

מפגש 14 – האימון הפילוסופי – נקודות מבט.
מיקוד בפתרון

מיקוד בפתרון

גודל הבעיה אינו חופף לגודל הפתרון.
לעתים קרובות לבעיה סבוכה יש פתרון פשוט.
"איך לא חשבתי על זה קודם?!!"

תהליך מכירת הבעיה של המתאמן מלהיבה אותו בדקות הראשונות ומובילה אותו לדיכאון בהמשך ההתמקדות בבעיה.

פעילות	מיקוד בבעיה	מיקוד בפתרון
שינוי תוכנית	דגש על אבחון: האם אתה יכול לספר לי על הבעיה? זיהוי כל המחסומים לשינוי	דגש על תוצאה רצויה: איך אתה רוצה לראות את זה? זיהוי קידום קיים. העצמה של חוזקות ויכולות.
ניהול אנשים	האנשים מקור לחוסר תפקוד: מי החוליה החלשה? איך מקטינים את הסיכונים שאנשים מיצגים?	האנשים פונקציונליים ומקור לפתרונות. היכן החוזקות הנסתרות? איך אפשר להעצים את האנשים?
מעקב אחר התקדמות	דגש על זיהוי חולשות וכשלונות. מה השתבש בשבוע האחרון? רישום ותגובה לבלתי רצוי. מסתכלים על כמה הדרך עוד ארוכה.	דגש על מה שעובד ועל ההישגים. איך התגברת יפה כל כך בשבוע האחרון? כאשר זה עובד טוב, מה יש שם שונה שעושה את זה טוב? מסתכלים על כמה דרך עשינו.
פתרון בעיות שצצות	דגש על הסבר הבעיות. חשיפת הגורם ובדיקת השפעתו. האם חוסר ההתקדמות מהווה סימן למשהו עמוק יותר? מי אשם?	דגש על שיפור ההתקדמות וזיהוי מטרות אפשריות. מה עוד יכול לעזור? מה המטרה הנכונה? איך אחרים מתגברים על זה? באיזה דרך אחרת ניתן לעשות זאת?

שיחת האימון: חתירה מבעיה לפתרון

1. זהה את הנושא/בעיה

2. נסח מחדש את הבעיה והנושא לתוצאה רצויה

מתאמן: אני רוצה להוריד את כל תלונות הלקוח.

מאמן: אני שומע שאנחנו עובדים על שיפור שרות הלקוחות... איך ייראה שרות לקוחות יעיל וטוב?

3. חתירה לפתרונות: חפש יוצאים מהכלל. מתי יש לקוחות שלא מתלוננים? מתי זה פחות מעצבן?

מה היכולות של המתאמן ושל המערכת בנושא ובנושאים אחרים?

4. תוכנית פעולה: צעדים קטנים ופשוטים. פעולות מעשיות שניתנות לביצוע ומדידות. מומלץ מאוד

שהמתאמן יכתוב את הפעולות שהוא יעשה.

מאמן: "אם היית רואה שיפור קטן, מה היה שם שאתה עשית כדי שיהיה השיפור הקטן ביותר?"

איך תדע שאתה בדרך להצלחה?

ספר לי עוד על זה"

שיקופים - Reflections

שיקוף פשוט:

מתאמן: אין לי זמן לעשות פעילות גופנית. החברים שלי והבת זוג שלי גם לא עושים!

שיקוף פשוט: אני שומע שאתה אומר שאין לך זמן לעשות פעילות גופנית וגם לחברים שלך ולבת הזוג

שלך אין זמן!

מתאמן: זו האמת, פרט לאחד החברים שלי שמתלהב מריצה ורץ כל הזמן. אני לא יודע איך הוא עושה

את זה!

שיקוף אמפתי: כשאתה אומר שיש לך חבר שמתלהב מריצה, זה נשמע כאילו אתה

בהשתאות(wonder) (כי אתה מקדיש זמן על הרבה פעילויות אחרות ואתה לא יודע מאיפה לחבר שלך

יש זמן לריצה.

שיקוף מעצים:

מתאמן: אין לי זמן לעשות פעילות גופנית. החברים שלי והבת זוג שלי גם לא עושים!

שיקוף מעצים: אני שומע שאתה אומר שאתה לא מכיר אף אחד שיש לו זמן לעשות פעילות גופנית וזה

בלתי אפשרי עבורך לשלב את זה בלוח הזמנים שלך!

מתאמן: זה לא בלתי אפשרי עבורי לעשות פעילות גופנית. זה רק קשה לי למצוא זמן. מדי פעם אני

מצליח לעשות פעילות גופנית ואני יודע שיש אנשים שמתאמנים באופן קבוע, כך שאולי גם אני אצליח

לארגן זמן לפעילות גופנית באופן קבוע.

שיקוף אמפתי: כשאתה אומר שאתה מתאמן לעתים ויתכן שתצליח לארגן זמן באופן קבוע, זה נשמע

שהמוטיבציה שלך גדלה לפעולה כי הצורך שלך לפעילות גופנית קבועה יסופק יסופק כתוצאה מכך.

שיקוף דו-צדדי:

מתאמן: אין לי זמן לעשות פעילות גופנית. החברים שלי והבת זוג שלי גם לא עושים!

שיקוף דו צדדי: אני שומע אותך אומר שאין לך זמן לפעילות גופנית וגם לחברים שלך ולבת הזוג שלך אין זמן. יחד עם זאת שמעתי גם שאתה אומר שפעילות גופנית גורמת לך להרגיש טוב יותר ושפעילות גופנית קבועה תהיה טוב לאנרגיה ולבריאות שלך.

מתאמן: זאת הבעיה. אני רוצה להתאמן, וזה יעשה לי הרגשה טוב יותר, אבל זה גוזל לי זמן עם החברים והמשפחה. אם הייתי יכול למצוא דרך לשלב את שניהם, הייתי מתחיל להתאמן באופן קבוע.

שיקוף אמפתי: כשאתה אומר שהיית מתמיד בפעילות הגופנית אם ניתן היה לשלב את זה עם זמן למשפחה ולחברים, זה נשמע שאתה מאוכזב כי הצורך שלך בפעילות גופנית משולב בזמן למשפחה ולחברים, לא מסופק.

שיקוף לשינוי המיקוד:

מתאמן: אין לי זמן לעשות פעילות גופנית. החברים שלי והבת זוג שלי גם לא עושים!

שיקוף לשינוי מיקוד: מאחר ואני שומע שאתה אומר שאין לך זמן להתאמן, בוא נדבר על שיעורי הריקוד שהתחלת עם בת הזוג שלך. אתה מקדם יפה מאוד שם ואני זוכר שאמרת שאתה מאוד נהנה שם.

מתאמן: נכון, זה ההחלטה הטובה ביותר שלקחתי בזמן האחרון. להפסיק לשבת מול הטלוויזיה בימי חמישי בערב! זה מצוין לעשות פעילות משותפת ביחד! יתכן שנוסיף ערב נוסף לפעילות.

שיקוף אמפתי: זה נשמע שאתה מרגיש שמחה עם הריקודים שמשולבים בבילוי עם בת הזוג כי זה מספק את הצורך שלך בפעילות גופנית עם הענקת זמן לבת הזוג. אתה יכול לחזור על מה שאמרתי?

האימון הפילוסופי לנקודות מבט

האימון מבוסס על בדיקת נושא באופן חווייתי בנקודות מבט שונות. התחיל את הגישה הפילוסופי היווני סוקרטס שעורר מחשבה בין תלמידיו באמצעות שאלות ולאחר מכן היה עורך דיון מעמיק.

סדר השאלות של סוקרטס היה:

שלב 1: שאלות ליצירת בהירות

שלב 2: שאלות לחקירת ההנחות

שלב 3: שאלות לבדיקת העובדות

שלב 4: שאלות לחקירת נקודות מבט

שלב 5: שאלות לחקירת ההשלכות והתוצאות

שלב 6: שאלות על השאלות

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 נסתרתי". 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?

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 בחייך?

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 😊

סיכום נקודות מבט ובחירת נקודת מבט לפעולה בשבוע הקרוב.

5: סיעור מוחות, תכנית פעולה,

6: מחוייבות.