

סיכום מפגש 12

מודל GROW. מטרת מתחרות. סינכרוניזציה ביקום.

אני עתידי במיטבי

בחירות ברמות שונות

- רמה 1 – בחירות גדולות בחיים תכנן טווח ארוך- בן זוג, בריאות, עיסוק, קריירה.
- רמה 2 – בחירות ברמה היומיומית: תכנן טווח קצר. מה אלבש? מתי אלך לסופר? איזה סרט לראות?
- רמה 3 – ברמה המיידית. תגובה למצבים משתנים של המציאות פרואקטיבית או ראקטיבית. צעקו עלי, חסמו אותי בחנייה, צפרו לי בכביש.
- במהלך האימון מטרת המאמן להוביל את המתאמן לשלב בחירות גדולות במקביל לבחירות ברמה המיידית והיומיומית כדי להגשים את עצמו.

מטרות מתחרות: Competing Goals

"אני רוצה קידום בעבודה" אבל
"אני רוצה גם יותר זמן עם המשפחה"

פתרונות:

1. להפוך את "אבל" ל - "ועוד"
2. לזוטר על אחת המטרות.

מטרות מקדמות מול מטרות הימנעות

"אני רוצה להיות פחות מתוח" מטרה להימנעות Avoidance
"אני רוצה להיות מאוזנת ורגועה" מטרה מקדמת Approach
כאשר נתמקד בפתרון הבעיה - הבעיה במוקד.
כאשר נתמקד בבניית פתרון - הפתרון במוקד.

שאלות למיקוד המטרות SMART

- על מה את/ה רוצה להתמקד היום?
בשביל מה?
איך תדע שהצלחת?
ספרי לי יותר על הנושא...
מה עוד יהיה שונה עם הגשמת המטרה?
מה אפשר לעשות כדי למקד את זה יותר?
איך את/ה יכול/ה לעשות את זה יותר אטרקטיבי?
מתי את/ה רוצה שזה יתגשם?

שיחת האימון: מודל GROW

מטרה – Goal

עמוד 1 מתוך 5

Reality – בדיקת מציאות
Options – אופציות לפעולה
Wrap-up – יציאה לפעולה ומחוייבות

שאלות הגדרת מטרה Goal:

- על מה נתמקד היום?
- מה אתה רוצה שיהיה שונה כאשר נסיים?
- איך תיראה הצלחה?
- מתי אתה רוצה להשיג את זה?
- איפה תהיה כשזה יצליח?
- האם זה באמת מה שאתה רוצה?
- האם אפשר להגביה את המטרה?
- האם זו מטרה נבונה SMART ?

שאלות להעלאת מודעות למציאות Reality:

- מה המצב היום...?
- מה עוד קורה היום...?
- מה אתה מרגיש היום...?
- מתי הנושא לא עולה? מה שונה במקרים אלו?
- לקלף עוד שכבות בזהירות כדי לבדוק את המציאות...
- לבקש רשות לשאול שאלות קשות וישירות...
- לשמור על מיקוד: "זה נהדר, נחזור לזה אח"כ, בוא נתמקד בנושא שהעלית להיום..."

שאלות וסיעור מוחות לתוכנית פעולה Options:

- מה אתה יכול לעשות לפתור זאת?
- מה יכול לעזור לך להתקדם למטרה?
- מי יכול לעזור לך לעשות את השינוי?
- מה עלול לעצור אותך מלהגיע למטרה?
- דרג מ-1 עד 10 כמה שימושית האופציה שהעלית?
- מה המחיר ומה התועלת של האופציה שהעלית?

בחירת תוכנית פעולה ומחוייבות Wrap Up:

- מה ומתי אתה הולך לעשות?
- 3 דברים בך שאתה אומר כן
- 3 דברים בך שאתה אומר לא
- איך אני אדע?



צ'ופרה, סינכרוניזציה. הרמוניה של היקום.

הביצית המופרית מתחלקת. 50 התחלקויות מביאים 100 מיליארד תאים. 6 מיליארד תהליכים בשנייה בכל תא!!! כל תא יודע מה תאים אחרים עושים באותו זמן. סינכרוניזציה היא גאונות היקום שמבצע מיליארדי תהליכים כל שנייה במקביל. האדם נועד לבצע תחום אחד בלבד – ייעוד לבחור קטע של סינכרוניזציה (אפשר בהתחלה) כדי להדגיש את ההרמוניה המדהימה של היקום. הנתונים האלו מאפשרים לדורשים שליטת יתר לשחרר ולהתחיל לנהל את החיים במקום לשלוט בהם.

ארבעת השלבים עפ"י תקשורת מקרבת (סיכום)

התבוננות - מה ראיתי/שמעתי? מה בדיוק קרה? העובדות מ"עין המצלמה". להבדיל מפרשנויות, הערכות, ניתוחים וכו'
רגשות - איך אני/אתה מרגישים כרגע? להבדיל ממחשבות, שיפוטיות וכו'
צרכים - מה אני/אתה צריכים כרגע? להבדיל מדרכי פעולה למילוא צורך ("אסטרטגיות")
בקשות - בקשה מעצמי או מאחרים – ברורה, ספציפית, חיובית וברת ביצוע להבדיל מדרישה, הוראה, הנחייה, ציווי, משאלה

ביטוי עצמי כן ובהיר עפ"י ארבעת השלבים:

כשמעתי/ראיתי _____
הרגשתי _____
כי חשוב לי / אני צריך _____
האם אתה מוכן _____?
דוגמא: – "כשאני רואה שלא הכנת שיעורים שלוש פעמים בימים האחרונים (התבוננות) אני מוטרדת (רגש) כי חשוב לי שלא תצבור פערים (צורך). האם אתה מוכן לשתף אותי אם קרה משהו בתקופה הזו שהפריע לך? (בקשה)"

הקשבה אמפטית עפ"י ארבעת השלבים:

כשאני שומע/רואה אותך אומרת/עושה _____
אני מנחש שאת מרגישה _____
כי חשוב לך / את צריכה _____
האם אני שומע נכון? האם את מוכנה _____?
דוגמא: – "כשאני שומע אותך אומרת שהילדים בקבוצה מעצבנים אותך (התבוננות) אני מנחש שאת מתוסכלת וכועסת (רגש) כי אולי את צריכה יותר התחשבות (צורך). האם אני קולט אותך נכון? (בקשה)".

מטפורה בניית הקתדרה:

3 בנאים בונים קתדרה: שואלים אותם "מה אתם עושים?"

1. הראשון באנרגיה של עובד "שם לבנה על לבנה"

2. השני באנרגיה של קריירה – "בונה קירות"

3. השלישי באנרגיה של ייעוד – "בונה קתדרה לתהילת היקום"

לאיזה אנרגיה אתם מתכווננים לעשייה שלכם בשבוע הקרוב?

עמוד 3 מתוך 5

סיכום מפגש 12 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

"אני עתידי במיטבי" הדמיה מודרכת בשילוב נשימות לרגיעה.

מטרת ההדמיה להוביל את המתאמן לתמונה עתידית בו הוא במיטבו לאחר שהגשים את עצמו והשיג את מטרותיו. התמונה העתידית מעלה את הרצון והמוטיבציה לפעול, מעלה את האמונה של המתאמן שהוא יכול (מסוגלות) ומגבירה את הנחישות והמחויבות (מוכנות).

ההדמיה שונה מדמיון מודרך כי היא מנחה את המתאמן לדמיין את התהליך. דמיון מודרך הוא טיפולי ובו המטפל מפרט את התמונה העתידית של המתאמן ואינו מאפשר לו יצירתיות בדמיון.

התהליך:

"תנשמי בנשימות רגועות דרך הנחיריים (אפשר דרך הפה אם יש קושי בנשימה דרך הנחיריים). תרגיש את האוויר זורם דרך הנחיריים לגוף.

תתמקדי באוויר הזורם לתוך הגוף. תשאפי שאיפה רגועה ללא מאמץ.

אם עולה מחשבה, זה בסדר, שחררי ותחזרי להתמקד בנשימות. באוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים.

אם יש גירוי בגרון, באוזן, במקום כל שהוא בגוף, תתבונני בגירוי ותמשיכי בנשימות. תשתדלי מאוד לא לזוז בזמן הנשימות, לא לגעת במקום הגירוי, לא להשתעל ותתמקדי בנשימות ובאוויר שנכנס ויוצא דרך הנחיריים.

תוך כדי נשימות לגוף תתבונני בשלבים, בקצב שלך, במה שקורה באזור הראש, האוזניים, הצוואר, הגרון, הכתפיים, החזה, הידיים, אצבעות הידיים, האגן, הברכיים, כפות רגליים וכו'. תתבונני ותמשיכי לנשום כל הזמן. תתמקדי באוויר שנכנס ויוצא מהגוף.

תמשיכי לנשום ודמיני הליכה לאורך הדרך. בצד ימין מופיעה גדר. איזה צבע יש לגדר? ממה עשויה הגדר? תמשיכי בהליכה עד שתגיעי לשער. תתבונני בשער ותבדקי, מה צבע השער? מה צורתו? ממה עשוי השער?

תפתחי את השער ותעברי דרכו. מה נראה מעבר לשער? תתבונני היטב ותראי מה יש שם מעבר לשער. תוך כדי התבוננות, תעלי לגובה של 500 מ' ותתבונני סביבך. מה רואים משם?

תעלי לגובה של 10 ק"מ ותתבונני היטב מה את רואה מגובה זה?

תוך כדי התבוננות בגובה של 10 ק"מ תראי בית. זהו הבית העתידי שלך כשתגשימי את עצמך וכל משאלותייך יתמלאו. זהו הבית בו תגורי לאחר שכל מה ששאפת אליו התגשם! תתבונני טוב בבית. מה הצבע? איזה חלונות? איזה דלת בבית העתידי.

היכנסי לבית העתידי המיטבי שלך והתבונני מה יש בבית? כמה חדרים? מי נמצא בבית?

התבונני באני עתידי המיטבי שלך בבית. היכן בבית את פוגשת אותה. איך האני עתידי המיטבי שלך נראית עוד 5 שנים? מה היא לובשת? מי עוד נמצא ליד האני עתידי המיטבי שלך?

תשאלי 3 שאלות מסקרנות את האני העתידי המיטבי שלך?
מה היא עונה לך על כל שאלה?

הגיע הזמן להיפרד. בקשי לפני הפרידה טיפ אחד נוסף מאני העתידי המיטבי שלך.
מהו הטיפ?

היפרדי מאני העתידי המיטבי שלך. צאי מהבית. תתרחקי. רדי 10 ק"מ לכיוון הקרקע. רדי עוד 500 מטר. חזרי לכאן ועכשיו. לאט לאט הניעי את קצות אצבעות הרגליים והידיים.

לאט לאט בקצב שלך פתחי עיניים וחזרי לכאן."

בסיום ההדמיה שואלים את המתאמן: "מה חווית בתהליך? איזה תחושות עלו? איך נראתה הגדר? איך נראה השער? מה נראה מעבר לשער? איך עלית לגובה 500 מ' איך עלית ל-10,000 מ' איך נראה הבית? איך נראה אני עתידי המיטבי שלך? מי עוד היה בבית? איזה 3 שאלות שאלת את האני העתידי המיטבי שלך? מה היו התשובות? איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי?"

"מה את עושה השבוע עם הטיפ שנתן לך אני העתידי המיטבי שלך? איך את משלבת את האנרגיה של האני עתידי במיטבי שלך בפעולות שאת עושה השבוע?"

בהצלחה!