

## מה בגיליון

> כמה דברים  
כהקדמה

> מהווי האימון

> הגיגים מקצועיים

> הנחות בבסיס  
האימון הקבוצתי

> מקום האימון האישי  
בקבוצה

> מי ומי בשוק האימון  
הישראלי

> אימון אישי הלכה  
למעשה

> מה חדש אצלי

> לסיכום

## איצרת מאצרת

## כמה דברים כהקדמה...

המשובים שקיבלתי  
לאחר ששלחתי את  
העלון הראשון עודדו  
אותי להמשיך.



לאלה שמקבלים את

העלון לראשונה אני רק  
רוצה להסביר שהעלון  
בא לעולם אחרי  
התלבטות רבה לגבי  
מהי הדרך הנאותה  
שבאמצעותה אוכל  
ליידע את חברי ומכרי  
הרבים לגבי פעילותי  
החדשה-ישנה כמאמן  
(coach).

לאלה שקיבלו את  
העלון הקודם, אני  
מקווה שמי שלא רצה  
להמשיך ולקבל את  
העלון אכן שלח אלי  
דוא"ל (בינתיים רק  
אחד!) ושהשאר אכן  
מסכימים ושמחים  
להמשיך ולקבל את  
העלון, ולא סובלים  
מתסמונת "לא נעים  
לי". השתדלתי לגוון

## מהווי האימון

כפי שצינתי בעלון הראשון, בחלק  
זה של העלון אתאר מדי פעם  
מתאמן שהגיע אלי ונושא ספציפי  
שאינו התמודדנו במהלך האימון.  
כמובן ששום פרטים אישיים לא  
ייחשפו בתיאור זה.

יצחק חבר בקבוצת אימון במגזר  
החרדי. בקבוצה שמונה-עשר  
מתאמנים, שגם מכשירים עצמם  
להיות בסופו של דבר מאמנים  
במגזר. כשדיברנו על "אינטגרטי" ועל  
המשמעות של כיבוד המילה  
שלנו ועמידה בהתחייבויות שלנו,  
שאלתי את הקבוצה מי חושב  
שאצלו במיוחד יש "בעיה" של  
אינטגרטי. יצחק הרים את ידו,  
והסכים לאימון אישי בחזית החדר,  
לפני כל הקבוצה.

במהלך האימון הסתבר שיצחק  
מאחר בקביעות לפגישות שהוא  
קובע או שנקבעות עבורו. לדבריו,  
האיחורים מפריעים לו, אלא

שמעולם - עד שעלה הנושא בקבוצת  
האימון - הוא לא חשב על זה כעל  
"בעיה". בעת האימון הבחין יצחק  
במחיר שהאנשים סביבו משלמים על  
האיחורים שלו. בזבז הזמן שנגרם  
להם, תחושת הזלזול שהם עלולים  
לחוש מול התנהגותו, סדקים ביחסי  
האמון שנרקמו בינו לבין אחרים,  
ובעיקר ביחסים העסקיים שלו. יצחק  
גם הבחין במחיר שהוא עצמו משלם  
על כך שהוא פועל לא במתאם  
לערכים שלו, שהם, בין היתר,  
שאיפה להתנהגות אחראית  
ולמצוינות אישית.

כששאלתי את יצחק עד כמה הנושא  
חשוב לו ובאיזו מידה הוא מוכן  
לשנות את דרך התנהלותו בחיים,  
הוא שקע בהרהורים. הוא הבין את  
גודל השינוי שעליו להביא לחייו ואת  
המחויבות שהוא עומד לקחת על  
עצמו. לאחר כמה דקות של שתיקה  
הוא פנה אלי ואמר שהוא מוכן  
לעשות את מה שנדרש! ביקשתי

ממנו שיתחיל לנהל את לוח  
הזמנים העמוס שלו בדרך  
שתאפשר לו להגיע בזמן  
לפגישות. דיברנו גם על כך  
שכדאי שיידע את האנשים  
שאתם הוא נפגש באשר  
ההחלטה שלו - להגיע בזמן  
למפגשים וגם לסיים בזמן את  
הפגישות, כך שיוכל להגיע בזמן  
לפגישות האחרות.

בשבועות שלאחר מכן המשכתי  
להתעניין באיזו מידה הוא עומד  
בדבריו ועד כמה השינוי שעשה  
מוכיח את עצמו. באחד  
המפגשים ביקש יצחק לשתף את  
הקבוצה במה שקרה לו. הוא  
סיפר על המאבקים שהוא נאבק  
עם עצמו כדי להצליח להגיע  
בזמן, על הציניות שבה ההצהרה  
שלו לגבי עמידה בזמנים  
התקבלה על ידי הסובבים אותו  
ועל עד כמה הוא מוגשם מכך

## מהווי האימון: הגיגים מקצועיים

ונעזרים, מאתגרים ומאותגרים בו זמנית. בתהליך ההעצמה בקבוצה מתרחש שינוי בתפיסת העצמי, מתפתחת חוויה של אוניברסליות המאפשרת למתאמן להבין שהוא "לא לבד" שיש דרך אל מימוש המשאלות שלו ותחושה חזקה של אחריות על אירועים בהווה ובעתיד. ניתן לומר שאימון בקבוצה משתמש בכוח ובעצמה של הקבוצה להניע, למשב, לתמוך ולהוציא לפעולה כל מתאמן למימוש חזונו ומטרותיו.

ולמימוש של מטרה, לתפיסה עצמית גבוהה המעריכה יכולת והשפעה על מימוש ובקרה על החיים. תהליך של העצמה מבוסס על התנהגות מכוונת, פרואקטיבית, פעילה ויוזמת אל החיים. אנשים מועצמים הם לרוב בעלי מודעות, מחויבים, פעילים ובעלי הערכה עצמית ותחושה של שליטה ממשית על חייהם. הקבוצה מסייעת ליחידים לפתח את יכולתם לשנות את מצבם סביב התמודדות עם בעיה, אתגר אישי, מטרה לממש. המתאמנים עוזרים

והפעם – על אימון אישי בקבוצה

לצד האימון האישי הולך ומתפתח מודל האימון האישי בקבוצה, תהליך המאפשר למתאמן להתקדם אל מטרותיו במסגרת של קבוצה קטנה. יש הטוענים כי הקבוצה הקטנה היא הצורה האידיאלית להתערבות שמטרתה העצמה המוגדרת (Empowerment), תהליך המוגדר כמעבר ממצב חולשה למצב של חוזקה, מתפיסה עצמית המעריכה מסוגלות נמוכה לביצוע



### כמה הנחות עומדות בבסיס האימון בקבוצה

- ◆ האדם הוא יצור קבוצתי. הוא תמיד חלק מקבוצה ובהכרח יש לו ניסיון של חיים בקבוצה. כדברי המשורר: "כולנו רקמה אנושית אחת". על כן אנו, ברמות שונות של הקיום, מחויבים זה לזה.
- ◆ בני אדם מתפתחים בתוך יחסים – אימון בקבוצה מספק אספקלריה רחבה ומועצמת למודעות, לדפוסים ולהתנהגויות המתאמן, לעתים יותר מכפי שיכול לתת מאמן במפגש פרטני.
- ◆ אימון בקבוצה מחזק במתאמנים את תחושת האוניברסליות, ההרגשה שהם לא לבד ושהאתגרים שלהם הם אתגרים של רבים אחרים.
- ◆ ההשתתפות בקבוצה מעניקה תחושה של שייכות ולכידות המשמשת מקור כוח להתמודדות לה נדרשים המתאמנים.
- ◆ אימון בקבוצה מספק תמיכה ומשוב להתקדמות המתאמן ומהווה זרז לתהליכי שינוי.
- ◆ התהליך המתרחש בקבוצה מאפשר למתאמנים להגביר את ההתנסויות שלהם בחיים שמחוץ לקבוצה, תוך שהם מאתגרים זה את זה ומשמשים מבנה תומך זה לזה.
- ◆ ההצלחה בהתמודדות עם המשימות תורמת להגברת תחושת המסוגלות והאמונה ביכולת לשנות.

### מה קורה באימון האישי בקבוצה?

- \* האימון משתרע על פני שנים-עשר מפגשים שבועיים בזמנים קבועים.
- \* כל מתאמן בקבוצה עובד על משאלות ומטרות אותן הוא רוצה להשיג (למשל מציאת בן זוג/ירידה במשקל / שיפור מיומנויות מקצועיות / שינוי קריירה וכן הלאה).
- \* המתאמנים עובדים על מטרותיהם באמצעות התנסויות בתוך הקבוצה (with-in-group) ובאמצעות התנסויות מחוץ לקבוצה (outside-of-group).
- \* באמצעות הדואר האלקטרוני מדווחים המתאמנים בקבוצה על התקדמותם אל החזון והמטרות הן בזמן המפגשים והן במהלך השבוע.
- \* המתאמנים משתפים בקשיים שלהם את חברי הקבוצה ואלה משמשים עבורם להיוועצות ולתמיכה הדדית.
- \* הקבוצה מחזקת את אחריותם ואת מחויבותם של המתאמנים להשגת מטרותיהם, מעודדת ומאתגרת כל אחד מהמתאמנים.
- \* כשמתאמן משיג התקדמות משמעותית בקבוצה כולה חוגגת! <http://www.groupcoaching.co.il>

## בשוק האימון הישראלי פועלים שלושה גופים מרכזיים [על-פי סדר הקמתם]:



**לשכת המאמנים בישראל** היא ההתאחדות המקצועית של המאמנים האישיים בישראל. חברים בלשכה כ-2500 מאמנים והיא הגוף הגדול בארץ המאגד את מרבית המאמנים המקצועיים. מטרתה של לשכת המאמנים הן: **קידום הפרופסיה** - קידום האימון כפרופסיה בקרב החברה הישראלית ובכלל זה גיבוש ויישום של אתיקה מקצועית מובחנת והגדרת "מיהו מאמן" באופן שיסייע לציבור לבחור באנשי מקצוע אמינים ומוסמכים. **קידום החברה** - תרומה לשיפור פני החברה בישראל. **קידום המאמנים** - מתן ערך לשכלולם המקצועי של המאמנים בישראל.

**איק"א** – האיגוד הישראלי לאימון ממוקד תוצאות. איק"א הוקמה בשנת 2002 על ידי ראובן כ"ץ וקבוצת מייסדים, ביניהם אנשי אקדמיה ומקצוע בכירים מתחומי הניהול, הפסיכולוגיה, הספרות, החינוך, השיווק והמחשבים. איק"א מייצגת מתודולוגיה אימונית המשלבת את הגישה והחשיבה התוצאתית עם עקרונות האימון כפי שנוסחו על ידי ICF- האיגוד הבינלאומי לאימון.

תות תקשורת ותוצאות בע"מ בניהולו של **אלון גל** (מנחה תכנית הטלוויזיה "משפחה חורגת"), היא חברת אימון העוסקת בתהליכי אימון עסקי, אימון אישי ואימון משפחתי/זוגי, במגמה ליצור סביבת עבודה הישגית בחברות ובארגונים בארץ ובעולם. תהליכי האימון העסקי והאישי לפי שיטתו של **אלון גל** ממוצבים כמובילים וכאפקטיביים בתחום.

**חזון לשכת המאמנים בישראל הוא:** קהילת מאמנים מקצוענים בישראל, הרואים במקצועם זכות ויעוד, אשר באמצעותו הם תורמים לצמיחה של הפרט ושל החברה בישראל ויוצרים מציאות שבה האימון תופס מקום מכובד, כפרופסיה הנשענת על אתיקה מקצועית איתנה.

לשכת המאמנים בישראל היא עמותה ללא כל אינטרס כלכלי וללא כל מטרת רווח. כל הפועלים בלשכה עושים זאת באופן התנדבותי. הלשכה היא ארגון בלתי תלוי ובלתי קשור, בין במישרין ובין בעקיפין, לכל בית ספר לאימון או לארגון מסחרי אחר.

## אימון אישי הלכה למעשה

אבי, כבן 90, חווה בשנה האחרונה ירידה דרסטית בזיכרון ובהדרגה הוא מוגדר יותר ויותר כחולה אלצהיימר. ההתמודדות האישית שלי עם המצב החדש הזה מורכבת למדי. תחילתה בהכחשה מוחלטת ובחוסר מוכנות לקבל את העובדות המרות, המשכה בתקווה שזה אולי מצב זמני תוך היאחזות ברגעים המתמעטים והולכים של פרצי זיכרון אמיתי מהעבר, וסופה בייאוש ובתסכול מכך שאדם שאני כה אוהב ושנמצא לידי במובן הפיזי, שרוי למעשה בעולם אחר לחלוטין והקשר שלו עם המציאות קלוש למדי. תחושות המועקה והעצב שחשתי לאחר כל מפגש עם אבי צבעו את חיי בצבעים קודרים. העתיד נראה בלתי נסבל.

כמאמן אימנתי לא פעם מתאמנים שסירבו לקבל את המציאות כמות שהיא. הפרשנות שלהם למציאות או העיוות הקוגניטיבי של המידע שהגיע מהשטח לא אפשרו להם להתמודד עם המצבים הקשים שהמציאות לעתים כופה עלינו.

כאשר ראיתי את הדרך המייאשת שבה אני חווה את המציאות הקשה, ביקשתי ממאמן-קולגה אימון כי הבנתי שגם עלי, כמו המתאמנים שלי, לשים מבטחי במישהו שאני סומך עליו ושייתן לי כלים להתמודד בצורה מתאימה עם המצב.

תוצאת האימון הייתה התובנה שזו המציאות, או בלשונה של ביירון קטי "מה שיש – יש". הייתי מוכן לקבל את עצמי, על הכאב והצער שהמציאות יצרה, והייתי מוכן לאפשר לעצמי פשוט להיות עם אבי, כפי שהוא, גם כאשר יכולת ההשפעה שלי על המצב שואפת לאפס.

שוב יכולתי לראות עד כמה אימון טוב, כשהוא מגיע בזמן המתאים, עשוי להקל על ההתמודדות עם מצבי משבר ולאפשר למתאמן לעבור אותם בדרך טובה יותר.

## מה חדש אצלי?

בחלק זה של העלון אני מספר לכם על דברים חדשים שקורים בחיי (בתחום האימון כמובן).

### סיום קורס ביטוי עצמי ומנהיגות

בעלון הקודם דיווחתי על כך שהתנדבתי להיות "מאמן ראשי" בקורס "ביטוי עצמי ומנהיגות", שמועבר על ידי מנחים בחברת Landmark Education בשפיים. זהו קורס של שלושה חודשים וחצי, שאני עצמי הנחיתי במשך כחמש שנים, עד לפני שבע שנים. זהו קורס בעל עצמה בלתי רגילה, שמאפשר לנו לראות כיצד אנו יכולים, בלשון הקורס, "לחיות בעצמה ולחיות חיים שאנו אוהבים".

לקראת סוף הקורס כל אחד מהמשתתפים ומהמאמנים סוקר את ההגשמות ואת פריצות הדרך שהיו לו במהלך הקורס. יכולתי לראות את השינויים שחלו בחודשים האחרונים בחיי – בהפשרת היחסים המתוחים שהיו לי עם אמי, בפתיחת הזדמנויות חדשות עבורי באקדמיה, במציאת ראש גשר ללבו של בני הצעיר, בייזום פרויקט התנדבותי להוקרת האחר (עליו אספר בהזדמנות אחרת) ועוד ועוד.

### אימון בדרכים אחרות – הרצאות למפקדים בצבא ולהורים

בעשר השנים האחרונות אני מרצה בהתנדבות בבסיסי צבא שונים בנושאים של "כבוד האדם", "רגישות למצוקות של חיילים" ו"מניעת התאבדויות". כמו כן אני מוזמן לעתים תכופות למדי להרצות בפני הורים, יועצות חינוכיות ורכזים חברתיים בנושאים של "סיכונים וסכנות ברשת האינטרנט", "התמודדות של בני הנוער עם הפייסבוק", "הצד האפל של הרשתות החברתיות" ועוד.

בהרצאות אלה אני מצליח לשלב "פיסות של אימון" למפקדים ולהורים כדי לתת להם כלים פרקטיים להתמודדות עם הנושא. כך, למשל, בהרצאתי האחרונה בקדש ברנע שליד גבול מצרים, עם הורים לילדים לתלמידים בכיתות ז'-י"ב, מצאתי עצמי מסביר לא רק את הסכנות שבעולם הווירטואלי, אלא מאמן את ההורים כיצד להיות מעורבים בפעילות האינטרנטית של ילדיהם, גם כאשר לא תמיד הם



ציטוט של אמירה מעניינת שיכולה להצביע על תפקידו של האימון בגילו מהותו האמיתית של האדם...

*שתי לידות לו לאדם – אחת שלא מדעתו, ואחת מדעתו.*

*אחת על ידי אחרים, ואחת- על ידי עצמו.*

*ראשונה – לקתה בחבלי לידה,*

*שנייה- נתברכה בחבלי יצירה.*

*ראשונה – מאורע לשעתה,*

*שנייה – נמשכת כל ימי חייו של האדם.*

*ראשונה- לידת הגוף,*

*שנייה- לידת הנשמה.*

*ראשונה- יציאתו מבטן אמו,*

*שנייה – התגלות מהותו.*

(הרב אלימלך בר שאול, "מצווה ולב" בתוך: הנ"ל, ח"א, ישראל תשל"ג, עמ' 33-13)