

סיכום מפגש 1:

מה זה אימון?

לשכת המאמנים בישראל לאתר לשכת המאמנים לחצו כאן <<

"אימון – על כל תחומיו, הוא מקצוע שמהותו מומחיות בניהול תהליך שינוי משמעותי ובר-קיימא. התהליך מוגדר בזמן, והוא מושתת על מערכת יחסים מקצועית, ועל בסיס של פתיחות ושל אמון בין המתאמן למאמן. האימון ממוקד תוצאה מעשית, ועיקרו הנחיית המתאמן למימוש עצמי מיטבי ולהשגת היעדים המבוקשים על ידו – בהתאם לערכיו, לשאיפותיו ולכישורונותיו. תהליך האימון מאפשר למתאמן להכיר בעוצמותיו ובדפוסי המחשבה המנהלים אותו, וכן ליצור רעיונות ותפיסות לקידום השגת מטרות. המאמן יוצר מרחב שבו המתאמן יכול לעצב את חזונו בתחומים אותם בחר לקדם, ולפעול להגשמתו".

מה זה אימון?

איגוד המאמנים הבינלאומי - ICF לחצו כאן לאתר ICF <<

"שותפות בין מאמן למתאמן ליצירת תהליך מחשבתי מאתגר ומעורר השראה למכסם את הפוטנציאל האישי והמקצועי של המתאמן".

Coaching is partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential.

ההגדרה המסורתית של ICF

Professional Coaching is an ongoing professional relationship that helps people produce extraordinary results in their lives, careers, businesses or organizations.

Through the process of coaching, clients deepen their learning, improve their performance, and enhance their quality of life.

In each meeting, the client chooses the focus of conversation, while the coach listens and contributes observations and questions.

This interaction creates clarity and moves the client into action. Coaching accelerates the client's progress by providing greater focus and awareness of choice.

Coaching concentrates on where clients are now and what they are willing to do to get where they want to be in the future.

ICF member coaches and ICF credentialed coaches recognize that results are a matter of the client's intentions, choices and actions, supported by the coach's efforts and application of the coaching process

אנתוני גרנט:

"אימון הוא תהליך מתמשך של שיתוף פעולה (מאמן מתאמן) ממוקד פתרונות, מכוון לתוצאות, בה מאמן מעורר ומקדם פעולה, לימוד עצמי, והתפתחות אישית של המתאמן."

Coaching is a collaborative solution-focused, results oriented systematic process in which the coach facilitates the enhancement of performance, self-directed learning and personal growth of other individuals "Anthony Grant".

עמוד 1 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

"אימון הוא מתודולוגיה, (חקר שיטות מחקר וחשיבה מדעיות) לעידוד מכון לשינוי חיובי".

"אימון הוא שיחה מכוונת מטרה שתוצאותיה שינויים המשפרים ביצועים, עשייה ולמידה. האימון מניע אנשים ממודעות- ללקיחת אחריות – מחויבות – פעולה – תוצאה".

Coaching is a goal directed conversation that results in changes that help enhance " performance and learning. Coaching moves people from awareness to responsibility "action and results ,into commitment

האימון:

- ממוקד תוצאות, שיטתי, מערכתי.
- מכון ללימוד עצמי
- מבוסס על חוזקות
- משוב איכותי
- שינויים נראים לעין

עקרונות האימון בכל מודל:

1. תוצאות - results
2. פעולה - action
3. מחויבות - commitment
4. אחריות לתוצאות – responsibility
5. מודעות - awareness
6. נטילת אחריות (אחריות מעשית לתהליך) (accountability)
7. שיתוף פעולה collaboration

אימון אפקטיבי:

דורש עבודה בשיתוף פעולה במיקוד להשגת פתרונות ויצירת שינוי קבוע ואוחז את המתאמן אחראי (Accountable) לתהליך. האימון האפקטיבי דורש העלאת המודעות ומזמין את המתאמן לקחת אחריות (Responsibility) על השינויים ומחויבות (commitment) לפעולה. המאמן והמתאמן רוצים להיות בטוחים שכל זה מוביל לתוצאות. אימון הוא שינוי.

יצירת שינוי:

1. התנתקות מהווה. (חלומות שלא הוגשמו, ביקורת עצמית, הוקרה להחמצת הזדמנויות).

עמוד 2 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

2. הצבת חזון לעתיד (חזון כללי ומטרות ממוקדות, השראה, מוטיבציה – על בסיס ערכים ואמונות אישיים).

3. מיומנויות פעולה ממוקדת להגשמת החזון.

Dr Anthony M Grant is a Coaching Psychologist. He holds a BA (Hons) (first class honours) in Psychology, a Masters of Arts in Behavioural Science and a PhD. The title of his PhD thesis was "Towards a psychology of coaching: The impact of coaching on meta cognition, mental health and goal attainment" and is one of few doctoral thesis that explicitly examine Coaching Psychology. He is both a practitioner and an academic.

Anthony left school at the age of fifteen with no qualifications, completed his training as a carpenter and ran his own contracting business. Embarking on a second career in direct sales and marketing, he began tertiary studies in 1993 as a mature age student and then commencing a third career in his 30's as a coaching psychologist.

In January 2000 Anthony established the world's first Coaching Psychology Unit at the School of Psychology at Sydney University where he is the director. The unit offers post-graduate degree programs to Master's level in Applied Science (Psychology of Coaching), the Master of Organisational Coaching and the Graduate Certificate in Applied Science (Applied Positive Psychology), and Anthony was instrumental in the development and introduction of these programs. His coaching research and practice has frequently been reported in the national and international media. He has co-written and co-edited five books on evidence-based coaching and has many coaching-related publications in the peer-reviewed and professional press. His books on coaching have been translated into eight languages, and his is widely recognised as a key pioneer of coaching psychology.

סר רובנסון בכנס "טד" בקליפורניה:

מאת: עמי סלנט, מידען וחוקר

פרופסור קן רובינסון (Sir Ken Robinson), מומחה בריטי ליצירתיות וחינוך נחשב לאחד המובילים בעולם בתחום פיתוח היצירתיות והחדשנות בחינוך. בהרצאה מרתקת שנשא לאחרונה בכנס TED בארה"ב, ביקר סר קן רובינסון את התנהלות מערכות החינוך כיום בעולם. לדבריו, טיפוח יצירתיות בבתי הספר חשוב לא פחות מאשר הקניית דעת ו"אם אינך מוכן לשגות מדי פעם, לעולם לא תיצור דברים מקוריים".

לשיטתו, תפקידם של בתי הספר אינו בהכרח להיות מסלול הכנה לאקדמיה, אלא להצמיח סביבה לטיפוח מצוינות ויצירתיות של בני אדם. דבריו של סר קן רובינסון, מחזקים את הצורך בטיפוח אמנויות בבתי הספר כאמצעי ליצירת ערוצים ליצירתיות אצל תלמידים.

"האם בתי הספר הורגים את היצירתיות?" - דברים שנשא סר רובינסון בכנס 'טד' קליפורניה

עמוד 3 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

תרגום עיקרי ההרצאה: אלומה עברון

יש כמה תימות בכנס, שהן רלבנטיות למה שאני רוצה לדבר עליו, האחת - העדות המדהימה ליצירתיות האנושית, המגוון והעושר העצום המאפיינים אותה השניה - שאין לנו שמץ של מושג מה עומד להתרחש בעתיד יש לי עניין רב בחינוך, למעשה לכל אחד יש עניין בחינוך, לכם? העניין האדיר שיש לנו בחינוך, נובע בחלקו משום שהחינוך הוא עתידי ולא ניתן לתפוס אותו כרגע, לדוגמא - תלמידים המתחילים ללמוד בשנה זו (2006), יצאו לגמלאות בשנת 2065. לאיש אין רמז - למרות כל המיומנויות המושקעות - לאן מועדות פני העולם תוך חמש שנים אפילו, ובכל זאת, בתי הספר מפנים אותם לכיוון מסוים. חוסר היכולת לנבא מה יקרה, משותף לכולנו. ויחד עם זאת, היכולת המדהימה של ילדים להמציא ולחדש היא כישרון מולד, אותו הורסים המבוגרים באכזריות. אני רוצה לדבר על יצירתיות ולומר לכם, שזה לא פחות חשוב מידיעת קרוא וכתוב ועלינו להתייחס לזה באותה הרצינות. יש לי סיפור משעשע בשבילכם. אחת התלמידות ציירה כל השיעור. שאלה המורה - "מה את מציירת?" ענתה התלמידה - "את אלוהים". המורה - "אבל אף אחד לא יודע איך הוא נראה!" התלמידה - "זה בסדר, עוד דקה כולם ידעו..". אחד הדברים המאפיינים את הילדים - שאין להם שום בעיה לקחת סיכון ולטעות. הם מוכנים לטעות. למרבה הצער, בהנחיית עולם המבוגרים, מאבדים הילדים מהר מאד את הסכמתם לשגות. לא זו בלבד שאנחנו, המבוגרים, הורסים את נכונותם לטעות, הפכנו זאת לשיטה לאומית - לפיה הדבר הנורא ביותר בעולם שיכול לקרות לילד בבית הספר - הוא לטעות. אסור לטעות. התוצאה היא, שנטלנו מהילדים את יכולתם הטבעית להיות מוכנים לשגיאה. כל ילד הוא מטבעו אמון, שחקן, והצרה היא שלא רק שאנחנו לא גדלים לתוך יצירתיות, אנחנו גדלים ממנה והלאה. מדוע זה? אני עברתי מסטרטפורד אנגליה (המקום בו נולד אביו של שקספיר) ללוס אנג'לס. דמיינו לעצמכם איזה מעבר זה.. בכל אופן, כאשר עברנו ללוס אנג'לס, הבן שלי לא רצה לעבור. היתה לו חברה - שרה שמה, והוא טען שלעולם לא ימצא חברה כזו, מה שגרם לנו להיות מרוצים מאד, כי זאת למעשה היתה הסיבה שעברנו.. אבל אם נחזור רגע, משהו הולם בכך במעבר ללוס אנג'לס. מסתבר שכל מערכת חינוך בכל ארץ בעולם - מצייתת לאותם הכללים! בראש סולם העדיפויות עומדים תמיד מתמטיקה ושפות זרות, והמקצועות ההומניים יהיו תמיד בתחתית. אמנות ומוזיקה נמצאים גבוה יותר מתיאטרון ומחול. ונשאלת השאלה מדוע? מדוע לא ללמד ילדים לרקוד? האין זה חשוב? כולנו רוקדים עד מותנו. מה היא תכלית החינוך הציבורי - "חינוך החובה" של היום? ובכן, תכלית החינוך הציבורי היא לייצר עוד פרופסורים לאוניברסיטה. וגם אני הייתי כזה... אבל אסור לנו להאיליל כל כך את המעמד הזה. מה שיש באורח החיים הזה הוא

עמוד 4 מתוך 8

דגש יתר על הראש. "חיים של ראש"... למעשה הם תופסים את הגוף שלהם רק כערוץ מעבר או סוג של הרחבה ל...ראש.

אם אתם רוצים לצפות בחוויה חוץ-גופית, לכו לדיסקוטק שם מתקיימת מסיבת אקדמאים, ותראו איך אנשים זורקים את גופם בעוצמה רבה, לחלוטין מחוץ לקצב, ורק מחכים לרגע לחזור הביתה לעבודת הניירת שלהם.

כל ההשקפה האקדמית מושתתת על שתי נקודות שגויות שהגיעו היישר מהמאה ה-19, מתקופת המהפכה התעשייתית, כי לפני כן לא היה כלום.

ואלו ההנחות: אל תלמד אמנות כי לא תהיה אמן, אל תלמד מוזיקה כי לא תהיה מוזיקאי. כלומר, עליך ללמוד רק מה שיביא לך עבודה. וכך מן הסתם גם אתם חוויתם את זה. דברים שאהבתם – נאמר לכם שוב ושוב לזנוח, כי לא תשיגו באמצעותם עבודה. אגב, נקודה זו הוכחה כיום כשגויה לחלוטין. כל העולם עובר כעת מהפכה תפיסתית בנוגע להנחה זו. והנקודה השניה - יכולת אקדמית. היינו - כל מי שרכש השכלה אקדמית הוא "נחשב", ומי שלא - קיבל סטיגמה זו או אחרת שהוא "לא שווה". לדעתי איננו יכולים להמשיך עם ההשקפות הללו יותר.

לפי דוח אונסק"ו, בשלושים השנה הקרובות, יסיימו את בתי הספר התיכוניים יותר תלמידים מאשר בכל דברי ימי ההיסטוריה האנושית!!

כך שזה קושר יחד את שיגעון ההשכלה האקדמית, הטכנולוגיה והתפוצצות האוכלוסיה.

לפתע פתאום – תואר אקדמי כבר לא שווה כלום, נכון?

בזמנו, אם היה לי תואר, היתה לי עבודה. אבל היום, בעלי תואר ראשון, אין להם מה לעשות, כי בלי תואר שני ודוקטורט, אי אפשר להשיג עבודה. אנחנו בתהליך של "אינפלציה אקדמית" (ירידת ערך האקדמיה).

עלינו לשכוח מאקדמיה ולחזור ל א י נ ט י ל י ג נ צ י ה .

צריך לזכור שלושה דברים - האינטליגנציה היא ר ב ג ו נ י ת: אנחנו חושבים קינטית, אנחנו חושבים סטטית, מבחינה פסיכולוגית אנחנו חושבים רבגונית. הדבר השני – האינטליגנציה היא דינמית. המוח הוא אינטראקטיבי. לנשים יש גם אינטליגנציה רב-משימתית, המאפשרת להן לבשל, לדבר בטלפון ולעשות עוד פעולות בו זמנית. ברוח הבדיחה, שאם עץ נופל ביעד ואף אחד לא רואה - זה לא קרה, אומר: אם עץ נופל ביער ואישה לא רואה את זה – האם זה עדיין לא בסדר?

והדבר השלישי - יש באינטליגנציה רגע של הארה. הרגע בו אנשים גילו את כישרונם.

היוצרת של "Cats", נחשבה ילדה לקויית למידה עם בעיות היפר של תנועתיות יתר. היא לא היתה מסוגלת לשבת רגע אחד בשקט. בבית ספרה בזמנו, לקחו אותה למומחה ששוחח איתה בנוכחות אמה שעות ארוכות על הבעיות שלה בבית הספר וחוסר יכולתה להתרכז. ואז השאיר אותה המומחה לבד בחדר והפעיל את הרדיו, בעודו צופה בה יחד עם אמה מאחורי דלת זכוכית.

ברגע שהשאירו אותה לבד, היא החלה לרקוד. לאחר זמן קצר, אמר המומחה לאם: "גבירתי, אין לך כאן ילדה עם הפרעה, יש לך כאן רקדנית!"

ואכן הילדה עברה לבית ספר לריקוד וחייה השתנו ללא הכר כשראתה מסביבה עוד ילדים שאינם יכולים לשבת בשקט, עוד ילדים כמוה שהיו חייבים להתנועע כדי לחשוב!

אותה ילדה סיימה בהצטיינות בית ספר לבלט, הקימה להקת ריקוד משלה והיום היא מולטי-מיליונרית.

מדברים הרבה על אקולוגיה. גם בכנס הזה.

אני מאמין שהתקווה שלנו היא אקולוגיה אנושית.

עמוד 5 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

שיטת החינוך שלנו מקעקעת את יסודות השכל שלנו, וזה לא ישרת אותנו היטב בעתיד. עלינו לחשוב על שינוי משמעותי עבור חינוך ילדינו. מייחסים ליונה סאלק (אבי החיסון נגד שיתוק ילדים) את המשפט שאומר – "אם כל החרקים ייעלמו מכדור הארץ, בתוך 50 שנה יסתיימו כל החיים על פני האדמה. אם המין האנושי לעומת זאת, יעלם מכדור הארץ, בתוך 50 שנה יבלבלו ויפרחו כל צורות החיים". והוא צודק!

מה שהכנס הזה (TED) חוגג, הוא את המתנה של הדמיון האנושי. עלינו להיות זהירים כעת, להשתמש בחוכמה במתנה זו ולחשוב שוב על אלו עקרונות נשתית את החינוך שלנו. והדרך היחידה לעשות זאת, היא לראות ולהכיר בעושר של היצירתיות האנושית, ולהעביר לילדנו את התקווה של היצירתיות האנושית לעתיד טוב יותר. אנו – כבר לא נראה אותו – אבל הם כן.

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

חוק הפוטנציאליות הטהורה: החוק הרוחני הראשון

"חוק רוחני – תהליך שבאמצעותו הלא-גלוי מתגלה"
חוק הפוטנציאליות הטהורה:
מקור כל הבריאה הינו פוטנציאליות טהורה (אנרגיה) המחפשת ביטוי מן הלא-נגלה לנגלה. העצמי האמיתי שלנו הינו עצמי של פוטנציאליות טהורה (אנרגיה) המחברת אותנו עם הכוח העושה כל דבר ביקום לנגלה. בהתייחסות באמצעות מושאים אנו מחפשים ללא הרף את הערכתם ואישורם של אחרים. חשיבתנו והתנהגותנו מופנות תמיד לצפות לתגובה. (אנו קובעים את החוקים שלנו לפי התגובות של אחרים ולא לפי ערכים שלנו). לכן החשיבה וההתנהגות מבוססות על פחד. בהתייחסות עצמית אנו חווים את ישותנו האמיתית, שאינה חוששת משום אתגר, רוחשת כבוד לכל בני-האדם ואינה חשה נחותה בפני איש. כוח העצמי הוא כוח אמיתי. הוא כוח קבוע. הוא מושך אנשים ודברים שאנו רוצים בהם. יישום: מדיטציה 30 דקות פעמיים ביום. שתיקה. בדממה (אגם שקט) טמון הקשר לשדה הפוטנציאליות הטהורה. אכן באגם שקט: עושה גלים המתפשטים במים. אכן בים סוער: לא משפיעה על הים. יישום: התקשרות ישירה לטבע. יישום: קבלה - הימנעות משיפוט, מאומדן בלתי פוסק של טוב ורע. "היום לא אשפוט דבר מהדברים המתרחשים" (קורס בניסים).

על ד"ר צ'ופרה

ד"ר דיפאק צ'ופרה הוא רופא המשלב בתורתו את המדע המערבי עם חכמת המזרח העתיקה. הוא מדגיש את השפעתה המכרעת של הנפש על הגוף והבריאות, ומציע דרכים לטיפול הפוטנציאל המצוי בכל אחד מאיתנו לשיפור מצבנו הפיזי, הרגשי, הנפשי, הרוחני והחברתי. ד"ר צ'ופרה הקים מרכז

עמוד 6 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

בקליפורניה, המציע מגוון סדנאות בתחום רפואת גוף ונפש והתפתחות אישית. הוא רואה במדיטציה את הבסיס לכל תוכנית של התפתחות אישית.

ד"ר צ'ופרה נבחר על ידי ה-Times כאחד מעשרת האנשים המובילים בתחום של רפואת גוף-נפש.

פרסם ספרים רבים, קלטות ותקליטורים. מרצה את תורתו ומלמד קורסים ברחבי העולם.

מספריו של ד"ר דיפאק צ'ופרה שתורגמו לעברית:

מסלול האהבה

גוף ונפש לנצח

דרכו של הקוסם

ההצלחה בשבעה חוקים רוחניים

שבעת החוקים הרוחניים להורים

יצירת העושר

ריפוי קוונטי

איך נכיר את אלוהים

מסע אל המרפא

כוחם של צירופי מקרים

להשאר צעירים ב-10 צעדים, דיפאק צ'ופרה

עמוד 7 מתוך 8

סיכום מפגש 1 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

מעוף אווזי הבר

אווזי הבר טסים במבנה V אופייני: בחוד המבנה נמצא המנהיג, הנושא בנטל העיקרי של ההובלה.

הטיסה במבנה מקנה לכל אחד מחברי הלהקה את היתרון של הפחתת החיכוך עם האוויר, וכן את האפשרות להגביה עוף בעזרת משק כנפיו של האווז שנמצא לפניו. לכן, הטיסה במבנה זה היא יעילה ומהירה בכ- 70% יותר ממעופו של אווז בודד. כתוצאה ממנה, גדל טווח מעופה של הלהקה והיא מסוגלת להגיע למחוזות רחוקים יותר.

כאשר סוטה אחד האווזים ממקומן הנכון במבנה, מיד הוא חש בהתגברות החיכוך בינו לבין האוויר, וממהר לתקן את מסלולו אל המיקום הנכון, שיאפשר לו להנות מתנאי מעוף משופרים.

כאשר מתעייף המנהיג, הוא עובר לסוף המבנה, ואת מקומו תופס אווז אחר. כאשר אחד מחברי הלהקה אינו חש בטוב ונאלץ לנחות ולחנות, הוא אינו נותר בודד - אחד מחברי הלהקה מצטרף אליו להגנה ולעזרה.

חברי הלהקה נוהגים לעודד את מנהיגם בעת הטיסה בקריאות עידוד - אלו הן קריאות אווזי הבר.

אם נלמד לפעול בצוות, נוכל גם אנו להיות פוריים יותר ולהשיג דברים רבים יותר. אחדות המטרה, שילוב של מיגוון הכשרונות וסיוע הדדי יביאו את הצוות כולו להישגים משופרים.

עידוד המנהיגות הוא חשוב ומסייע בידי מנהיגים לעמוד בלחצי היום-יום.

נכונות לסייע לחבר בעת צרה היא חלק מחיינו כצוות. יכולתנו להחליף את המנהיג, כשעייף, חשובה להשגת מטרתנו המשותפת.

לכן, בפעם הבאה שאת או אתה רואים להקה של אווזי בר, זכרו: זכות היא ואף אתגר להיות חבר בצוות. זכות-שיש לכבדה, ואתגר - שיש ללומדו. לחברות זו תמורה החשובה לכולנו – תוצאות והגשמה.

עמוד 8 מתוך 8