

אימון פילוסופי – נקודות מבט

הכלי שאנו מציעים להשתמש בו כדי לבדוק ולחוות נקודות מבט שונות מתואר להלן במסגרת צעד 4 בשיחת האימון:

צעד 1: מה הנושא שהמתאמן רוצה לדבר עליו – נושא אובייקטיבי

צעד 2: בשביל מה?

צעד 3: עיצוב יחסים. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה? איך את רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה.

צעד 4: מהי קורה היום? נקודת המבט על אותו הנושא היום.

נקודות מבט נוספות: מה אומרת כל נקודת מבט על הנושא? (אישיות מוערכת, שדון, אני עתידי במיטבי) לסכם במילה או שתיים כל נקודת מבט. למשל סיכום נקודת מבט של היום: "מפלצת נסתרת". סיכום נקודת אני עתידי: "שאפו" וכו'.

לסיכום נקודות המבט: איזה נקודת מבט את/ה רוצה לבחור השבוע כדי לעשות צעד ראשון לקראת השינוי שאתה רוצה לעשות? למשל: אני רוצה השבוע לראות את נושא הדיאטה, או מערכות יחסים, או קריירה מנקודת מבט של "שאפו". של אני עתידי במיטבי.

צעד 5: סיעור מוחות ותוכנית פעולה: "מה את/ה רוצה לעשות השבוע כצעד ראשון כדי לקדם את השינוי?" למשל: מחר אלך לחדר כושר, מחר אתקשר למשרד תיווך דירות כדי לבדוק דירות זמינות, מחר אקבע שיחה עם הבוס על קידום בעבודה וכו'... מה מבין הרעיונות של המתאמן ושל המתאמן מתחייב המתאמן לבצע? צעד קטן השבוע לשינוי גדול בעתיד"

צעד 6: מחוייבות: לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר כן. לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר לא. - איך אדע שביצעת?



מוכר ע"י
לשכת המאמנים
למקצוענות באימון



בית הספר למאמני תזונה
NCS
Nutrition Coaching School

האימון הפילוסופי לנקודות מבט.

1. **זיהוי הנושא** – על מה את רוצה לדבר?
2. **הגדרת מטרה** – בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר? על מה ישפיע בחיך?
3. **עיצוב יחסים הווייתי** – א. איך להיות אתך? ב. מה תרצי שיהיה בסוף השיחה?
4. **התמקדות בנושא** – מה קורה היום? (מכאן מתחילים עם הכלי של נקודות מבט)
 - א. מה קורה היום? מה ההרגשה? סיכום במילה? ☹️
 - ב. מה האישיות מוערכת אומרת על הנושא? מה ההרגשה? סיכום במילה. / טיפ 😊
 - ג. מה השדון אומר על הנושא? מה ההרגשה? סיכום במילה ☹️
 - ד. מה אני עתידי במיטבי אומר על הנושא? מה ההרגשה? סיכום במילה. / טיפ 😊

5: סיעור מוחות, תכנית פעולה,
6: מחוייבות.