

הצעה לשיחת הכרות עם מתאמן:

מתאמן: "מה זה אימון?"

מאמן: "אימון הוא שיתוף פעולה בין מאמן למתאמן בו המתאמן מגדיר את מטרותיו והשינויים שהוא מעוניין לעשות והמאמן מאפשר לו להשיג את המטרות והשינויים."

מתאמן: "איך המאמן מאפשר?"

מאמן: "בהקשבה אימונית פעילה הכוללת שיקוף שאלות ועוד מיומנויות אימון. התברר שההקשבה האימונית הפעילה מעלה באופן משמעותי את הרצון והמוטיבציה של המתאמן, את המסוגלות שלו והאמונה שהוא יכול ואת המוכנות והמחויבות שלו להשגת המטרה."

מתאמן: "מתי אקבל תפריט?" או "האם אקבל תפריט?"

מאמן: "טוב ששאלת. בשביל מה אתה רוצה תפריט? מה זה יתן לך? כיצד התפריט ישרת אותך?"

מתאמן: "א...א...א... ברור! בשביל שאוכל לרזות ולהשיג אורח חיים בריא..."

מאמן: "מה יהיה שם כאשר תרצה ותחיה באורח חיים בריא?"

מתאמן: "אהיה אנרגטי, מאושר, אוכל ללכת לים בחופשיות, אוהב את הגוף שלי, אוכל להסתכל בהנאה במראה, הביטחון העצמי שלי יעלה ועוד"

מאמן: "כיצד זה ישפיע על תחומי חיים נוספים בחיים כשיהיה לך יותר בטחון עצמי ועוד...?"

מתאמן: "בעבודה אהיה רגוע יותר, יעיל יותר, ארוויח יותר. בבית יהיה לי יותר זמן איכות עם הילדים, האישה ועוד..."

מאמן: "יש אפשרות שתשיג את כל מה שאמרת בגישה האימונית ללא שאתן לך תפריט. האם מקובל עליך?"

מתאמן: "כן. אבל אני לא מבין איך זה יעבוד בלי תפריט"

מאמן: "מצוין. בו נעשה משחק קטן כדי להדגים לך מה זו הגישה האימונית ובמה זה נבדל מייעוץ, טיפול או ליווי שאתה מכיר. יש לי פה דף עם 2 גלגלים ואני אשאל אותך מספר שאלות. למשל, כמה אתה מרוצה היום מארוחת הבוקר שלך בדרוג 1 עד 10? 1 - לא מרוצה בכלל. 10 מרוצה לגמרי ולא רוצה לשנות."

מתאמן: "8..."

ממשיכים עם גלגלי התזונה והחיים. המתאמן בוחר נושא להתמקד עליו במשך השבוע הקרוב ותכנית פעולה כדי להתקדם בנושא שבחר. מסיימים את ההדגמה בשתי השאלות הבאות:

מאמן: "מי בחר את הנושא בו רצית להתמקד?"

מתאמן: "אני"

מאמן: "מי בחר את תוכנית?"

מתאמן: "אני"

מאמן: "כך יהיה בהמשך. אתה תבחר את נושאי השיחה ואת תוכנית הפעולה. יש לך ידע מספק כדי לשפר משמעותית את אורח החיים שלך וגם לרצות. אם יידרש ידע נוסף תוכל לקבלו בין שיחות האימון ממני בתחום הידע שלי, או מיועצים מקצועיים בתחום שתרצה. בתהליך האימוני יתאפשר לך להעלות את המוטיבציה והרצון להשיג את המטרות והשינוי שהצבת לך. יתאפשר לך להאמין שאתה מסוגל להשיג מה שתרצה. יתאפשר לך להעלות את רמת המחוייבות שלך להשגת המטרות שלך."

לעתים סדרי האכילה שלך ואופן האכילה נפגעים בעקבות לחצים וסטרים בתחומי חיים שונים כמו בעבודה, במערכות יחסים זוגיים, במשפחה, בחברה, במגורים ועוד. אם תרצה להעלות בהמשך השיחות נושאים בתחומים השונים אשמח להקשיב ולאפשר לך להתקדם בהם כדי להגיע ליותר רגיעה שלווה בטחון ואושר בחיך."

מתאמן: "האם התהליך האימוני עובד?"

מאמן: " האימון עובד! התברר במאות מחקרים שהגישה האימונית סייעה למתאמנים רבים להגיע להרגלי אכילה בריאים ולהשגת תוצאות מרשימות באיכות חיים, הרזיה ויותר מכך בתחומי חיים נוספים וחשובים כמו מערכות יחסים, קריירה, משפחה ועוד"