

## סיכום מפגש 6

### מפת הדרכים לשינוי - אנתוני גרנט

בתהליך השינוי לפי אנתוני גרנט חשוב לזהות בתחילה את הנושא בו המתאמן רוצה לעשות שינוי. רק לאחר שהמתאמן בחר נושא אובייקטיבי (להבדיל מבעייה) המתאמן מגדיר מטרה ממוקדת, מדידה, מלהיבה וריאלית עבורו. בסיום שיחת האימון המתאמן בוחר תכנית פעולה ויוצא לפעולה.

במפגש הבא עורכים מעקב אחר ביצועים, משקפים ומעריכים את תוצאות הפעולה של המתאמן.

פעולות שעבדו עבור המתאמן, ממשיכים לבצע. פעולות שלא עבדו, בודקים את המטרה ואת תכנית הפעולה ומשנים לפי הצורך.

בסיום התהליך חוגגים הצלחה.

### מיומנויות האימון

**נושא** - בחירת נושא אובייקטיבי נעשית ע"י המתאמן בעזרת המאמן (בהירות, אובייקטיביות), ובסיום השיחה נרשמת בטופס המשוב ע"י המאמן. בחירת הנושא משקפת את תוכן השיחה העיקרי: "על מה בעצם דיבר המתאמן?"

**מטרת השיחה** – מטרת השיחה כפי שגובשה במהלך השיחה. המטרה משלבת את דברי המתאמן בפתיחת השיחה ושילוב עם המטרה בעקבות השאלה: "בשביל מה?"  
"אני רוצה לרזות כדי למצוא זוגיות, או להתנהל בקלות בעבודה, או כדי להרגיש בריא וליהנות יותר ממפגשים חברתיים וכו'"

**עיצוב יחסים והסכמ-במפגש ראשון**, המאמן והמתאמן קובעים בניהם את כללי היסוד של מערכת היחסים - הלו"ז, מועדי תשלום וכללי התנהגות שביניהם כמו - העצמה, הגישה, צורת התגובה והתהליך עצמו לפי צרכי המתאמן. תאום ציפיות ולקידת אחריות הדדית של המתאמן והמאמן על תהליך האימון. בכל שיחת אימון עורכים עיצובי יחסים הוויית. מבררים עם המתאמן כיצד הוא רוצה שהמאמן יהיה איתו בשיחה: ישיר, גמיש, אסרטיבי, מתחשב, רך, מעגל פינות, קשה וכו'. בשלב 2 בעיצוב יחסים בכל שיחה, מבררים עם המתאמן מה הוא רוצה שיהיה בסיום השיחה. איך הוא ידע בסיום השיחה שהיה כדאי להשקיע בשיחת האימון? תשובות אפשריות: אהיה החלטי מאוד. אהיה אנרגטי. אצא עם תוכנית פעולה ברורה. אדע לבחור את האפשרות הטובה ביותר עבורי וכו'.

**רפור** - שיקוף מוחלט של המתאמן, על ידי תנוחת גוף, נשימה, שפת גוף, מלל, צורת דיבור וכו...  
"להיכנס לנעלים של השני". מטרת הרפור לרכוש את אמון המתאמן, לאפשר סביבת אימון בטוחה ופתוחה. (הבהרות נוספות בשליש האחרון של הקורס).

**מיקוד**- המאמן מכוון את המתאמן לקצר ו/או לתמצת את דבריו ולהגיע ללב העניין והנושא. המאמן שומר על הנושא/מטרת האימון ומתמקד בה. המאמן "לא קונה את הבעיות של המתאמן" ונשאר ממוקד במתאמן.

**לרקוד את הרגע** – מבטא גמישות של המאמן במהלך השיחה והשתלבות עם נושאים, תגובות והערות של המתאמן. בשיחת אימון קורה שמתחילים בנושא מסוים והמתאמן מושך לנושא אחר. בריקוד כמו באימון, המתאמן הוא המוביל את התהליך ויחד עם זאת על המאמן מוטלת אחריות לשמור על מטרת העל/היעוד/החזון של המתאמן ולשקף לו אם באופן עקבי הוא "בורח" מהנושא.

**הכלה, קבלה**- המאמן יוצר סביבה בטוחה בה המתאמן מרגיש בטוח ויכול לשוחח על כל נושא בביטחון בסודיות ובקבלה ללא שיפוט וביקורת.

**גיאוגרפיה**- שינוי המיקום/התנוחה של המאמן והמתאמן יוצרים אנרגיות חדשות ונקודות מבט חדשות בשיחה. (אפשרויות מומלצות: להחליף מקומות ישיבה, לעמוד, לטייל בחוץ ועוד)

**סקרנות**-תפקיד המאמן לשאול שאלות בניגוד לחטטנות/איסוף מידע (יותר טכני-כמה עלה/איזה צבע המכנס...), סקרנות היא אחת מצורת שאילת השאלות הפתוחות באימון. הסקרנות מגיעה ממקום של התעניינות פתוחה מזמינה ועוצמתית. ע"י שאלות סקרניות המתאמן מסתכל על חייו בנקודות מבט נוספות.

**אינטואיציה**- המאמן משתמש באינטואיציה מתוך ידיעה פנימית המבוססת על תחושות בטן שאינם רציונאליות או הגיוניות. לעיתים האינטואיציה דורשת אומץ ולקיחת הסיכון שבטעות וללא הצמדות לנאמר. "יש לי תחושה ש..." עלתה לי מחשבה ש..." האם זה מדבר אליך? האינטואיציה מקדמת את הפעולה ומעמיקה את הלמידה. האינטואיציה אינה אבחנה אלא תחושה. חשוב לבדוק עם המתאמן אם הוא מתחבר לאותה תחושה ולהימנע מכפיית האינטואיציה של המאמן על המתאמן).

**ניהול עצמי**- המאמן מתעלם מדעתו, העדפתו, שיפוטו או אמונתו ונמצא עם המתאמן לאורך כל הדרך. בניהול עצמי ההקשבה ברמה 2 וברמה 3. בניהול עצמי נמנעים מייעוץ או מטיפול.

**הקשבה**- רמה 1 - אני לעצמי, אני שומע את האחר ומתמקד בתחושותי ומחשבותי. רמה 2 - אני מקשיב לשני ב 100% הקשבה ממוקדת חדה באדם השני. רמה 3 - הקשבה אנרגטית מערכתית למה שלא נאמר, לשפת הגוף, הרגשות והאינטונציה של המתאמן.

**שיקוף פשוט ושיקוף משוּבִּי**- שיקוף פירושו לחזור על דברי המתאמן כמו מראה "שמעתי ש..." הדבר מראה למתאמן שהמאמן הקשיב לו והחזרה נותנת נקודת מבט חיצונית לדברי המתאמן. בשיקוף משוּבִּי המאמן משקף ומוסיף נקודת מבט/פרשנות נוספת עליה לא חשב המתאמן "שמעתי ש... ונראה לי ש..."

**שאלות עוצמה**- שאלה ישירה, מעוררת מחשבה, בד"כ מלווה בשתיקה ו/או "וואוו". זאת שאלה שמרחיבה את טווח האפשרויות ועוזרת ללמידה מעמיקה. אלו הן שאלות פתוחות ובד"כ גם קצרות. התשובה עליהן אינה חד משמעית(כן/לא) והיא מעמיקה את הלמידה והפעולה של המתאמן. "מה אתה רוצה?" "מה החלום שלך?" "איך תדע שהצלחת?" "מה ומי תהיה כשתגיע ליעד?"

**שאלות פתוחות**- באימון אנחנו רוצים להקפיד על שאלות פתוחות כמו מה הרגשת? בשביל מה...? איך היה ה...? איפה וכו -שאלות שהתשובה עליהן לא מסתכמת בכן/לא אלא פותחות את המתאמן לחשיבה ותשובה רחבה ומקיפה.

**דימוי** - מטפורה- המאמן מזמין דימויים מהמתאמן על מצבו ועל הרגשות המנהלים אותו בשאלה: "כמו מה זה...?" המאמן גם מציע דימויים משלו כדי להמחיש ו/או לצייר למתאמן תמונה או נקודה באימון. "זה נשמע כמו הר געש. מה קורה שם?" "זה נראה כמו גן עדן. מה יש שם?"

**איתגור challenging** - המאמן מאתגר את המתאמן לצאת מהגבולות שהציב לעצמו בהן הוא חש נוח ומעודד אותו להגיע להישגים אליהם לא שאף/פחד לחלום עליהם. בתגובה, המתאמן יציע הצעה נגדית שגם היא חורגת מגבולות אזור הנוחות שלו, ולא הייתה מועילת אילולא האיתגור של המאמן. על איתגור של המאמן המתאמן יכול לענות ב 3 צורות: הסכמה, התנגדות או תגובה יצירתית שלו.

**העזה** - בנוסף על האיתגור אנו יכולים באימון להעזיז ולעורר את המתאמן לעשייה גדולה ומועצמת. "אני שומע שאתה רץ היום 3 פעמים בשבוע, אני יודע שתוכל לרוץ את המרתון בשנה הבאה!"

**הוקרה** - המאמן מוקיר את המתאמן על מי שהוא - על ערכיו ואמונותיו המתגלים במהלך האימון. ההוקרה אינה קשורה להשלמה או ביצוע משימות.

**העצמה** - להעצים את הערכה העצמית של המתאמן במיקוד על כישוריו וביצועיו. המתאמן לעתים אינו מעריך את עצמת כישוריו והישגיו.

**הובלה** - כאשר המתאמן נסחף בתיאורים ו/או בבעיות המאמן לוקח פיקוד ומוביל חזרה את המתאמן לנושא השיחה. ההתערבות יכולה להיות באמירה ישירה או הערה עדינה ושתייה תהיינה ממקום של כנות ופתיחות.

**העמקת הلمידה וקידום הפעולה** - מעגל של פעולה ולמידה שנמשך בתקופת התהליך ואחריו. זאת יכולת של המתאמן לנקוט פעולה על סמך למידה מהעבר והובלה לפעולה נוספת ולמידה נוספת. שיחת אימון מובילה את המתאמן ללמידה מהעבר מסיטואציות דומות וגורמת לו לקדם למידה על בסיס התובנות שעלו. "שמעתי שבעבר היו לך סכסוכים עם הבוס, באיזה ערכים השתמשת כדי לפתור את הנושא ומה אתה יכול להשליך היום?" העמקת הלימוד נעשית גם תוך כדי השגת משימות בתהליך האימון: "לא הצלחתי לבצע את המשימה, פישלתי...". "מה למדת מהכישלון לפעם הבאה?"

**מבט על** - לקחת את המתאמן לגובה ההר ולהביט למטה על חייו בואדי. מיומנות יעילה למצבים בהם המתאמן נמצא בקושי ושקוע בבעיה ולא מצליח לראות קדימה או אחורה. "כשאתה משקיף מלמעלה על מצב העסק שלך מה אתה רואה?"

**סיעור מוחות** - המאמן והמתאמן יחדיו מעלים רעיונות שונים כשתפקיד המאמן "לצאת מהקופסה" ע"י זה המאמן מרחיב את האופציות ונותן למתאמן להיות יצירתי ולקחת חלקים מההצעות שהועלו ולבנות מחויבות משלו.

**Accountability** - אחריות מעשית/מחויבות- המתאמן לוקח אחריות מעשית על המחויבות שלו באמצעות 3 שאלות שנשאלות ע"י המאמן: 1- מה אתה רוצה/מתכוון לעשות? 2- מתי אתה מתכוון לעשות ומה הלו"ז? 3- איך אדע שעשית? המאמן משקף למתאמן את נחישותו ונאמנותו לחזון ולמחויבות שלו. הטלת האחריות על המתאמן כוללת הגדרת פעולות חדשות לביצוע.

**טבלת החזון האישי** נועדה להעלות למודעות נושאים שונים לאימון בחייו של המתאמן.

מומלץ למלא את הטבלה במפגש שני של תהליך האימון.

מעתיקים בשלב ראשון את דרוג המתאמן כפי שציין בגלגלי התזונה והחיים במפגש ההכרות.

לאחר מכן שואלים את המתאמן בכל נושא מה יהיה הדרוג שהוא שואף אליו בעוד 3 חודשים ומה יהיה הדרוג בעוד 12 חודשים. מציינים במספר מילים כיצד יתבטא החזון בכל תקופה.

#### דוגמא: המתאמן בחר בארוחת בוקר דרוג 4.

"מה יהיה הדרוג שלך בארוחת בוקר בעוד 3 חודשים?"

"6"

"מה יהיה הדרוג שלך בעוד 12 חודשים?"

"10"

"מה יהיה שונה בעוד 3 חודשים כאשר הדרוג יהיה 6 בארוחת בוקר לעומת הדרוג היום שהוא 4"

"אוכל מסודר לפני היציאה מהבית ואוסיף ירקות לארוחת בוקר ואשתה כוס מים"

"מה תרגיש בעוד 3 חודשים כשאר תוסיף ירקות?"

"סיפוק, רעננות ערנות"

"מה יהיה בעוד 12 חודשים כאשר הדרוג יהיה 10?"

"ארגיש קל יותר להכין את ארוחת הבוקר, זה יהפוף לטבעי. ארד במשקל 8 קילו. ארגיש שנצחתי ובטחון שאני יכול לשנות הרגלים לאורך זמן"

בטבלה נמקד את החזון במילים ספורות:

ב - 3 חודשים "אכילה מסודרת, ירקות ומים. רעננות, סיפוק ערנות"

ב - 12 חודשים "קל להכין את הארוחה בבוקר, משקל פחות 8 קילו, נצחון, בטחון"

עוברים לארוחת צהריים.....

לאחר מילוי הטבלה (רצוי עד 15 דקות) שואלים את המתאמן:

"באיזה תחום תרצה השבוע להתמקד כדי להשיג את המטרה"

## אימון קוגניטיבי "פריימים"

**האימון הקוגניטיבי** מבוסס על ההנחה שדפוסי חשיבה משפיעים על ההתנהגות. מקור הפרעות רגשיות הוא בדפוסי חשיבה מעוותים. הפסיכולוג אלברט אליס טוען שרגשות שונים, בעיקר חרדות ודיכאון, נובעים מהפירוש (מחשבה) שאנו נותנים לאירועים ולא מהאירועים עצמם. ייעוד האימון הקוגניטיבי לזהות דפוסי חשיבה לא רציונליים (שדונים), והקניית אמונות ותפיסות רציונליות חלופיות.

### מאפיינים לדפוסי חשיבה מוטעים:

1. מחשבות של שיפוט וביקורת וראיית מעשינו באור שלילי.
2. מחשבות חוזרות על עצמן באירועים דומים.
3. מחשבות מהירות של שברירי שנייה עד כדי כך שאנו לא זוכרים אותן בזמן שאנו מרגישים רע.
- 10 דפוסי מחשבה מוטעים נפוצים:
  1. סינון נתונים.
  2. הכללה מופרזת או הכללת יתר
  3. הכול או לא כלום
  4. "חייב" או "מוכרח"
  5. קפיצה למסקנות
  6. אובדן פרופורציות
  7. מתן תוויות
  8. חצי כוס הריקה
  9. אשמה עצמית
  10. חשיבה רגשית.

בסקר מקצועי נשאלו מטופלים בהרזיה מספר שאלות ואלו התשובות:

### מה זה אוכל בשבילך?

מרגיע, מנחם, מהנה, מעציב, צורך בסיסי, מפיג שעמום, משפר מצב רוח, ממלא ריקנות, התפרקות, התפנקות, בילוי, תענוג, סיבה לצאת לבילוי, דרך לחגוג הצלחות, כיף, עיסוק, מסיח את הדעת, חבר, ידיד, שנאה תהומית, אהבה רבה, חולשה, עילה להפסיק עבודה.

### מה זה דיאטה בשבילך?

עול, ויתור, מלחיצה, מסגרת נוקשה, גבולות נוקשים, משהו שלא ניתן לעמוד בו, "חזק ממני", עונש, "תיק", מאסר עולם.

### באילו מצבים אתה אוכל?

שעמום, חרדה, מתח, עצבים, כל היום ללא קשר לרעב, כשעצוב, בהרגשה של פגיעות, בכל המצבים, תסכול, ריקנות, אחרי כישלונות, במהלך צפייה בטלוויזיה, ברגעי הענשה עצמית, אכזבה, בסתר...כשאני רעב.

מטרת האימון הקוגניטיבי, לאפשר למתאמן לזהות את דפוסי החשיבה המעכבים ולהחליפם בדפוסי חשיבה מקדמים.

אימון פריימים הוא אחד הכלים הקוגניטיביים היעילים באימון לשינוי הרגלים:

## מהלך שיחת האימון:

1. זיהוי נושא אובייקטיבי
  2. הגדרת הנושא: בשביל מה? מה יהיה שם? מה יתאפשר שם? כיצד ישפיע על נושאים נוספים בחיים?
  3. עיצוב יחסים הווייתיים: איך את רוצה שאהיה אתך? מה את רוצה שיהיה בסוף השיחה?
  4. התעמקות בנושא: מה קורה היום?
- מהלך השאלות בכלי הפריימים בשלב 4 : איזה הרגל/התנהגות רוצה לשנות בנושא שבחרת?
- א. מתי היה/קרה/הופיע בפעם האחרונה הרגל/ההתנהגות שרוצה לשנות? מה היה? מה קרה? מה הרגשת? בזמן האירוע! (לזהות את ההנאה בזמן ביצוע ההרגל) –
  - ב. מה היה/קרה לאחר האירוע? מה הרגשת לאחר האירוע? לזהות את האכזבה, התסכול, כאב ולהעצים אותם כדי לעורר מוטיבציה לשנות את ההרגל.
  - ג. מה היה לפני האירוע?
  - ד. מתי ההרגל יופיע שוב בעתיד?
5. סיעור מוחות ותכנית פעולה . מה ניתן לעשות שונה בפעם הבאה? (סיעור מוחות עם המתאמן)
  6. מחוייבות: 3 חוזקות/ערכים אצל המתאמן שאומרים כן, 3 חולשות שאומרים לא. דיווח למאמן. "איך אדע מזה?" (רצוי מספר ימים לאחר ההרגל ולא מיד לאחר הביצוע).