

טופס 4 – עדכון ינואר 2019 טופס משוב מקדם לשיחת אימון את feedforward

שם המאמן בהתמחות _____ שם המתאמן _____ תאריך _____
שם הספורטאי/ית _____ מפגש מספר _____ נושא התהליך _____
שלבי שיחת האימון:

1. **א. נושא השיחה** (לפי מילות המתאמן – סובייקטיבי) _____

ב. **שיקוף נושא השיחה** (לפי המאמן-אובייקטיבי): _____

2. **הגדרת המטרה** (להתמקד ולהעצים את הרצוי) _____

א. בשביל מה? מה חשוב לך בנושא? _____

ב. מה יהיה כאשר המטרה תושג (being)? _____

שיקוף: _____

ג. מה יתאפשר לך כאשר המטרה תושג (doing)? על איזה תחומי חיים נוספים זה ישפיע? _____

שיקוף: _____

שיקוף מסכם על כל הנושא, המטרה והוקרה (לשלב הוקרות במהלך השיקופים!): _____

3. **עיצוב יחסים הוויית**

א. מה את/ה רוצה שיהיה בסוף השיחה? _____

שיקוף (עם אופציה להוקרה): _____

ב. איך את/ה רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה? _____

שיקוף (עם אופציה להוקרה): _____

4. **מיקוד בנושא**: מה קורה היום? לסכם בקצרה את תיאור המתאמן (להתמקד במצוי ולהעצים את הפער מהרצוי)

שיקוף (על המצוי בעיני המתאמן והעצמת הפער מהרצוי של המתאמן, עם אופציה להוקרה): _____

בחירת כלי (כדאי ב – 5 שיחות ראשונות): _____ (ראה/י שאלות מפתח של כלי ברשימה בעמוד 3)

ציין/י את שאלות המפתח ואת תשובות המתאמן לכל שאלה בעמוד 2.

5. **סיעור מוחות ותוכנית פעולה**:

2 הצעות יצירתיות של המאמן: _____

תכנית פעולה: _____

6. **מחוייבות**.

חוזקות ערכים של המתאמן בהן ישתמש בביצוע המשימה _____

מתי אדע? (מעקב ובקרה) _____

סיכום שיחת האימון: 1. **לסכם למתאמן** את עיקרי השיחה ואת המשימה שלקח המתאמן.

2. **לבקש משוב מהמתאמן** – מה עבד בשבילך בשיחה? מה תרצה יותר בפעם הבאה? (הכוונה לאיזה מיומנויות והתנהלות שלי כמאמן תרצה יותר בפעם הבאה? למשל יותר מיקוד? יותר מטפורות? יותר רכות? יותר חדות? וכו').

3. **משוב המאמן** - א. מה היה טוב בשיחה? במה אני גאה? ב. מה אני רוצה לשפר? במה להתמקד פעם הבאה?

בדיקה עצמית של מיומנויות ומסוגלויות המאמן Coach Competencies:

ציון באתיקה בסעיף **A** עובר או נכשל

ציון ברשימת המיומנויות של המאמן בסעיפים **B עד T** את הסימון ✓ אם הנושא או המיומנות נכחו בשיחה.

A. אתיקה: (עובר/נכשל) -

1. האימון נעשה במסגרת חוקי המדינה. הייתה הבדלה מטיפול. הימנעות מ"קניית בעיות". הייתה הבדלה מייעוץ, הימנעות ממתן עצות ופתרונות ע"י המאמן. הייתה התנהלות אתית לפי הקוד האתי של לשכת המאמנים.

B. ההסכם האימוני. ()

1. זיהוי והגדרת נושא אובייקטיבי לתהליך האימוני ושיחת האימון () . **הגדרת מטרה** (בשונה מתכנית פעולה) () .
2. התנהלות בהתאם להסכם – ברית האימון. הקפדה על גבולות ותפקידים של מאמן ומתאמן. הבהרה שהמתאמן מומחה לחייו () .

ג. סביבה ומערכת יחסים (relationship) ()

1. יצירת סביבה בטוחה ותומכת. אכפתיות, **אמפטיה** () . קבלת ערכים ואמונות של המתאמן. בקשת רשות לאתגר. **הצטרפות למתאמן: (רפור – שיקוף מילולי, קצב נשימה, אנרגיה קול) ()** .
2. נוכחות אימונית. **לרקוד עם הרגע** () . **להעז** () . **סקרנות** () , **קבלה** () , **מיקוד** () , **הומור** () , **איתגור** () . **אינטואיציה** () . שימוש בגישה של פתיחות, גמישות ובטחון עצמי. () .
3. שמירה על גבולות בין המאמן למתאמן, **ניהול עצמי** () .

ד. הקשבה ושיקוף ()

1. **הקשבה** רמה 2, 3 למה שנאמר ולמה שלא נאמר () .
2. תמיכה בביטוי עצמי של המתאמן (מתן זמן לשקט בשיחה, המתאמן מדבר רוב הזמן) () .
3. **שיקוף** () .

ה. תקשורת אפקטיבית ()

1. שאילת **שאלות פתוחות** ועוצמתיות () .
2. תקשורת ישירה עניינית, בהירה ויעילה בגובה העיניים של המתאמן () .
3. שימוש בשפה בעלת השפעה מקדמת (בשפת המתאמן) () .
4. עידוד ושימוש בדימויים של המתאמן (מטפורות) () .

ו. העצמת המתאמן ()

1. **זיהוי חוזקת** אישיות ולמידה מהתנסויות () .
2. **הוקרה, עידוד** וראיית המתאמן בגדולתו () .
3. יכולת לסמוך על המתאמן

ז. יצירת מודעות ()

1. הרחבת מודעות לאמונות, לרגשות, רצונות, מטרות, סביבה והתנהגות של המתאמן () .
2. עידוד המתאמן לעשות אינטגרציה והערכת נתונים על הנושא, ממקורות שונים () .
3. חקירת הבדלים בין אמונות לעובדות. בין כוונות להתנהגות של המתאמן () .
4. הסתכלות על התמונה הרחבה ע"י הפניית המתאמן למקרים דומים בתחומי חיים אחרים, או בעבר או בהתנהלות אצל אחרים () .

ח. מכוונות לתוצאות ()

1. תכנית פעולה והצבת מטרות smart () .
2. הנעה לפעולה, **מחויבות** () .
3. בניית סביבה תומכת שינוי ביצוע בקרה () .

ט. סיום האימון ()

1. סיכום השיחה של המאמן למתאמן: מטרה השיחה, תוכנית הפעולה והמחויבות שלקח. () .
2. משוב של המתאמן על שיחת האימון – מה עבד עבורי? מה אני ארצה יותר בפעם הבאה? () .

3. לסכם: (משוב עצמי של המאמן) מה היה טוב בשיחת האימון? מה כדאי לשפר ולהתמקד בפעם הבאה? (___).

שאלות מפתח בכלי הנבחר (מתוך רשימה בהמשך)

שאלת מפתח ראשונה

תשובת המתאמן לשאלה ראשונה _____
שיקוף (עם אופציה להוקרה): _____

שאלת מפתח שנייה

תשובת המתאמן לשאלה השנייה _____
שיקוף (עם אופציה להוקרה): _____

א. שאלות מפתח פריימים:

1. מה הרגשת בפעם האחרונה **בזמן שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות? (מצוי)
2. מה הרגשת בפעם האחרונה **לאחר שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות? (מצוי)

ב. שאלות מפתח שדון:

1. מה השדון אומר לך השבוע לקראת ביצוע תכנית הפעולה? (מצוי)
2. מה את/ה עונה לו? (רצוי)

ג. שאלות מפתח אני עתידי במיטבי

1. איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי? (רצוי)
2. מה את/ה עושה השבוע עם הטיפ כדי להתקדם צעד נוסף בנושא? (רצוי)

ד. שאלות מפתח נקודות מבט

1. מה כל נקודת מבט (האישיות, השדון, אני עתידי) אומרת על הנושא? (מצוי - היום או שדון מול רצוי - אני עתידי או אישיות)
2. באיזו אנרגיה, חוויה, נקודת מבט את/ה רוצה לפעול השבוע בנושא? (רצוי)

ה. בירון קייטי

1. "איך ההרגשה להסתובב עם המחשבה – היא צריכה לעבוד קשה כדי שאעריך אותה?" (מצוי)
2. "אם אפשר היה להעלים את המחשבה והאמונה, - היא צריכה לעבוד קשה כדי שאעריך אותה - איך הייתה ההרגשה?" (רצוי)

ו. מערכות יחסים

1. מה המערכת רואה? (מצוי)
2. מה המערכת רוצה? (רצוי)