

סיכום מפגש 24: דילמות אתיות, כולל צד ג' התמכרות לשוקולד, גבינה, בשר וסוכר – סרטון מעניין באתר

דילמות באתיקה - אימון צד ג'

חברת תוספי מזון ידועה שכרה אותך לאימון צוות העובדים לאורח חיים בריא. מטרת החברה, כפי שנכתב בהסכם, לשפר את המוטיבציה ונאמנות העובדים לחברה באמצעות אימון לאורח חיים בריא. החברה מעוניינת שכל עובד יהיה סמל לאורח חיים בריא. חזון החברה, כפי שמופיע בלוחות המודעות הבולטים במפעל: "אנחנו רואים את הקהילה ואזרחי המדינה משפרים את איכות חייהם בעזרת תוספי המזון שלנו..."

דילמה 1.

האם אתה מסכים בתנאים האמורים לאמן את עובדי החברה?
מה השיקולים האתיים לקבל או לדחות את ההצעה?

דילמה 2. איזה נקודות נוספות חשובות לך להבהרת ההסכם עם מנהלי החברה בהיבטים האתיים?
דילמה 3. במהלך אימון של אחד העובדים, הוא מדווח לך שהחברה הוסיפה חומר רעיל לתוסף מזון להרזיה כדי לשפר את פעילותו. העובד חושש להתלונן מיוחד לפיטורין.

מה אתה עושה במצב זה?

האם אתה מדווח להנהלה?

האם אתה מדווח למשרד הבריאות?

מה השיקולים האתיים בהחלטתך?

דילמה 4. לאחר 3 חודשי עבודה, החברה מרוצה מתוצאות האימון ומציעה לך להצטרף לוועדת מיון עובדים. הם מציעים לך שכר של 20.000 ₪ בחודש ורכב צמוד כדי לעבור על תיקי העובדים. החברה מעוניינת לקדם מספר עובדים ולפטר אחרים. תפקידך לראיין ולחוות דעתך.

האם תיקח את ההצעה?

מה השיקולים האתיים להחלטתך?

נער מתבגר

הופנה אלי מתבגר בן 16 לאימון על ידי אימו. האם מיואשת לגבי ההתנהלות והארגון שלו. היא שמעה שאימון יכול מאוד לעזור בנושאי התנהלות.

האם מתקשה לעזור ולארגן את הילד. באבחון של לקויות למידה נמצאו ממצאים קלים שאינם מסבירים את התנהלותו. האם שאלה את בנה לגבי אימון, והוא הביע ספק לגבי זה, אך בסוף הסכים לבוא לנסות. עשיתי איתו הסכם בעל פה לגבי מטרה חברתית שמעסיקה אותו לתהליך אימון של 10 מפגשים.

במפגש הרביעי התקשרה האם, נרגזת מאוד. קשה לה לממן את האימון לבדה. היא הבינה מהבן שהוא מתאמן על נושא שונה לגמרי ממה שהיא התכוונה לדבריה איתי בטלפון. הבלגן חוגג בחדרו של הילד וכך גם אינו מאורגן בבית הספר. בקרוב יתחילו בחינות הבגרות.

היא לא מוכנה להמשיך את האימון, אלא, אם בנה יתאמן על הדברים הדחופים, ודורשת שהאימון יגע בנושא ההתארגנות. בנה אוהב לבוא לאימון – אך היא לא רואה שום השפעה על הדברים החשובים בעיניה.

היא מעוניינת להגיע למפגש הקרוב ולפתוח את הנושא בעזרתך.
מה עושים?

דילמות נוספות במקרים אחרים:

עמוד 1 מתוך 7

סיכום מפגש 24 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים - NCS Nutrition Coaching School

דילמה 5. אתה מאמן מוסמך וסיימת קורס של 3 חודשים בתזונה נטורופתית במכללה ידועה. אישה בת 45 שכרה את שרותיך כמאמן המתמחה באימון לאיכות חיים ותזונה בריאה. באחת מפגישות האימון המתאמנת מדווחת לך שהקרדיולוג שלה המליץ לה ליטול טבליות כימיות (סטאטינים) להורדת כולסטרול. אתה יודע שלתרופה זו תופעות לוואי קשות לחלק מהמטופלים ולמדת בקורס תזונה שיש תחליפים טבעיים טובים.

מה תגובתך לדיווח של המתאמנת?

מה השיקולים האתיים בהחלטתך?

דילמה 6.

אדם מתקשר אליך ומבקש לקנות לחברתו מתנה: תוכנית לאימון אישי לאורח חיים בריא והרזיה. הוא מבקש ממך לדווח לו פעם בשבוע על התקדמות האימון.

האם תקבל את ההצעה ותדווח לו?

באם תחליט שברצונך לדווח, אלו תנאים יידרשו כדי לאפשר דיווח?

מה ההיבטים האתיים בהחלטתך?

דילמה 7. במהלך האימון מדווחת לך המתאמנת שבן זוגה, המשלם על האימון, מתעלל בביתה מנישואים קודמים. מה תעשה? מה השיקולים האתיים בהחלטתך?

דילמה 8.

חולה סוכרת שמזריק אינסולין זקוק להוריד במשקל 35 ק"ג. הוא ניסה שיטות שונות להרזיה ולא הצליח. הוא מתקשר אליך לקבלו לתוכנית אימון לאורח חיים בריא והרזיה.

באלו תנאים תקבל את החולה לאימון?

אלו שיקולים אתיים ינחו אותך בהחלטתך?

דילמה 9.

אדם בדיכאון קליני ולוקח תרופות להקלת מצבו מתקשר אליך בהמלצת חבר שאימנת בעבר. הוא מבקש ממך לאמן אותו להצלחה ואושר בחיים. הוא שמע מחברו שהצלחת "לשנות את חייו ולעשותו למאושר באדם". האם תקבל אדם כזה לאימון?

באם תקבלו לאימון איזה פרטים תרצה לעצב במערכת היחסים?

אלו שיקולים אתיים ינחו אותך בהחלטתך?

דילמה 10

חברה טובה שלך מילדות שמעה שאתה עוסק באימון לפיתוח עסקי ומבקשת ממך לאמן את בעלה. במהלך האימון מספר לך הבעל כי אשתו מעכבת אותו בהתפתחותו האישית והעסקית והוא מעוניין להתגרש. ידוע לך שלחברתך מחשבות אובדניות במצבי לחץ ואתה חושש מאוד לחייה אם תדע על מחשבות בעלה.

האם תדווח לחברתך הטובה מילדות על מחשבות בעלה? מה השיקולים האתיים והערכיים שינחו את החלטתך?

האם תמשיך לאמן את בעלה של חברתך הטובה? האם תעצב מחדש את היחסים איתו במידה ותחליט להמשיך באימון?

האם תנסה לשכנע את הבעל להימנע מגירושין תוך העלאת קשייה הנפשיים של חברתך הטובה כנושא? אלו שיקולים אתיים וערכיים ינחו אותך בהחלטתך?

סקרנות

אמצעי רב עצמה לפתוח דלתות שהלקוח סגר.

סקרנות - בונה מערכת יחסים

חקירה צולבת - מעוררת עוינות

אמצעי רב עצמה לפתוח דלתות שהלקוח סגר.

סקרנות - מגיעה למקורות מידע שעוקפים את השכל, ותניב מידע עמוק ואוטנטי יותר על רגשות ומוטיבציה. המידע פחות מצונזר, פחות מהוקצע, יותר מבולגן, יותר אמיתי

שאלות לקבלת נתונים - תניב ניתוח, סיבות, רציונל, הסבר.

שאלות רגילות: שואבות מידע. מצמצמות חשיבה

○ אלו נושאים תכלול בדו"ח? מה תלמד מזה?

○ כמה שעות תרגול אתה צריך בשבוע?

○ מהם הקורסים הקיימים בתחום?

שאלות סקרנות: מעוררות התבוננות אישית

○ מה ייתן לך אם תגמור את הדו"ח? מה זה יעשה לך?

○ מה נחשב בעיניך "להיות בכושר"?

○ מה אתה רוצה לדעת שאינך יודע?

שאלות סגורות – תשובה כן/לא

○ האם זו האסטרטגיה היעילה שלך?

○ האם יש לך עוד מה ללמוד כאן?

○ נדמה לי שאתה תקוע – האם זה נכון?

עמוד 3 מתוך 7

סיכום מפגש 24 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים - NCS Nutrition Coaching School

שאלות פתוחות – לוקחות את הלקוח למסע

- מה גורם לאסטרטגיה הזו להיות יעילה בשבילך?
- איך תעמיק את הלמידה שלך בהתנסות הזו?
- איזו עוד אפשרות בחירה יש לך חוץ משתי אלו?

דו-שיח:

את רוצה להתעמל ולרזות ואת לא עושה דבר.

מה עוצר אותך? אין לי זמן

איזו משמעות יש בעיניך לעובדה שאינך מתעמלת?

וכשאת כן מתעמלת, איזו משמעות יש לזה בעיניך?

מה את אומרת לעצמך כשמגיע הזמן להתעמל? לא בא לי

מה את כן רוצה? שתהיה לי משמעת עצמית

מה עוזר לך בזה? חברה שתלך אתי

ומה את יכולה לעשות בנידון? לתלות בלוח מודעות בעבודה על שותפה להתעמלות בהפסקות צהריים

מיומנויות המאמן:

שאלות עצמה

הצגת שאלות ולא שימוש באמירות היא בסיס השיטה הקואקטיבית. שאלות עצמה היא אבן הפינה של שיטה זו.

שאלות עצמה מובילה למערכת מנהרות שאין להן קצה

שאלות סגורות הן כמו מערה עם מבוי סתום.

שאלות עצמה

איזו תוצאה אתה מבקש להשיג?

מה כל כך מפחיד בזה?

מה אתה רוצה?

לאן אתה ממשיך מכאן?

איך תדע?

מה זה ייתן לך?

מה האמת?

על מה אתה צריך לומר לא?

שאלות עצמה דורשות מהלקוח הרבה זמן כדי לענות. המאמן צריך להיות סבלני בשקט ולחכות. לא לשאול מיד שאלה נוספת.

שאלות עצמה "טפשיות"

מה אתה רוצה?

איפה אנחנו עכשיו?

מה הלאה?

לאן אתה רוצה להגיע מכאן?

מה אתה רואה?

מה למדת?

מה תעשה ומתי?

ומה אתה חושב?

דו-שיח

אני פשוט לא מאושר בעבודה.

אז מה אתה רוצה? לאהוב את מה שאני עושה.

מה יקרה אם באמת תאהב את מה שאתה רוצה? אקום עם שיר בלב כל בוקר...

נהדר! מה צריך לעשות כדי שזה יקרה? להחליף מקום עבודה.

על מה אתה מוכן לותר כדי למצוא מקום עבודה שאתה אוהב? על חלק מהבטחון הכלכלי שלי, או פשוט אצטרך להפסיק להתלונן שאני לא אוהב את מקום העבודה שלי.

מה יקרה אם תפסיק להתלונן?

מה אתה מוכן לסבול?

מה אתה מרוויח מכל זה?

איך הדברים יכולים להיות אחרת?

שאלות למחשבה

דומות לשאלות עצמה אך נשאלות בסיום האימון כדי לתת חומר למחשבה למתאמן

עמוד 5 מתוך 7

סיכום מפגש 24 קורס הכשרת מאמנים רב תחומיים

המכללה להכשרת מאמנים רב תחומיים NCS - Nutrition Coaching School

איך זה להיות עשיר?
מהם בעיניך חיים מספקים ושלמים?
מי אתה במיטבך?
למה אתה מתנגד?
מה אינך מוכן לשנות?
איך אתה יכול לגרום לכך שזה יהיה קל?
את מי אתה לא מכניס לביתך ואת מי אתה מכניס?

תרגיל 1 לפיתוח סקרנות:

לשבת בבית קפה או בים ולהעלות שאלות סקרנות לגבי אנשים שעוברים. בשלב ראשון בלי לגשת אליהם ובשלב שני לבקש רשות לשאול ישירות:

מעניין איפה חייהם לא מאוזנים
מעניין מה חשוב להם בחיים
אני סקרן לדעת מה חסר להם בחיים
מה מצחיק אותם
היכן הם מגבילים עצמם
מה עשה להם טוב היום?
מהם החלומות שלהם?
מה מעצים אותם?
מה מוצא חן בעיניהם באנשים שיושבים איתם?

תרגיל 2 לשאלות עצמה:

לנהל שיחה בת 30 דקות עם שאלות עצמה בלבד.
בלי הצהרות, בלי סיכומים, בלי לתת עצות, בלי לספר סיפורים משלכם, ובלי להסיק מסקנות.

תרגיל 3 לשאלות למחשבה:

להכין שאלה אחת למחשבה למכרים שונים מתוך רשימת שאלות למחשבה.

האם אני נחמד או אמיתי?

מה אני עושה כדי להימנע מרגשות?

מה עובד אצלי?

מה זה להיות ממוקד?

האם מה שאני עושה עכשיו מעורר חיים או מרדים חיים?

מה זה להיכנע?

מה זה להרגיש חופשי?

מה זה כיף?

מה מלהיב אותי?

פעולה / למידה

לפעול כדי ללמוד עד לשינוי

לב האימון האישי – להגיע לפעולה וללמוד ממנה