

סיכום מפגש 2: מה זה אימון?

מטפורת אימון עץ האדם: המתאמן נמשל לעץ בו השורשים מסמלים את הערכים והאמונות שלו. הגזע נמשל לחלומות ולחזון. הענפים משולים להגדרת מטרה ודרך שעושה המתאמן כדי להשיג את המטרה. הפרחים והפרות משולים לתוצאות אותן משיג המתאמן בנוסף להגשמה ולייעוד אליהם יגיע בתהליך האימון.

המשך ההגדרות האימון של אנתוני גרנט:

באימון אנו עוברים:

מלספר סיפורים - לשאלת לשאלות.
ממתן רמזים מעודנים - לשאלות עצמה ישירות.
מניתוח מערכות ואנשים - למיקוד בתוצאות.

אימון בהשוואה להדרכה - חונכות (Mentoring).

בהדרכה יש העברה של ידע אישי ספציפי
בהדרכה קלאסית יש בוגר חכם וצעיר מוקיר תודה
באימון יש עידוד ללימוד עצמי והתפתחות

אימון בהשוואה להכשרה (training)

בהכשרה האג'נדה נקבעת ע"י איש ההכשרה
באימון המתאמן קובע את האג'נדה
בהכשרה יש יחסי סמכות
אימון + הכשרה משפר ביצועים.

אימון בהשוואה לייעוץ (consulting)

ליועץ יש יותר מוניטין מקצועי מאשר מוניטין אישי
התהליך מתמקד בייעוץ ולא בתמיכה ליישום
האימון יוצר שינוי מתמשך בהתנהגות, רגשות ומחשבה.

אימון בהשוואה לטיפול (counseling/therapy)

טיפול נוטה לחפש סיבות לבעיות.
אימון הוא יזמתי ולא תגובתי לבעיות
אימון מדגיש כישורים חדשים

אוכלוסיית האימון כוללת מתאמנים בריאים בנפשם כולל חלק מהאוכלוסייה שעברה או עוברת טיפול פסיכולוגי ללא תרופות. רוב האוכלוסייה בריאה בנפשה ומתאימה לאימון.

אוכלוסייה קלינית כוללת מטופלים שנוטלים תרופות פסיכיאטריות או עוברים טיפול פסיכיאטרי וסובלים ממחלות נפשיות. אפשר לאמן אוכלוסייה קלינית ופסיכיאטרית באישור וליווי של מטפל מקצועי כמו פסיכולוג או פסיכיאטר.

עמוד 1 מתוך 3

סיכום מפגש 2 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים - NCS Nutrition Coaching School

איך האימון עובד?

סרטון אנימציה קצר להמחשת תהליך האימון לפי מרגרט מור, מייסדת ומנהלת המכון להכשרת מאמני בריאות באוניברסיטת הרווארד, בוסטון ארה"ב.

קסם המשחק: זיפ זאפ זום

1. טכניקה

- זיפ** - הפנה מבט למי שבימינך במעגל.
- זאפ** - הפנה מבט למי שמשמאלך במעגל.
- זום** - הפנה מבט לכל מי שתרצה במעגל.
- שלב ב' - הוסף יצירתיות בתנועה ואינטונציה עם המבט לימינך, לשמאלך או למי שתפנה בזום.

2. מטרה

להכיר את יתרונות המשחק בחיינו ולאמץ את המשפט של שייקספיר "כל החיים במה ואנו שחקנים במשחק החיים".

3. המיומנויות והכלים במשחק החיים: עיצוב יחסים, קביעת כללי משחק, שיתוף, יצירתיות, תרגול, התמדה, נחישות, אתגר, הומור, פתיחות, השגיות, הגדרת מטרות, תנועה, העזה להיכשל, למידה מהכישלון ומההצלחה, חגיגת הצלחה, תכנית פעולה, גבולות, חופש, תוצאות, מיקוד.

חשוב לזכור, רב המשותף על המבדיל בין **משחק כדורגל למשחק כדורסל**. יחד עם זאת אנו מבדילים ביניהם באופן מידי לפי הכללים הבסיסיים של שני המשחקים.

רב המשותף על המבדיל בין **אימון, לטיפול, להדרכה ולייעוץ**. יחד עם זאת אנו מחויבים כמאמנים להבדיל ביניהם כדי להעצים באופן משמעותי את תהליך האימון.

מודל האופניים NCS שלב 1 תהליך האימון

במודל האופניים המתאמן רוכב עם הכידון בידיו "חופש הבחירה" של נושא האימון ותוכנית הפעולה הם שלו.

מודל האופניים NCS שלב 2 לאחר סיום תהליך האימון

המתאמן מטפורית שקוף. הוא לא נוכח יותר פיסית בחיי המתאמן. נותרו שאלות העצמה שלו, ההוקרות שלו והשיקופים שלו.
המתאמן ממשיך את חייו בהעצמה לקראת התוצאות והייעוד אליהם חתר להגיע

עמוד 2 מתוך 3

סיכום מפגש 2 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

תרגול "אני עברי במיטבי" לזיהוי חוזקות וערכים של המתאמן.

1. הזכרו בארוע שיא חוויתי ומשמעותי עבורכם (Pick Experience), בו חשתם שאתם במיטבכם.
2. מה היה הארוע? מה משמעות הארוע עבורכם? מה ריגש אותכם בארוע? מה הלהיב אותכם?
3. אלו חוזקות שלכם אתם מזהים בארוע? אלו ערכים שלכם אתם מזהים בארוע?
4. איך תשמשו בחוזקות ובערכים שזיהיתם באירוע השיא שלכם כדי לקדם את המטרה אליה אתם חותרים.

הכלי של מבט על ארוע שיא בעבר, בו המתאמן היה במיטבו, מסייע למאמן להוביל את המתאמן למשימות העתידיות שלו עם מוטיבציה גבוהה יותר ומודעות עמוקה יותר לחוזקותיו וערכיו.

דיפאק צ'ופרה. "ההצלחה ב- 7 חוקים רוחניים". הוצאת מודן.

חוק הנתינה - חוק 2: ("הנתינה והקבלה")

היקום פועל באמצעות חילופים דינמיים.
נתינה וקבלה הינם היבטים שונים של זרם האנרגיה ביקום.
כסף הוא סמל לאנרגיית החיים שאנו מחליפים בינינו. באנגלית: currency ממקור לטיני: currere שפירושו לרוץ, לזרום. ע
עצירת זרימת הכסף תימנע חזרתו אלינו.
הכוונה מאחורי הנתינה והקבלה היא חשובה ביותר ומיועדת ליצור אושר לנותן ולמקבל.

אם רצונכם שמחה, העניקו שמחה לאחרים.
אם רצונכם אהבה, לימדו לתת אהבה.
אם רצונכם תשומת לב, לימדו לתת תשומת לב.
אם רצונכם בשפע חומרי, עזרו לאחרים להגיע לשפע חומרי.

"תודעה" (מודעות, חוכמה, wisdom) משמעה יותר מאשר רק אנרגיה ומידע. היא מרמזת גם על אנרגיה ומידע החיים במחשבה. החיים הם חילופים בין הגוף והמוח האנושי לבין הגוף והמוח הקוסמי.

למחשבה כוח לשנות.

יציאה לפעולה:

**בכל אשר אלך, אתן שי לכל אשר אראה.
היום אקבל בהכרת תודה את כל המתנות שהחיים מציעים לי.**

עמוד 3 מתוך 3

סיכום מפגש 2 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School