

מבנה שיחת האימון ושילוב כלי אימון

להלן מצורפים השלבים המאפיינים שיחת אימון משולבים בכלי האימון:
ארבעת השלבים הראשונים (1. בחירת נושא 2. הגדרת מטרה 3. עיצוב יחסים 4. העמקה בנושא)
פותחים כל שיחת אימון (מופיעים בהמשך בפונט שחור) ללא קשר באיזה כלי נעזרים.

במהלך השלב הרביעי (העמקה בנושא), אפשר לבחור את אחד הכלים המופיעים בשורות עם פונט אדום. אפשר לשלב כלי אחד או יותר במהלך שיחת אימון.

לקראת סיום השימוש באחד הכלים מסיימים כל שיחת אימון בשלבים הבאים:
5. סיעור מוחות ותוכנית פעולה. 6. מחויבות.

בחמש השיחות הראשונות עם כל מתאמן, כדאי להתמקד בכלי אחד לפי הסדר המופיע בהמשך (א. גלגלים ב. אישיות מוערכת ג. שדון ד. אני עתידי במיטבי ה. נקודות מבט). בכל שיחת אימון (מתוך חמשת השיחות הראשונות עם כל מתאמן), כדאי לשלב את כלי הפריימיים רק במידה ונותר זמן (לא חובה).

1. בחירת נושא אובייקטיבי " –על מה את/ה רוצה לדבר?" אפשר לשלב את הכלי של גלגל החיים וגלגל התזונה, כדי לבחור נושא בשיחת האימון הראשונה עם כל מתאמן. בשיחות אימון נוספות בתהליך עם אותו מתאמן, אפשר להעלות את הגלגלים כדי 1. לבחור נושא לשיחת אימון. 2. לזהות הבדלים בהערכה העצמית של המתאמן על כל פלח בגלגלים .

2. הגדרה והבהרת מטרה "בשביל מה?" (דוגמא: ש "בשביל מה את/ה רוצה להיות רזה?" ת "כדי להרגיש קל ודינמי יותר עם עצמי." ש "באיזה תחום את/ה רוצה להיות יותר דינמי?" ת "בכל התחומים." ש "באיזה תחום בעיקר?" ת "בעבודה" ש "מה יהיה בעבודה כשתהיה ותרגיש קל ודינמי יותר? ת "התפוקה שלי תגדל ומערכות היחסים שלי עם שאר העובדים והבוס יהיו נעימים והרמוניים יותר." ש "שיקוף" מצוין! אני שומעת/שאת/ה רוצה לרזות כדי להרגיש קל ודינמי יותר בעבודה כדי להגדיל את התפוקה ולאפשר מערכת יחסים נעימה והרמונית יותר עם שאר העובדים והבוס" ת "בדיוק כך."

3. עיצוב יחסים הווייתי – א "מה יהיה בסוף השיחה, שיגרום לך להיות מרוצה?" או "איך תדע בסיום השיחה שהיה כדאי להיות כאן?" מיקוד המתאמן בנושא ובמטרה. תשובות אפשריות של המתאמן: "אהיה החלטי מאוד. אהיה אנרגטי. אצא עם תוכנית פעולה ברורה. אדע לבחור את האפשרות הטובה ביותר עבורי וכו."

ב "איך את/ה רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה? ישיר, גמיש, אסרטיבי, מתחשב, רך, מעגל פינות, קשה וכו'". מבררים עם המתאמן כיצד הוא רוצה שהמתאמן יהיה אתו בשיחה

4. העמקה בנושא: "מה קורה היום?" - בהקשר לנושא הנבחר. לאפשר למתאמן לבחור אם ירצה להתמקד במצב ההרזיה או לאור שאלות הבהרת המטרה הוא יתחיל דווקא בתפוקה בעבודה ובמערכות היחסים שלו עם העובדים והבוס. המתאמן יתאר את המצב היום כולל האכזבות, התסכולים, ההצלחות, הסיפוקים וכל מה שעולה.

כלי אימוני לבחירה (בשיחות אימון 2 עד 5 עם כל מתאמן)

א. פריימיים: (אפשרי בשיחת אימון ראשונה עם כל מתאמן לאחר הגלגלים, או בשיחות הבאות אם נותר זמן לאחר הכלי המומלץ בשיחות האימון 2 עד 5)

"איזה הרגל את/ה רוצה לשנות בנושא השיחה? מתי זה היה פעם אחרונה? מה היה? (בהרחבה) מה הרגשת? (ממוקד) מה היה אחרי הפעולה אותה רוצה לשנות? (ממוקד). מה הרגשת אחרי הפעולה אותה רוצה לשנות? (העמקה). מה היה לפני הפעולה אותה רוצה לשנות? (בקצרה). מה הרגשת לפני הפעולה אותה רוצה לשנות? (ממוקד מאוד). מה הצעד הראשון שאת/ה רוצה לעשות כדי לשנות את ההרגל?"

- שאלות מפתח:** 1. מה הרגשת בפעם האחרונה **בזמן שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות?
2. מה הרגשת בפעם האחרונה **לאחר שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות?
- ב. **אישיות מוערכת לארוחה**: (מומלץ בשיחת האימון השנייה) איזו אישיות מוערכת, מסקרנת ומוכרת תזמינו לארוחה? איפה? מתי? מה תלבוש? מה תאכלו? 3 שאלות לאישיות המוערכת. 3 תשובות של האישיות המוערכת.
- שאלות מפתח:** 1. איזה טיפ האישיות נותנת לך לחיים ובהקשר לנושא השיחה?
2. מה את/ה עושה השבוע עם הטיפ כדי להתקדם צעד נוסף בנושא?
- ג. **שדון**: (מומלץ בשיחת האימון השלישית) "מה את/ה רוצה לעשות ולא עושה בהקשר לנושא?" "מה הסיבה?" "מה ההרגשה כתוצאה מזה?" "איפה ההרגשה מצויה בגוף?" "מה הגודל? צורה? צבע?" להוציא מהגוף, להניח ביד, להעניק שם לשדון ולזרוק לאחור. "מה את/ה עושה השבוע כדי להתקדם צעד ראשון בנושא?"
- שאלות מפתח:** 1. מה השדון אומר לך השבוע לקראת ביצוע תכנית הפעולה?
2. מה את/ה עונה לו?
- ד. **אני עתידי במיטבי**: (מומלץ בשיחת האימון הרביעית) גרסה מלאה – תהליך הרפיה קצר בישיבה נוחה, נשימות דרך הנחיריים לגוף. הדמיה עם הליכה לאורך הגדר, לעבור את השער, לעלות 500 מטר ולאחר מכן 10,000 מטר. להגיע לבית של האני עתידי במיטבי שלך, שהגשים את כל המטרות שלך. איך נראה הבית? מי עוד בבית? איך נראה/ית אני עתידי במיטבי שלך? 3 שאלות לאני עתידי במיטבי, 3 תשובות, טיפ לחיים בנושא האימון.
- שאלות מפתח:** 1. איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי?
2. מה את/ה עושה השבוע עם הטיפ כדי להתקדם צעד נוסף בנושא?
- ה. **נקודות מבט**: (מומלץ בשיחת אימון חמישית) מה **האישיות המוערכת** אומרת על הנושא? מה ההרגשה? איזה טיפ נותנת האישיות המוערכת. סיכום במילה על נקודת המבט. מה **השדון** אומר על הנושא? מה ההרגשה? לסכם במילה את נקודת המבט. מה **אני עתידי במיטבי** אומר על הנושא? מה ההרגשה? איזה טיפ נותן האני העתידי במיטבי? באיזה נקודת מבט, חוויה אנרגיה, את/אתה, רוצה לפעול ולעשות צעד ראשון או נוסף בנושא האימון?
- שאלות מפתח** 1. מה כל נקודת מבט (האישיות, השדון, אני עתידי) אומרת על הנושא?
2. באיזו אנרגיה, חוויה, נקודת מבט את/ה רוצה לפעול השבוע בנושא?
- 8 כלים נוספים בקורס הכשרת מאמנים רב תחומיים:**
- ה. קלפים ו. ביירון קייטי ז. מערכות יחסים ח. אני עברי במיטבי ט. אני עברי ברעתי י. רביעיית השאלות של דה-קארט, יא. טוני רובינס
- לקראת סיום השימוש באחד הכלים הנ"ל מסיימים כל שיחת אימון בשלבים הבאים: 5. סיעור מוחות 6.**
- מחויבות**
5. **סיעור מוחות ותוכנית פעולה**. להעלות עם המתאמן אפשרויות פעולה לשבוע הקרוב לקידום המטרה. רצוי הצעות "מחוץ לקופסא" כדי לאתגר את המתאמן לחשיבה יצירתית. לגבש **תכנית פעולה** מתוך ההצעות בסיעור מוחות.
6. **מחויבות**: 3 ערכים או חוזקות להן המתאמן אומר **כן**, כדי לבצע את תכנית הפעולה (כמו: כן לאומץ, כן לאתגר, כן לנחישות, כן לעצמה, כן להעזה, כן לפריצת דרך וכו').
- 3 הרגלים מעכבים או חולשות להן המתאמן אומר **לא** כדי לבצע את תוכנית הפעולה (כמו לא לעצלות, לא לדחיינות, לא לפחד, לא לעייפות, לא להיסוס וכו')
איך אני (המתאמן) אדע? (מומלץ שהמתאמן ידווח מספר ימים לאחר הפעולה).