



## עלון תקופתי מס' 1 של אבשלום אדרת

נובמבר 2010

כמה דברים כהקדמה...  
אחרי התלבטות רבה לגבי  
הדרך הנאותה  
שבאמצעותה אוכל ליידע  
את חברי ומכרי הרבים  
לגבי פעילותי החדשה-  
ישנה כמאמן (coach)  
החלטתי שאנסה לשלוח  
אליכם עלון שבו אוכל לספר  
על היבטים שונים של  
פעילותי בתחום האימון.  
מאד אשמח לשמוע האם  
התוצר היה מעניין, מאתגר,  
מחדש ואילו דברים הייתם  
מעוניינים שייכללו בו  
(בהנחה – בתקווה-  
שתירצו להמשיך לקבל  
אותו בעתיד). קריאה  
מהנה!

# אגרות מאדרת



## מהווי האימון



בחלק זה של העלון אתאר מדי פעם מתאמן שהגיע אלי ונושא ספציפי שאיתו התמודדנו במהלך האימון. כמובן ששום פרטים אישיים לא ייחשפו בתיאור זה, והתיאור יובא כאן רק לאחר שהמתאמן הביע הסכמתו לכך.

הפעם אני רוצה לספר על מתאמנת. נקרא לה גליה. גליה, בשנות ה-30 לחייה, עובדת בהיי-טק ואחד התחומים בהם התמחתה היה ניהול פרויקטים. ניתן לומר שגליה מייצגת פרופיל טיפוסי של עובד היי-טק. מאד אמביציוזית, מאד אנליטית ומאד רציונאלית בדרך התנהלותה. היא הגיעה לאימון על רקע פיטוריה מהעבודה האחרונה וקשיים במציאת עבודה שמתאימה לה. בתהליך האימון ביררנו את החזון האישי של גליה ואת הערכים שחשובים לה בחיים. פרק דרמטי באימון היה כאשר גליה גילתה שלאמיתו של דבר היא איננה כה אנליטית וכה רציונאלית כפי שהיא חשבה על עצמה. היא ראתה שכמה מההחלטות החשובות בחייה התקבלו דווקא על רקע של אינטואיציה חזקה לגבי הכיוון שנכון עבורה. בתהליך מרתק הבינה גליה במהלך האימון עד כמה האינטליגנציה הרגשית ממלאת מקום נכבד בחייה, גם אם הדימוי העצמי שלה היה שעיקר חזקותיה הם בתחום השכלי-האנליטי. תובנה זאת אפשרה לגליה לא רק לקבל את עצמה ולראות את החלטותיה בעבר בדרך חדשה, אלא גם, ובעיקר, להעז ולנסות דרכי פעולה חדשות שיממשו טוב יותר את הפוטנציאל והכישורים שלה.

כך, למשל, היא לקחה על עצמה להיות שותפה פעילה בארגון אירוע ספורטיבי ברמה הלאומית, לצד המשך עבודתה בהיי-טק. היא עשתה זאת משום שספורט הוא אחד מתחומי התחביבים של גליה ומשום שפעילות זאת "דיברה לליבה" ונגעה בנימים הרגשיים הפנימיים שלה. היא הייתה מוכנה לתת מקום בתהליך קבלת ההחלטות שלה להיבטים הרגשיים של נושא כלשהוא ולראות בהיבטים אלה שיקולים לגיטימיים, ולעיתים אף כבדי משקל, לצד הדרך האנליטית והרציונאלית שבה היא שקלה דברים עד כה. במלים אחרות היא החלה לכבד את השיקולים האינטואיטיביים, הרגשיים של ההחלטות שלה. לתובנה זאת, הסתבר, היו השלכות גם בתחומים אחרים של חייה, כמו תחום הזוגיות והיחסים.



## הגיגים מקצועיים



בחלק זה של העלון אביא קטעים מעניינים העוסקים בהיבטים שונים של האימון האישי. הפעם אביא את "רשימת כלי הקשבה" של המכון להקשבה ותקשורת גלובאלית מיסודה של ד"ר קרול מקול מאמנת ותיקה: [\(http://drmccall.wordpress.com/\)](http://drmccall.wordpress.com/).

**קצר ולעניין:** תמציתיות, הבהרת הנקודה העיקרית באופן חד משמעי והתמקדות בשורה התחתונה

**הוקרה:** סגנון דיבור; מתן משוב באופן שמבהיר לשותפים לשיחה את תרומת ומשמעות הדברים שאמרו עבורנו

**הקשבה מעצימה:** בחירה מודעת של סגנון הקשבה שמשרת את הדובר והמקשיב כאחד

**להישמע:** בהירות והתבטאות ברורה של הדובר; מצריך שמירה על "שקט" בצד המקשיב

**תעוזה:** אותנטיות וישירות

**אינטואיציה:** שימת לב ל"תחושות בטן"

**המצאות:** מודעות לכך שאנחנו ממציינים בעצם את רוב מה שנדמה לנו שאנחנו שומעים

**השלמה:** שלווה וסיפוק בכל רגע ורגע

**שבירת הדרמה (Coach Action):** נקיטה בפעולה לא שגרתית כדי להפסיק תבניות התנהגות שחוזרות על עצמן ואשר מובילות בדרך כלל לתוצאות בלתי רצויות.

## מה חדש אצלי?

בחלק זה של העלון אספר לכם על דברים חדשים שקורים בחיי (כמובן, בתחום האימון). החל מחודש אוקטובר השתלבתי בצוות המנחים של מרכז אלון. מדי שבוע אנחה קורס של מתאמנים מהמגזר החרדי שמכשירים את עצמם להיות מאמנים במגזר זה. לאור העלייה במודעות חרדים וחרדיות, למה שיכול להיות אפשרי בחייהם בעזרת אימון אישי, יש צורך גובר והולך להכשרת מאמנים מקצועיים במגזר זה.

שנת הלימודים האקדמית החלה ובמפגשים שניהלתי עם הסטודנטים של שנה א' ועם הסטודנטים של שנה ב' ביררתי איתם מהם החסמים שעלולים לעמוד בדרכם להצלחה בלימודים, ובאילו דרכים הם יכולים לנקוט כדי להתמודד עם חסמים פוטנציאליים אלה. נעניתי ברצון לפנייתו המרגשת אלי, לפני כחודש, של מנחה קורס "ביטוי עצמי ומנהיגות" המועבר בחברת לנדמרק אדיוקישן, וקיבלתי על עצמי להיות "מאמן ראשי" בקורס זה, שאותו הנחיתי בעצמי בערב במשך 5 שנים. בקורס זה, שבו כל המאמנים והמשתתפים יוצרים פרויקטים חברתיים, אני יוזם פרויקט שחזונו הוקרה לבני האדם על ההבדל שעשו בחייהם או בחיי זולתם.

## אימון אישי- הלכה למעשה

בחלק זה אביא מדי פעם דרכים שבהם אני או אחרים השתמשו הלכה למעשה בכלי האימון כדי להתמודד עם נושאים בחיי.

הפעם אני רוצה לשתף אתכם כיצד כלים אלה סייעו לי בהתמודדות עם מצבים בלתי צפויים ואי ודאויות בטיול ג'יפים שעשיתי לאחרונה, בצורה עצמאית, בגיאורגיה.

הטיול עצמו היה הרפתקה אמיתית, בייחוד לאור 3 עובדות:

- ◆ גרוזיה עדיין לא מחוברת באופן חוקי למערכת ה-GPS העולמית כך שאי אפשר לבנות על GPS שם...
- ◆ רמת השילוט בגרוזיה נמוכה ביותר. ברוב המקרים עליך לנחש לאן לנסוע...
- ◆ מרבית התושבים אינם דוברי אנגלית... תוסיפו לזה את העובדה שאין לי ג'יפ בארץ וזאת הפעם הראשונה שאני זוגתי שוכרים ג'יפ לטיול שטח, ותבינו את גודל האתגר ואת גודל ההרפתקה...



הכנתי את הטיול היטב. תכננתי כל יום היכן נעבור, מה נראה, ובאיזו עיר נלון. אולם הכל היה מאד גמיש ופתוח. חוץ מהזמנת מלון ליומיים הראשונים ולימים האחרונים בטביליסי (בירת גרוזיה) בכל שאר הימים נצטרך להגיע למקום ולחפש היכן ללון...

הטיול זימן הרבה מצבי לחץ. הנה שתי דוגמאות: א. ביום השני של הטיול החלטתי לנסוע עם הג'יפ בדרך בין הכפרים... לא רציתי לנסוע בכביש הראשי של גרוזיה הלך ושוב ולכן בחרתי בדרך עוקפת, בין הכפרים וההרים כדי להגיע ליעד. הדרך הזאת התגלתה כאתגרית ברמות גבוהות ביותר... הג'יפ קיפץ וקיפץ בדרכים שיש בהן בעיקר אבנים ומהמורות. כלל לא דומה לדרך קק"ל בהרי ירושלים... בנקודה מסוימת באמצע שומקום הגענו לנחל שלא ידעתי מה עומקו והחלטנו לא לנסות לחצות אותו. זה "עלה" לנו בנסיעה של שעתיים נוספות בדרכים הקשות.

ב. העלייה עם הג'יפ להר עם הצלב במסטיה. מסטיה נמצאת באזור הצפון מזרחי של גרוזיה. איזור של הרים בגובה של 4000-5000 מ' עם שלג עד בפסגות. העלייה להר הייתה מאד תלולה, הדרך צרה כשברובה היא על סף תהום. הרבה בורות בדרך... נסיעה אתגרית של ממש.

איך הטיול הפך להיות כל כך נפלא ומדהים? אין לי ספק שיכולות שאותן רכשתי כמתאמן וכמתאמן במשך השנים אפשרו לי לצלוח את הטיול לא רק בהצלחה אלא גם להפוך אותו להרפתקה נפלאה. אילו יכולות? ◆ הפעלת שיקול דעת רציונאלי וענייני גם כשהמצב

- עצמו מתוח מאד
- ◆ האפשרות לראות את חצי הכוס המלאה גם כאשר היא ריקה למדי...
- ◆ תחושה פנימית עמוקה שבכל מצב, בעייתי ככל שיהיה, "משהו טוב חייב לצאת מזה". להפוך "בעיה" ל"הזדמנות".
- ◆ לסלוח לעצמי על בחירה לא מוצלחת של המסלול ביום השני כדי שמה שקרה לא יכשיל את כל המשך הטיול שהיה נפלא!