהנחיית קבוצות במסגרות ייחודיות כדוגמת: אלו"ט, בית כלא כרמל, חלופת מעצר לנוער, ליווי תוכנית "עיר ללא אלימות" ועוד.

### שירות צבאי

קצינת ת"ש ונפגעים פיקודית במה"ד - 1988-1991

### קורסים

אימון בשילוב NLP, הרגלים מנצחים – אליעז שחף - 2022

לוגותרפיה, מכון ויקטור פרנקל ללוגותרפיה בישראל - 2021

גישור משפחתי ועסקי, גומא ותל"מ – 2003-2005

### התנדבויות

עמותת יוניסטרם, ליווי רגשי וחינוכי למנהלי מרכזים – 2009 ואילך