

## הנחיות טכניות ופרטים ליצירת קשר

ברוכים הבאים לתוכנית! ההצלחה של כל אחד ואחת מכם מאד חשובה לי.  
כדי לתמוך בכך השקעתי רבות כדי שתוכלו לעבור את כל השלבים בהצלחה.

### כאן תוכלו לקרוא את ההנחיות:

1. בתוכנית יש 7 מפגשים כשכל מפגש הוא שלב אחד מתוך 7 השלבים של שיטת

Getting Over IT

2. כל מפגש כולל 7-12 הדרכות וידאו ממוקדות ודפי תרגיל אישיים

3. ביום הראשון נפתח עבורכם המפגש הראשון, וכל 3 ימים נפתח מפגש נוסף, כך שבמשך 21 יום אתם יכולים לעבור את כל השלבים. התוכנית היא אישית ולכן כל אחד יכול לעבור את כל השלבים בקצב ובזמן שלו והתוכנית עצמה פתוחה עבורכם למשך שנה. ככל שתמצאו ותצטרכו תוכלו לבקשה הארכה. מבטיחה לאפשר זאת ככל שהתוכנית עדיין קיימת אונליין.

4. אתם מוזמנים לכתוב אליי לאימייל עם שאלות ושיתופים.

ככל שאוכל אשיב בהקדם, אך מתוך אילוצי זמן, המענה הוא, בימים א-ה, בשעות העבודה.

אפשר לכתוב גם בתגובות של כל מפגש וגם לשלוח אליי לאימייל:

ayelet2u@gmail.com

5. חשוב: אין באפשרותי לתת ייעוץ אישי פרטי, אלא בתיאום של פגישה אישית, ככל שזה מתאים. אם אתם מעוניינים בפגישה אישית, מוזמנים לפנות אליי ונתאם שיחה טלפונית בה נבדוק עם פגישה אישית מתאימה עבורך.

6. המהירות של הוידאו תלוי במהירות האינטרנט בו אתם משתמשים ובשעה במהלך היום, לכן במידת הצורך מומלץ לפתוח את הוידאו עוד לפני הצפייה ולתת לכל הוידאו להטען למחשב שלכם.

7. התוכנית מותאמת לצפייה במחשבים וברוב הניידים אך בינתיים לא מובטחת הצפייה בוידאו מכל נייד. אם יש לך קושי טכני בעניין בבקשה לשלוח לי הודעה במייל.

8. כל שאלה ובעיה טכנית מוזמנים גם כן לשלוח אליי מייל ובמקרה זה הפנייה תועבר למתכנת ואחזור אליכם בהקדם בשעות העבודה.

מאחלת לך המון בהצלחה, אילת אופר