רשת אמי"ת AMIT

ישיבת אמי"ת נחשון
מקום שטוב לגדול בו

פנקס אימון אישי

פנקס התקדמות אישית במסע אימון

פנקס אימון אישי

אורות הקודש סד. הרב קוק

אם תרצה, בן אדם, הסתכל באור השכינה בכל היקום,
הסתכל בעדן החיים השמימיים, איך הם מתפלשים בכל פנה וזוית שבחיים.
הרוחניים והחמריים, שנגד עיני בשרך, ונגד עיני רוחך.

דע את עצמך, ואת עולמך, דע את הגיוני הלב שלך, ושל כל הוגה וחושב.

מצא את מקור החיים שבקרבך, ושממעל לך, שמסביבך,
את פארי הדרות החיים, שאתה שרוי בתוכם.

עלה למעלה עלה, כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח, כנפי נשרים אבירים.
אל תכחש בם, פן יכחשו לך, דרש אותם, וימצאו לך מיד.

החיים האלה הם שלך. סוזן פולים שוץ.

החיים האלה הם שלך. קח את הכח לבחור במה שברצונך לעשות ולעשה נאת היטב.
קח את הכח לאהוב בחיים את מה שברצונך לאהוב ואהב נאת בכנות.
קח את הכח, להלך ביעד ולהיות חלק מהטבע.
קח את הכח לשלוט בחייך. איש לא יעשה נאת עבורך.
קח את הכח לעשות את חייך מאושרים וכולנו מחכים ידייך

פיתוח ועריכה: מושי קירשנר
MA ייעוץ חינוכי
מאמן אישי מוסמך על ידי ה ICF
פסיכותרפיסט בשיטת CBT
להזמנות ויצירת קשר: 053-6246686
yoetzna@gmail.com

מהדורה מיוחדת לישיבת נחשון: כסלו התשע"ט

גרפיקה: תמר גוטמן 050-5350596

כל הזכויות שמורות ליוצר

תוכן עניינים

הקדמה לאימון 4
מבנה האימון 5
הגדרת מטרות האימון 6
מודל אפרת 7
האמונות שחוסמות אותי 8
פגישה מספר 1 10
פגישה מספר 2 11
פגישה מספר 3 12
פגישה מספר 4 13
פגישה מספר 5 14
פגישה מספר 6 15
פגישה מספר 7 16
פגישה מספר 8 17
סיכום אימון 19
נספחים 20
מפת החוזקות שלי 20
גלגל החיים 21
שאלון זיהוי צורך 22
טבלת ניהול זמן 23
המשך תהליך האימון שלי לאחר סיום הפגישות 24
סיכום אישי - מסע אימון 24

הקדמה לאימון

בטח פעם שמעת על קאוצ'ינג - אימון, ואולי אפילו שאלת את עצמך מה זה הדבר הזה.

במשפט אחד נאמר שאימון זו הדרך להגיע ממקום אחד למקום אחר. בכל תחום ובכל דבר.

כמו בספורט - אם יש לך מאמן טוב הוא יביא אותך מהישג אחד להישג שני, וכך בכל תחום בחיים.

אבל אתה יודע מה הכי חשוב באימון? לעשות אימונים.. לעשות את המטלות שקבעת לעצמך.

רק כך אפשר להתקדם בחיים.

מה זה אימון ומה אנחנו נעשה במפגשים?

מטרתם של המפגשים לעזור לך לשפר את התפקוד שלך בתחומים שונים בחיים שלך לפי בחירתך.

גישת האימון מאוד פרקטית, ומטפלת בתופעות שכיחות שאתה מתמודד איתן בצורה גלויה וברורה.

גישת האימון מאמינה בכך שלכל אדם יש **דפוסי מחשבה** שמנהלים את **הרגשות והמעשים.**

לאחר שנזהה את דפוס המחשבה העיקרי בחייך, נוכל **לעשות הבנייה מחודשת** למחשבות שלך, ולמצוא מחשבות מאוזנות ויותר תפקודיות שיאפשרו לך להרגיש ולתפקד בצורה יותר טובה.

המאמן העיקרי הוא אתה בעצמך. המאמן פה בשביל לשאול שאלות, ולכוון אותך להכיר את עצמך ולשפר את התפקוד שלך בחיים. ככל שתנצל יותר את הפגישות ללמידה, ותעשה את מטלות הבית, כך תגדל האפקטיביות של האימון.

פנקס זה הוא **פנקס העבודה שלך.** מטרתו של הפנקס לארגן את תהליך הלמידה שלך ולעזור לך לכתוב את התובנות והפעולות הנדרשות ממך להתקדמות.

בתחילתו של הפנקס תמצא **ידע מקצועי רלוונטי**, שכדאי לעיין בו ולדעת אותו. בהמשכו של הפנקס תמצא מקום **לסיכום אישי** לכל אימון שעשית ולתעד לעצמך את תהליך ההתקדמות שלך.

בנספחים תמצא כלים שונים שיסייעו לך בתהליך האימון, ובסיומו של הפנקס תמצא מקום לסכם את תהליך האימון כולו, לכתוב את **המשך תהליך ההתקדמות** שעשית בעצמך לאחר סיום פגישות האימון.

מבנה האימון

אז איך עושים תהליך אימון? התהליך כולל הכרות ראשונית עם סיפור החיים שלך, ומה שהביא אותך לפגישה. לאחר מכן ננסה לאתר את המטרות שתרצה להשיג באמצעות האימון. יש להגדיר מטרות מדידות, שנוכל לאמוד את מידת ההשגה שלהן.

השלב העיקרי באימון, הוא שלב זיהוי תהליכי החשיבה שמנהלים אותך, ומהם הדפוסים הקבועים בהם אתה חושב ומתנהל, והם אלו שמנעו ממך להשיג את מטרתך עד כה. כאשר מזהים את הדפוס שעוצר אותך מלהתקדם ניתן ליצור דפוס חלופי שמאפשר לך להגשים את מטרתך האימונית. הטמעת המחשבה המחודשת, יחד עם התקדמות בשלבי הביצוע של משימות האימון, הם עיקר המפתח להצלחת האימון ולהשגת המטרה.

זהו מודל האימון, והמודל להשגת יעד וחלום, או שיפור מצב של חוסר שביעות רצון.

הגדרת מטרות האימון

מטרות האימון יוגדרו לפי מודל **SPORT** להגדרת מטרה. כאשר המטרה עומדת בקריטריונים אלו ניתן למדוד את השגתה ולעקוב אחר ההתקדמות בתהליך.

SPECIFIC (מדויק)

POSTIVE (חיובי)

OBSERVABLE (ניתן לתצפית -מדיד)

REALISTIC (ריאלי)

TIMED (קצוב בזמן)

לדוגמא, מטרה אימונית תהיה לנגן חמישה שירים על גיטרה בפני קהל בצורה נעימה בתוך חצי שנה מהיום.

חלום או צורך

האימון עוזר בהשגת יעדים בשני תחומים עיקריים.

חלום. האימון עוזר בהשגת יעדים שחלמת עליהם, ולא הצלחת להגשימם. בפגישות האימון נאתר מהם החלומות, ונסלול את השביל להשגתם.

קושי. האימון עוזר לשיפור התפקוד, והעלאת שביעות הרצון בתחומים שונים בחיים. בפגישות האימון נאתר מהם התחומים שבהם אינך שבע רצון, ונסלול את הדרך לשיפור התפקוד ושביעות הרצון.

מודל אפרת

מודל אפרת הוא מודל עבודה בסיסי באימון. מטרתו להבין את מציאות החיים תוך התבוננות מכוונת בשלושה מישורים:

אירוע. מה קרה. מה העובדות בשטח. מתי ? איפה היית? עם מי?

מחשבה. מה עבר לך בראש באותו רגע. מה חשבת. בשלב מתקדם יותר ננסה לאתר מהן המחשבות העיקריות שמנהלות אותך. מהם דפוסי החשיבה הקבועים שאתה חושב על עצמך או על העולם.

רגש. מה הרגשת במהלך אותו אירוע ומהי עוצמתו של הרגש.

תגובה: איך הגבת לאירוע.. יש לשים לב מהי התגובה ולבחון את התועלת והנזק שיש באותה תגובה, ובמידת הצורך לבחור לשנות את התגובה.

עיקר היכולת לשנות נעשית בתחום המחשבות, וזה מאפשר את השינוי ברגשות ובהתנהגות.

האמונות שחוסמות אותי:

לפי המודל של בק הוגה גישת ה-CBT

כל אדם עלול לחשוב בצורה לא תפקודית. באימון אנו מזהים את המחשבות העיקריות שאתה מתמודד איתם **ותפקידך לאמן את עצמך לחשוב בצורה יותר תפקודית.**

עיוות החשיבה	דוגמא	מילים מזהות
הכללת יתר	אני **תמיד** נכשל.	תמיד, אף פעם, כולם, הם ,
חשיבה רגשית	אני **מרגיש** שהיא לא אוהבת אותי.	אני מרגיש כך, אני יודע ש,
שחור או לבן	החיים שלי דפוקים. העבודה שלי נוראית.	אני לא מוצלח, זה לא שווה כלום, הוא אדם רע, אני אבא גרוע.
קפיצה למסקנות **ראיית העתיד**	אני לא אצליח להיות מטפל טוב.	אני לא אצליח. ידעתי שזה מה שיהיה.
קפיצה למסקנות **קריאת מחשבות**	הוא רוצה לפטר אותי.	הוא חושב ש. הוא כועס עלי.
מסננת מנטאלית	**שום דבר** לא טוב במקום הזה.	הכל זבל, בלתי אפשרי, אין אור, לא יצא כלום,
העצמה או הקטנה	הדבר הזה הוא **נורא ואיום**..	זה סוף העולם.
זלזול בחיובי	אם לא יזכרו אותי אז זה לא שווה כלום.	מה זה שווה. מבחן התוצאה. או שאתה מצליח או שלא. השורה התחתונה קובעת.
יחוס עצמי מוגזם	זה אשמתי ש...	
מתן תווית	אני לא מסוגל. אני כישלון. כולם נגדי. אני עצלן. אני פחדן.	**אני** ____ טיפש\ כישלון\ לא יכול.
צריך וחייב	אני חייב לנסוע לחו"ל פעמיים בשנה. אשתי **חייבת** להכין לי ארוחת ערב.	אני צריך ש.. אני חייב ש.. זה לא בסדר ש.. כי חייב להיות ש...

לכל אדם יש אמונות ליבה ואמונות יסוד שתוקעות אותו מלהתקדם בחיין. אם יזהה אותם יוכל לבחור לחשוב בצורה אחרת, ולשפר את הישגיו והרגשתו.

אז מתחילים לעבוד?

אחרי שהבנת קצת יותר מהו תהליך האימון, אנחנו מתחילים את הפגישות. בפגישות הבאות תעבור תהליך אימון, שכולל את כל שלבי האימון שלמדת: איתור החלום שלך והפיכתו למטרה אימונית, ויחד עם זה הבנת תהליכי החשיבה שמנהלים אותך וגיוסם להשגת המטרה האימונית.

אתה מוזמן לעיין בפנקס ולהיזכר בדברים שקראת כדי להבין וליישם טוב יותר את תהליך האימון.

בעמודים הבאים תמצא שאלות עזר לסיכום הפגישות ושכלול תהליך האימון שבחרת לעשות. בכל פגישה מומלץ לענות על השאלות לפני הפגישה, וגם לאחריה.

בסיום כל פגישה ישנו עמוד בו תוכל לכתוב את תהליך ההתקדמות שלך באימון.

אז יצאנו לדרך? בהצלחה.

פגישה מספר 1

תאריך: _____

לפני הפגישה:

מה הביא אותי לבקש תהליך אימון? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

מה מטרת האימון שקבעתי:

_____

_____

פגישה מספר 2

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 3

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 4

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 5

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 6

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 7

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

פגישה מספר 8

תאריך: _____

לפני הפגישה:

איזה ציון אתן לעצמי על התפקוד שלי במהלך השבוע שחלף?

מהם הדברים ששיפרו את הציון? מהם הדברים שהורידו את הציון?

_____

_____

במה התקדמתי מאז הפגישה הקודמת? _____

_____

_____

מה ארצה להרוויח מפגישה זו? _____

_____

לאחר הפגישה:

מה התחדש לי במהלך הפגישה? _____

_____

_____

מה אני בוחר לעשות במהלך השבוע הקרוב כדי לשפר את ההתקדמות שלי?

_____

_____

תאר את האימון שעברת:

מה הייתה נקודת ההתחלה של האימון?

מהו הרווח שיש לך מאימון זה?

מהי נקודת הסיום בה אתה נמצא היום?

השלם את המשפט: הייתי אדם ש_____

וכיום אני אדם ש.._____

סיכום אימון

צייר את הדרך שעברת באימון:

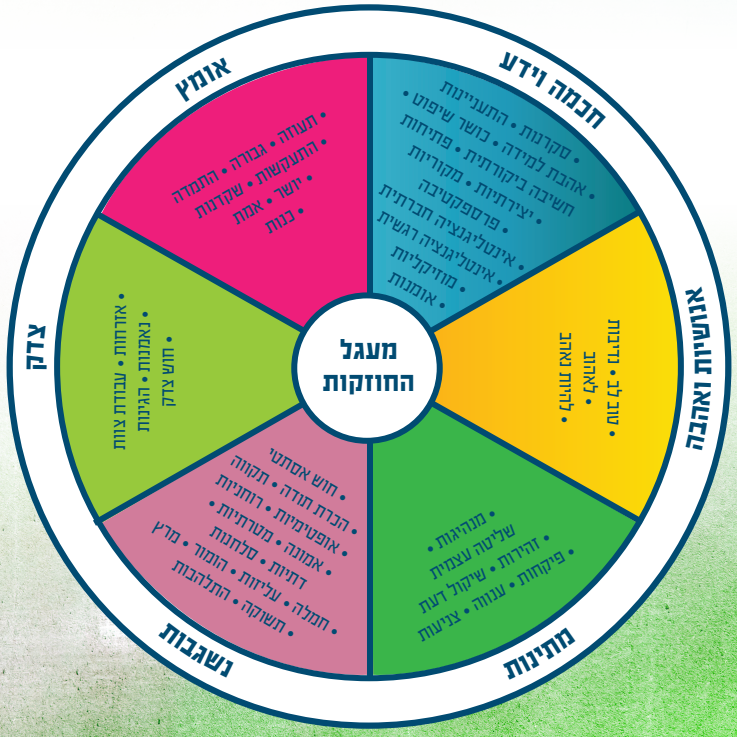
- תאר בציור היכן נקודת ההתחלה ונקודת הסיום
- תאר היכן נקודת ההצלחה ואיך היא נראית ומה מייחד אותה משאר הציור (בצבעים ובצורות)
- איך נראית נקודת הקושי ובמה היא שונה מנקודת ההצלחה?

נספחים

בעמודים הבאים נמצאים כלים אימוניים שמישים, בהם ניתן להיעזר בתהליך האימון.

מפת החוזקות שלי

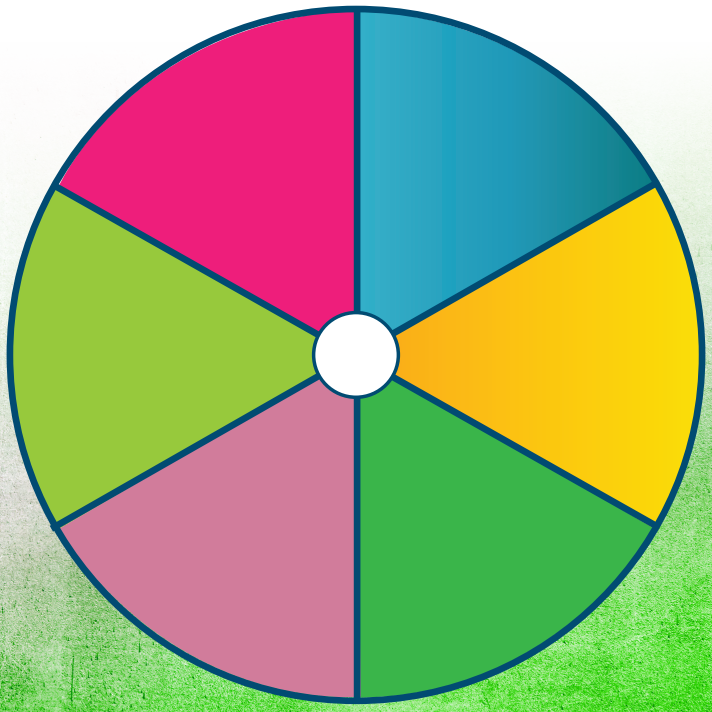
כלי זה עוזר באיתור החוזקות שלך, ומאפשר לך לבחור את תחומי החוזק שאתה רוצה לפתח ולשכלל.



גלגל החיים

כלי זה מאפשר לזהות את מכלול התחומים בחייך, ולאתר מהו התחום בו יש לך רצון לשפר ולקדם את הישגיך.

- כתוב בגלגל החיים את מרכיבי החיים שלך?
  (חברים, לימודים, הדרכה, פנאי וכו'..)
- דרג את רמת שביעות הרצון שלך (1-10) בכל אחד מהתחומים
  (1 = גרוע מאוד, 10 = מדהים)
- בחר שלושה תחומים בהם תרצה להתאמן
- מה ישפר את הציון בכל אחד מהתחומים שבחרת?
  תאר זאת בצורה מציאותית ומוחשית.



שאלון זיהוי צורך

ענה על השאלות הבאות, כדי לאתר מהו הצורך שאתה רוצה להתאמן עליו.

שאלון עזר לאיתור מטרות באימון:

1. מה חסר או לא עובד כרגע בחיים שלי?

2. היכן אני מרגיש תקוע / לא מתקדם / דורך במקום?

3. מה אני רוצה להשיג או לקדם בחיים שלי?

4. מה ייחשב בעיני לפריצת דרך בהתפתחות האישית שלי?

5. מה ייחשב בעיני כהצלחה במסע האימון?

6. מה המטרות אותן ארצה לקדם באמצעות התכנית ?

7. הגדר את מטרות האימון שלך לפי מודל SMART

טבלת ניהול זמן

זמן הוא משאב יקר לכל אדם ובכל מצב. כיצד ניתן להיעזר בו בחכמה?
לפניך כמה כלים שמישים לניצול הזמן.

משימה	מתי אעשה	בוצע / לא בוצע נדחה ל:

אימון חינוכי ויעוץ אישי

גדולים הגולמים גלומות והופכים גלומות למציאות. גדולים העוסקים במעשים קטנים והופכים את המעשים לגדולים. אבל הקטנים הגולמים על גדולות, ואינם עוסקים אפילו בקטנות, אין להם עולם. שכן הגלומות נשארים בגלומם, הקטנים בקטנותם והעולם תהו ובהו.

הרב משה צבי נריה

תלמיד יקר,

מערכת החינוך היום מעמידה בפני התלמידים אתגרים רבים!

אתה וחבריך נדרשים למיצוי היכולות ולעיבוד וביטוי ידע באופן יצירתי ומיטבי.

אתה נדרש לזהות את הכישרונות שלך ולהתחיל לתכנן את ההתפתחות האישית שתרצה. ומנגד אתה מתמודד עם אתגרים כמו התמודדות עם לחץ, וניהול זמן נכון. האימון האישי מציע כלים מעשיים לפיתוח הכישרונות והתמודדות עם אתגרים. החיבור בין עולם החינוך לעולם האימון הוא דבר אפקטיבי ומשלים.

בפנקס שלפניך תמצא את הכלים הבסיסיים ללוות את תהליך החינוך והאימון שלך - לתכנן ולבצע את ההתפחות האישית שלך. המאמן האישי ילווה אותך בדרכך, ובפנקס זה תוכל לכתוב את התובנות שלך ואת שלבי ההתקדמות שלך להשגת החלום. כל חלום מתחיל בצעד אחד להשגתו, ובעזרת הפנקס והמאמן תוכל לצעוד בבטחה להגשמת החלום. אני מאחל לך שתעשה ותצליח.

מוישי קירשנר

יועץ חינוכי ומאמן אישי - יועץ אישי ומאמן חינוכי

פיתוח ועריכה:

מוישי קירשנר

MA ייעוץ חינוכי

מאמן אישי מוסמך על ידי ה ICF

פסיכותרפיסט בשיטת CBT

להזמנות ויצירת קשר: 053-6246686

yoetzna@gmail.com