



קורס הכשרה למאמן אישי קבוצתי

תכנית הכשרה ייעודית להתמחות באימון אישי וקבוצתי במספר מסלולים

מנהל אקדמי ומנחה הקורס: ד"ר ארתור באך

על פי גישה רציונאלית התנהגותית

רקע

בעשור האחרון, האימון האישי התפשט כנחשול ענק. הנושא גדל והתפתח כאשר המדפים בחנויות הספרים עמוסים תחת ריבוי הכותבים בתחום. ה-Coaching מכבב בכתבי עת, בתקשורת ההמונית והמקצועית והופך לגורם מרכזי בקידום האישי, הניהולי והעסקי בעולם. מילת המפתח היא "הצלחה".

האימון האישי במהותו מתמקד במצבו הקיומי של המתאמן ומעביר אותו לזיהוי חזונו ומימושו באמצעות משאביו האישיים. הנושא צמח בשנות השבעים של המאה הקודמת כפועל יוצא משני צרכים מרכזיים:

- הצורך בתמיכה אפקטיבית במציאות היום יומית המורכבת והתחרותית, במטרה לשרוד את ההווה ולהבטיח את העתיד.
- השגת תוצאות בזמן אמת ובמהירות. הקאוצ'ינג על זרמיו השונים מתמודד עם צרכים אלה ונותן תשובות איך להשיג הצלחות בנתונים הקיימים של המתאמן. במילים אחרות – להפיק הרבה יותר ממה שיש.

האימון נותן תשובה לשלוש שאלות מרכזיות:

- א. היכן אני נמצא היום?
- ב. לאן אני רוצה להגיע?
- ג. מה אני מוכן לעשות ולשנות על מנת לממש רצונותיי?

נקודת המוצא של הקאוצ'ינג היא, שהמתאמן הוא מומחה לחייו ולעבודתו. יש לו פוטנציאל הצלחה מיטבי הניתן למימוש. התשובה לשאלה "מהי אותה הצלחה ומהי הדרך הטובה ביותר האפשרית למימושה" נמצאת אצל המתאמן עצמו.

מכאן נגזר תהליך ייחודי ורב ממדי בו המאמן מנחה את המתאמן לגלות בעצמו, בתוך עצמו ובמציאות בה הוא חי, את התשובות והפתרונות לשאלות אלו.

שיטת הלימוד הנרכשת בקורס מאפשרת ביצוע מקצועי, רגיש וידידותי של תהליך אימון מובנה, שלם, שיטתי ואפקטיבי "אחד על אחד" או בקבוצות קטנות. עיקר הלימוד באמצעות סדנאות המבוססות על הדגמות ותרגול.

הקורס עוצב למען כל מי שרוצה לחולל שינוי בחייו ובחיי אחרים בתחומים שונים. **הקורס הוא מסע אישי וקבוצתי חוויתי מרתק לעבר עתיד מאושר ומוצלח יותר.** מסע זה מתבצע בשני



מסלולים משולבים: מסלול מובנה שיטתי ורציונאלי ומסלול רגשי המחבר את המתאמן למה שהכי מתאים ונכון מבחינתו.

הקורס מקנה "ארגז כלים" עשיר, יישומי וחדשני בשילוב למידה חווייתית, התנסותית ומעשירה.

מטרות התכנית

משתתפי הקורס ירכשו כלים, ידע ומיומנויות לניהול והעברת אימון שלם (אימון אישי ואימון בקבוצות קטנות). משתתפי הקורס יזכו להכרות מעמיקה עם מודל אימוני, המשלב למידה חווייתית עם כלים רציונאליים ותכליתיים. משתתפי הקורס יתרגלו במסגרת הכיתה ומחוצה לה פרקים נבחרים של "ארגז הכלים".

קהל היעד

הקורס מיועד לאנשי מקצוע בתחומים מגוונים המעוניינים לעסוק בתחום האימון האישי, אם לצורך עיסוק אישי, אם כמסלול קריירה מרכזי ואם בנוסף לעיסוק הקיים המתעדים לעסוק בתחום.

תנאי קבלה

- השכלה אקדמית – בעלי תואר ראשון.
- מועמדים אשר אינם עומדים בתנאי הסף, מועמדותם תידון בוועדת חריגים.

מתודולוגיה

קורס ההכשרה משלב למידה תיאורטית מתורגמת להדגמות ותרגילי יישום.

- למידה פרונטלית ודיונים ממוקדים לגבי המודלים שיוצגו
- הדגמות תהליכי אימון בפני משתתפי הקורס
- התנסות ותרגול "ארגז הכלים" מחוץ לכיתה
- ביצוע תהליכי אימון "אחד על אחד" או מול קבוצות קטנות

הקורס מתבצע קרוב ככל האפשר למתודולוגיה של תהליך האימון כאשר המנחה פועל כמאמן.



נושאי הלימוד

- מיומנויות המאמן
- הכרות וגלוי עצמי
- תקשורת בין אישית
- אומנות ההקשבה
- אומנות שאילת השאלות
- יסודות האימון
- מתודולוגיה
- סיפור חיי
- פרופיל אישיות (צרכים, מניעים, ערכים, משאבים וחסמים)
- תחומי פעילות – התנהגויות מקדמות והתנהגויות מעכבות
- יצירת העתיד – תמונת חזון
- הגדרת יעדים
- תכנית עבודה
- אימון משברים

מסלולי התמחות

- מיועד למאמנים בוגרי הקורס המעוניינים לעסוק במקצוע עם התמחות נוספת.

שם המסלול	מסלול אימון ניהולי	מסלול אימון להפרעות קשב וריכוז ADHD	מסלול אימון תעסוקתי/אימון עסקי
מספר מפגשים	8 מפגשים	10 מפגשים	8 מפגשים

מנחי הקורס:

ד"ר ארתורו באך
גב' זיוה אוחיון רכט

מתכונת הלימודים

תאריך פתיחה:

הלימודים יתקיימו אחת לשבוע בימי שני בין השעות: 17:00-21:15 (ייתכנו שינויים בשעות הלימוד).

משך הקורס: 170 שעות סה"כ אשר יערכו על פני 24 מפגשים, כאשר חלק מהמפגשים יהיו מפגשי ספרוויז'ן (הדרכה על עבודה מעשית) בקבוצות קטנות.



וועדת קבלה

מיד לאחר פסח

מקום הלימודים

" מרכז צעירים תכל"ס" מועצה אזורית גליל

שכר לימוד

- דמי הרשמה-150 ₪
- שכ"ל- 6,900 ₪ כולל מע"מ

זכאות לתעודה

דרישות הקורס

- השתתפות בלפחות 80% מהמפגשים.
- עמידה במטלות
- דו"ח אימוני לעבודה מעשית.

❖ לעומדים בדרישות התוכנית תוענק תעודת הכשרה מטעם מכללת "תל חי" – היחידה ללימודי המשך ולימודי חוץ.

למידע נוסף והרשמה - נא לפנות לגב' זיוה אוהיון רכט:

טלפון: 052-3927101

מייל: zivaohayonrecht@gmail.com