

לא

לכולם יש היום הפרעת קשב?
זו שאלה ששואלים אותי כל יום... והתשובה

רק לנכ"ם 10%
מהאוכלוסייה, והמקור הוא במוח.

אבל למי שיש אותה, היא מפריעה בכל תחומי החיים. זה מאמץ וקושי יום יומי. החדשות הטובות: **מודעות וקבלת אסטרטגיות התמודדות ישפרו את איכות החיים ויבליטו את החוזקות** כדוגמת יצירתיות ועבודת צוות. ומה באשר לכל אותם אנשים עם קשיי הקשב? שמתקשים עם עומס החיים? לשם כך **פותרת שיטת "רק רגע"** לארגון עצמי שמחזירה את השליטה בחיים, מעלה פרודוקטיביות ומפחיתה לחצים.



ד"ר שירלי הרשקו

מומחית בהפרעות קשב מנכל"ית חבורת אנשי הקשב

הפודקאסט שיצדתי נבחר לאחד מ"ששת הפודקאסטים שישנו את הדרך שאתם חושבים על עצמכם" ("מאקו").

זניתי במקום הראשון כמרוצה באוניברסיטה העברית.

מחקר הזוקטורט שלי זכה במקום הראשון בעולם בכנס בינלאומי מוביל בתחום בשנת 2019
מבין 295 מחקרים.

מחקר הפוסט-דוקטורט שלי בוצע באוניברסיטת סאות'המפטון של שיטת אדגון הזמן
שפיתחתי ונמצאה כמשפרת את איכות החיים לטווח הארוך.

אני מנדלת משפחת קשב בעצמי (וזה לא פשוט)

WWW.DRSHIRLEYHERSHKO.COM





הדצאות
לחברות וארגונים



בעקבות אליסה בארץ הפלאות השיטה לארגון זמן

נלמד איך להיות אפקטיביים יותר ביום-יום, להשתלט על ים המשימות, להפחית דחיינות, להגיע לדברים החשובים על ידי פירוק המשימות, לתכנן לוי"ז ישים.

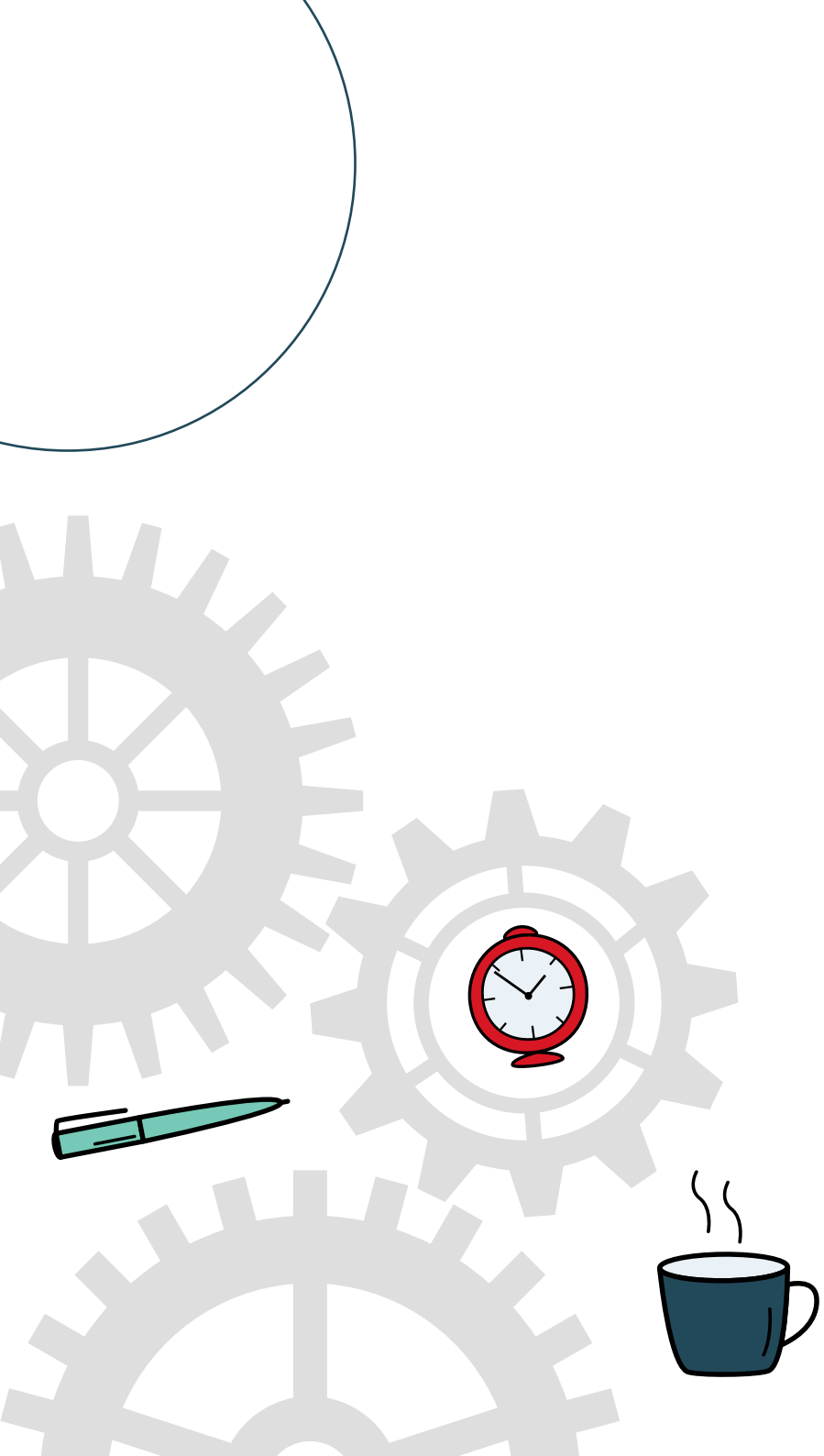
ניתן להוסיף את הספר אנשי הקשב

מה אומרים על הסדנה

”

היי אני רוצה שוב להודות לך מקרב לה על הקורס המעצים, הכיפי והמרגש! עד כה התחושה היתה שהמשימות היומימיות משתלטות לי על הזמן, ואין סיכוי שאספיק אותן. הפרויקטים נראים לי תמיד מאיימים וענקיים. אבל כעת אני מופתע לגלות שיש זמן לכולן ואפילו נשאר זמן רדובי לעצמי ולחברים!

אסף כ. | אינטל | קורס ארגון זמן, מרץ 22



כוח העל של הסטרטפיסטים! הפרעות קשב: חשוב שתזוהו

הפרעות קשב שייכות ל-5% מהאוכלוסייה הבוגרת.

ואין מי שלא מושפע ממנה:

הבוס שהמשימות שנתן לא בוצעו, החברים המתוסכלים מהאיחורים, האישה שלא מקשיבים לה.

אבל זה גם כוח! יש שם מתנות:

יצירתיות, מקוריות, סקרנות, אמביציה, אנרגיה.

וצריך ללמוד איך להשתמש בה וגם איך לטפל בקשיים כדי להתנהל יותר טוב בעבודה ובבית.

מה אומרים על הסדנה

”

ד"ר שידלי הרשקו יודעת להנניש את

החומר ונצורה הומוריסטית ובונה עיניים והיא ממלאת שליחות חשובה

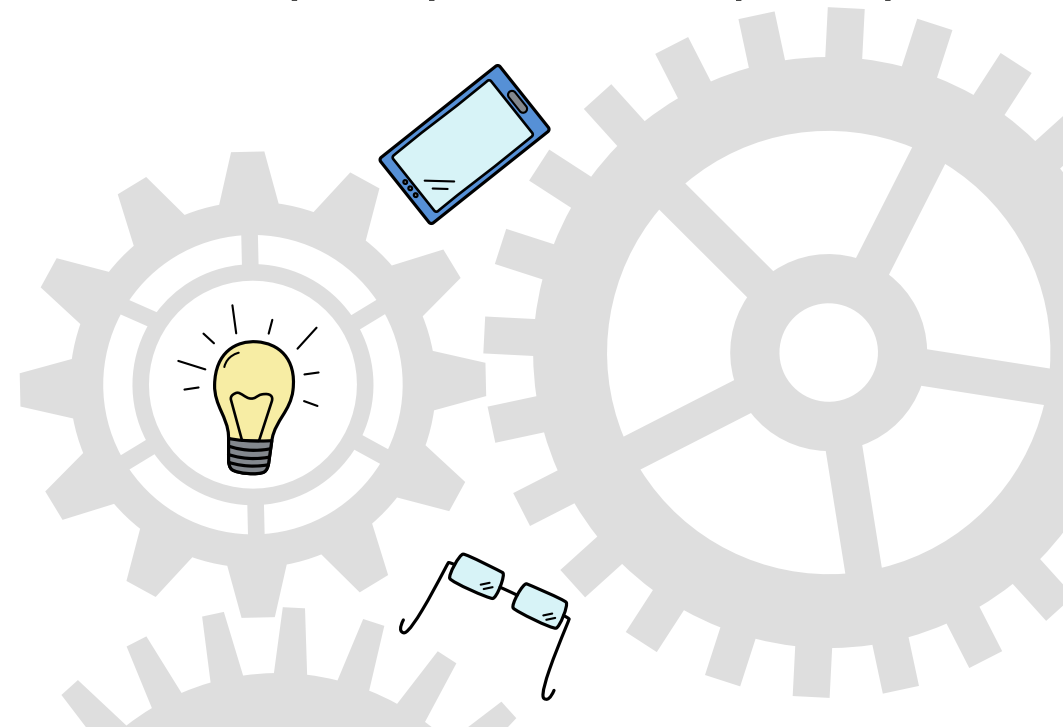
איתי הרמן ("הצייסר")

”

האבחון היה ואו! זה הסביד לי הרבה דברים והסביד גם לאחרים.

הדנשתי אושר גדול מאוד. זה שינה את חיי

יובל אברמוביץ (סופר ושחקן)





ליצירת קשר

   058-7151020

WWW.DRSHIRLEYHERSHKO.COM

HI@DRSHIRLEYHERSHKO.COM