**טופס 4 – עדכון יולי 2019 טופס משוב מקדם לשיחת אימון אחת feedforward**

**שם המאמן בהתמחות \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_שם המתאמן \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך \_\_\_\_\_\_\_\_\_  
שם הסופרווייזר \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ מפגש מספר \_\_\_ נושא התהליך \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שלבי שיחת האימון:   
1. א. נושא השיחה (לפי מילות המתאמן – סובייקטיבי)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
ב.שיקוף נושא השיחה (לפי המאמן-אוביטקטיבי): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**2. הגדרת המטרה (להתמקד ולהעצים את הרצוי)  
א. בשביל מה? מה חשוב לך בנושא? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ב. מה יהיה כאשר המטרה תושג (being)? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ג. מה יתאפשר לך כאשר המטרה תושג (doing)? על איזה תחומי חיים נוספים זה ישפיע? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף מסכם על כל הנושא, המטרה והוקרה (לשלב הוקרות במהלך השיקופים!): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. עיצוב יחסים הוויתי  
א. מה את/ה רוצה שיהיה בסוף השיחה? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף (עם אופציה להוקרה): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**ב. איך את/ה רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף (עם אופציה להוקרה): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**4. מיקוד בנושא: מה קורה היום? לסכם בקצרה את תיאור המתאמן (להתמקד במצוי ולהעצים את הפער מהרצוי)   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**שיקוף (על המצוי בעיני המתאמן והעצמת הפער מהרצוי של המתאמן, עם אופציה להוקרה): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**בחירת כלי (כדאי ב – 5 שיחות ראשונות): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (ראה/י שאלות מפתח של כל כלי ברשימה בעמוד 3)**

**ציין/י את שאלות המפתח ואת תשובות המתאמן לכל שאלה בעמוד 2.**

**5 . סיעור מוחות ותוכנית פעולה:  
2 הצעות יצירתיות של המאמן: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**תכנית פעולה: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
6. מחוייבות.   
חוזקות ערכים של המתאמן בהן ישתמש בביצוע המשימה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
מתי אדע?** (מעקב ובקרה)  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**סיכום שיחת האימון: 1.לסכם למתאמן את עיקרי השיחה ואת המשימה שלקח המתאמן.  
2. לבקש משוב מהמתאמן – מה עבד בשבילך בשיחה? מה תרצה יותר בפעם הבאה? (הכוונה לאיזה מיומנויות והתנהלות שלי כמאמן תרצה יותר בפעם הבאה? יותר מיקוד? יותר מטפורות? יותר רכות? יותר חדות? וכו').**

**3. משוב המאמן - א. מה היה טוב בשיחה? במה אני גאה? ב. מה אני רוצה לשפר? במה להתמקד פעם הבאה (הכוונה איזו מיומנות אימונית אני רוצה להתמקד כדי להיות יותר אפקטיבי עבור המתאמן?**

**בדיקה עצמית של מיומנויות ומסוגלויות המאמן Coach Compentencies:**

ציון באתיקה **בסעיף א** עובר או נכשל   
ציון **ברשימת המיומנויות של המאמן בסעיפים ב עד ט** את הסימון    אם הנושא או המיומנות נכחו בשיחה.

1. **אתיקה : (עובר/נכשל) -**
2. האימון נעשה במסגרת חוקי המדינה. הייתה הבדלה מטיפול. הימנעות מ"קניית בעיות". הייתה הבדלה מייעוץ, הימנעות ממתן עצות ופתרונות ע"י המאמן. הייתה התנהלות אתית לפי הקוד האתי של לשכת המאמנים.
3. **ההסכם האימוני.** (\_\_).
4. זיהוי **והגדרת נושא אובייקטיבי** לתהליך האימוני ושיחת האימון (\_\_). **הגדרת מטרה** (בשונה מתכנית פעולה)(\_\_).
5. התנהלות בהתאם להסכם – ברית האימון. הקפדה על גבולות ותפקידים של מאמן ומתאמן. הבהרה שהמתאמן מומחה לחייו (\_\_).
6. **סביבה ומערכת יחסים (relationship)** (\_\_).
7. יצירת סביבה בטוחה ותומכת. אכפתיות**,** **אמפטיה** (\_\_). קבלת ערכים ואמונות של המתאמן. בקשת רשות לאתגר. **הצטרפות למתאמן:** (**רפור** – שיקוף מילולי, קצב נשימה, אנרגיה קול) (\_\_).
8. נוכחות אימונית. **לרקוד עם הרגע** (\_\_). **להעז** (\_\_). **סקרנות** (\_\_), **קבלה** (\_\_), **מיקוד** (\_\_), **הומור** (\_\_),   
   **איתגור** (\_\_). **אינטואיציה** (\_\_). שימוש בגישה של פתיחות, גמישות ובטחון עצמי. (\_\_).
9. שמירה על גבולות בין המאמן למתאמן, **ניהול עצמי** (\_\_).
10. **הקשבה ושיקוף** (\_\_).
11. **הקשבה** רמה 2, 3 למה שנאמר ולמה שלא נאמר (\_\_).
12. תמיכה בביטוי עצמי של המתאמן (מתן זמן לשקט בשיחה, המתאמן מדבר רוב הזמן) (\_\_).
13. **שיקוף** (\_\_).
14. **תקשורת אפקטיבית** (\_\_).
15. שאילת **שאלות פתוחות** ועוצמתיות (\_\_).
16. תקשורת ישירה עניינית, בהירה ויעילה בגובה העיניים של המתאמן (\_\_).
17. שימוש בשפה בעלת השפעה מקדמת (בשפת המתאמן) (\_\_).
18. עידוד ושימוש בדימויים של המתאמן (מטפורות) (\_\_).
19. **העצמת המתאמן** (\_\_).
20. **זיהוי חוזקת** אישיות ולמידה מהתנסויות (\_\_).
21. **הוקרה, עידוד** וראיית המתאמן בגדולתו (\_\_).
22. יכולת לסמוך על המתאמן
23. **יצירת מודעות** (\_\_).
24. הרחבת מודעות לאמונות, לרגשות, רצונות, מטרות, סביבה והתנהגות של המתאמן (\_\_).
25. עידוד המתאמן לעשות אינטגרציה והערכת נתונים על הנושא, ממקורות שונים (\_\_).
26. חקירת הבדלים בין אמונות לעובדות. בין כוונות להתנהגות של המתאמן (\_\_).
27. הסתכלות על התמונה הרחבה ע"י הפניית המתאמן למקרים דומים בתחומי חיים אחרים, או בעבר או בהתנהלות אצל אחרים(\_\_).
28. **מכוונות לתוצאות** (\_\_).
29. תכנית פעולה והצבת מטרות smart (\_\_).
30. הנעה לפעולה, **מחוייבות** (\_\_).
31. בניית סביבה תומכת שינוי ביצוע בקרה (\_\_).
32. **סיום האימון** (\_\_).
33. סיכום השיחה של המאמן למתאמן: מטרה השיחה, תוכנית הפעולה והמחוייבות שלקח. (\_\_).
34. משוב של המתאמן על שיחת האימון – מה עבד עבורי? מה אני ארצה יותר בפעם הבאה? (\_\_).
35. **לסכם: (משוב עצמי של המאמן) מה היה טוב בשיחת האימון? מה כדאי לשפר ולהתמקד בפעם הבאה?** (\_\_).

**שאלות מפתח בכלי הנבחר (מתוך רשימה בהמשך)**   
**שאלת מפתח ראשונה** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
תשובת המתאמן לשאלה ראשונה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

שיקוף (עם אופציה להוקרה):\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
**שאלת מפתח שנייה** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
תשובת המתאמן לשאלה השנייה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
שיקוף (עם אופציה להוקרה): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. שאלות מפתח פריימים:  
    1. מה הרגשת בפעם האחרונה **בזמן שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות? **(מצוי)**  
    2. מה הרגשת בפעם האחרונה **לאחר שפעלת** מתוך הרגל שאת/ה רוצה לשנות? **(מצוי)**
2. שאלות מפתח שדון:  
   1. מה השדון אומר לך השבוע לקראת ביצוע תכנית הפעולה? (**מצוי**)  
   2. מה את/ה עונה לו? (**רצוי)**
3. שאלות מפתח אני עתידי במיטבי  
   1. איזה טיפ נתן לך אני עתידי במיטבי? (**רצוי**)  
   2. מה את/ה עושה השבוע עם הטיפ כדי להתקדם צעד נוסף בנושא? **(רצוי)**
4. שאלות מפתח נקודות מבט  
   1. מה כל נקודת מבט (האישיות, השדון, אני עתידי) אומרת על הנושא? (**מצוי** - היום או שדון **רצוי** - אני עתידי או אישיות מוערכת)  
   2. באיזו אנרגיה, חוויה, נקודת מבט את/ה רוצה לפעול השבוע בנושא? (**רצוי**)
5. ביירון קייטי  
   1. "איך ההרגשה להסתובב עם המחשבה – (לדוגמא: "היא צריכה לעבוד קשה כדי שאעריך אותה?" )(**מצוי**)

2. "אם אפשר היה להעלים את המחשבה והאמונה, - (לדוגמא: "היא צריכה לעבוד קשה כדי שאעריך אותה" ) - איך הייתה ההרגשה?" (**רצוי)**

1. מערכות יחסים  
   1. מה המערכת רואה היום ? (מצוי)  
   2. מה המערכת רוצה ויודעת שאפשרי? (רצוי)