

סמדר סלטון + צילום: דן לב

מתאמן

רוצים למצוא בן זוג, לעשות כסף, לחיות בריא, להיות משפחה מאושרת? לכל מטרה שתעלו על דעתכם יש היום מאמן, והוא ישמח לפגוש אתכם על מגרש החיים. הדרך לניצחון עוברת דרכו, הכדור בידיים שלכם, ותכליתיות היא שם המשחק. מדריך לאימון אישי לחיים

המטרה: להיות משפחה

המאמן: גדי רוזן, מאמן משפחתי.

המתאמן: כל מי שרוצה לשפר את מערכות היחסים והתקשורת בתוך המשפחה: בין בני הזוג, עם הילדים ובין הילדים לעצמם.

נקודת המוצא: למרות האהבה משהו קורה בתהליך הזה של ילדים-קריי-רה-בית, שמשבש את ההרמוניה ההתחלתית ומתחיל לייצר חיכוכים בין הנפשות הפועלות. זוגות רבים חשים שהעניינים יוצאים משליטה ומחליטים לבחון את הסיבות ולבנות הרמוניה משפחתית. בעזרת המאמן הם מבררים מה חשוב לכל אחד מהם ולשניהם יחד כבני זוג.

המסלול: האימון מבוסס על פגישות עם שני בני הזוג. בפגישה הראשונה מזהים את חמשת הערכים האישיים החשובים ביותר של כל אחד מבני הזוג, כשהם מרוגזים על פי סדר עדיפויות (חברות, קריירה, יושר, פתיחות וכו'). מחליטים על ערכים משותפים החשובים לשני בני הזוג, ובאמצעותם מגדירים את החזון המשפחתי והמטרות לטווח הקרוב והרחוק.

בודקים איך והאם הערכים האלה באים לידי ביטוי בחיי היומיום, ובהמשך קובעים מודים להצלחה.

למשל: מספר המפגשים המשפחתיים שמתנהלים בנעימים, ירידה במספר החיכוכים, חיוק ההקשבה ותחושת הביחד, תשומת הלב לילדים וחוויות משותפות. בין הפגישות מתאמנים בני הזוג עם בני המשפחה על הפעולות והמעשים, ולמעשה מתחילים במנהגים חדשים: מפגש משפחתי, משחקים משותפים של כל המשפחה בשישי בערב וכו'. בהתחלה השינויים בהרגלים ייראו טכניים, אך עם הזמן יהפכו להרגל מהנה.

טיפ לדרך: שאלו את עצמכם אם נתתם היום מספיק

מזמנכם ומעצמכם לדבר הכי חשוב בחייכם, המשפחה שלכם.

אם לא, השקיעו מחשבה איך לשפר זאת מחר.

טיפ לדרך: דמיינו שאתם פוגשים בדיוק את מי שאתם חולמים עליו. נסו להיכנס לפרטי פרטים, כולל ההתנהגויות הקטנות ואפילו המשפטים שתרצו שהוא/היא יאמרו לכם. העיקרון הוא להשתחרר מהכללות ולחדד את המטרה: ככל שזו מוגדרת יותר, כך קל יותר להשיג אותה.

המטרה: לממש את עצמי

המאמן: ורד בן צבי, מאמנת אישית לשינוי ולמימוש עצמי.

המתאמן: כל מי שסובל מחוסר שביעות רצון, מתסכול, מבלבול ומחוסר אמון ביכולתו להצליח בתחום שבאמת מעניין אותו.

נקודת המוצא: המכשלה העיקרית בקרב הסובלים מחוסר מימוש עצמי היא פחד וחרדה משינוי, מחוסר ודאות, מכישלון ולפעמים גם מהצלחה. הם חיים מתוך הישרדות ולא מתוך אמונה בשפע. מה שמפעיל אותם זאת החוויה הרגשית של הילד שבהם, המצבים שנרשמו במוחם בהיותם ילדים, כפי שהם תפסו אז את המציאות ופירשו אותה. מצבים אלה הופנמו ברמה הרגשית, ונתפסים עכשיו כמציאות.

המסלול: מטרת האימון היא לעבור מתפקוד מבוסס חרדות לתפקוד מבוסס הצלחות. המתאמנים לומדים שיטות להרגעת מערכת החרדות שמפיעילה אותם דרך שינוי רפואי חשיבה. הם מזהים את המחסומים שנוצרו בעקבות חוויות מהעבר, ויוצרים הפרדה רגשית בין הילד למבוגר. ברגע שמעריכת החרדות נרגעת, ומתבסס האמון בטוב ובשפע, מתחילים להשתחרר לכיוון עשייה ואמונה ביכולת. מתחילים להרגיש שהכול אפשרי, ומקטינים בצורה ניכרת את הפער בין מה שרוצים להשיג ובין מה שעושים בפועל.

טיפ לדרך: רשמו את כל הפחדים שעולים בכם בהקשר

לתחום שאתם רוצים לממש. עברו על כל אחד מהם, ובררו אם

הוא מהווה עבורכם סכנה קיומית. מהר מאוד תגלו שכמבוגרים

אף ניסיון חדש לא יגרום לכם למות.

כסף

הכלי העיקרי הוא התנקות מכל התפיסות השליליות ביחס לכסף וההבנה שהן לא אמת מוחלטת אלא תוצר של חינוך



לפני שלוש שנים נחתה
אצלנו בסערה שיטת האי-
מון לחיים (קואצ'ינג), ודי
מהר סומנה כטרנד הבא.
מאמנים אישיים צמחו לאור
רכה ולרוחבה של הארץ,
ונשאו עמם בשורה חדשה לכל
מי שמרגיש צורך בשינוי, בשיפור
ובמימוש עצמי, ומעדיף שלא
לעשות זאת על ספת הפסיכולוג.
האפשרות החדשה לשינוי עצמי
גרסה שדי לחיטוטי עבר, די להאי-
שים את אבא, אמא, הגננת והמורה
בתיכון. מילת המפתח היא תכלי-
תיות: מדברים פחות ועושים יותר,
ומתמקדים בהווה ובעתיד. מעכ-
שיו מסמנים מטרות ויעדים,
מפסיקים להאשים אנשים ונסי-
בות, לוקחים אחריות ומחויבות
אישית לשינוי, ומתחילים לשנות
דפוסי חשיבה והתנהגות קבועים
שעמדו עד היום בדרכנו אל
האושר.

מאז נפתחו עשרות מכללות,
בתי ספר וקורסים לאימון אישי,
שלכל אחד מהם מודלים ועקרונות
משלו, וכמו בכל תחום רחב גם כאן
החלו להתפתח נישות. בעוד החלור-
קה המקובלת הייתה בין אימון
עסקי המכוון למנהלים ולחברות,
ובין אימון אישי לחיים המכוון
ליחידים, היום תוכלו למצוא מאמ-
נים שילכו איתכם יד ביד בדרככם
לעשות כסף, לחיות בריא, לממש
את עצמכם, למצוא בן זוג, להיות
הורים טובים, לתפקד ביעילות
במצבי לחץ, ואפילו להתמודד עם
הפרעות קשב וריכוז. אל מרבית
המאמנים תוכלו לפנות גם אם
אתם סתם מרגישים צורך בשינוי
או חשים "תקיעות" מסוימת וקשה
לכם לסמן את מקורה. הם כבר
יעזרו לכם להתמקד, לסמן מטרות
לטווח ארוך ולטווח קצר, לאתר





דפוסי פעולה שמכשילים אתכם ולהמיר אותם בדפוסים חדשים. העבודה על הכתבה תפסה אותי בזמן מצוין, ככה חשבתי, תקופה של שקט יחסי עם עצמי ושביעות רצון מההתנהלות הכללית של חיי. בסך הכול יצאתי לברוק אילו סוגים של אימון אישי התפתחו בשנים האחרונות ומה ההבדלים ביניהם. על הדרך ביקשתי מכל אחד מהמאמנים לתת לי טיפ חביב, שיהיה אפשר ליישם בבית לטובת קוראים שלא מעוניינים להתחיל את התהליך הזה רווקא עכשיו.

אבל אחרי שני הראיונות הראשונים מצאתי את עצמי מחזירה מפתחות לדירה של מי שהיה בן זוגי בשנה האחרונה, וחזמת את הקשר איתו בחיבוקים ונשיקות (כי אין יותר סקס ללא התחייבות). בפגישה עם המאמן השלישי ולגו דמעותיי מעצמן ללא אזהרה מוקדמת באמצע בית הקפה – הפעם בגלל חלום שזנחתי. בדיקה הראשונה של הפגישה עם המאמן הרביעי, שהתקיימה בשמונה בבוקר, הוא פסק שאני שרויה במאבק פנימי קשה, רק כי אמרתי לו שאני עדיין עייפה אחרי שינה של עשר שעות תמימות.

בשלב הזה הרגשתי שזהו, הספיק לי, והחלתי להמשיך את שאר הראיונות בטלפון. אבל זה לא חסך ממני את המשך הגילויים המסעירים: אני סובלת מבעיה קשה בני-הזרע (הכתבה הזאת הייתה אמורה להתפרסם בחודש שעבר), ממערכת יחסים בעייתית עם כסף (כבר מזמן הייתי אמורה להיות עשירה), ובקיצור, כפי שהיטיבה לסכם המרואיינת האחרונה באחת לפנות בוקר: אני לגמרי לא מפקסת על סדרי עדיפויות בחיי, וחייבת לקרוא אותם רחוף לסדר.

כולם המליצו לי לעבור תהליך קואצ'ינג בדחיפות. ויפה דקה אחת קודם.

12 מפגשים שבועיים בני שעה – זה המינימום הנדרש על פי הקואצ'ינג לביצוע שינוי בחיים, אבל כמעט כל המאמנים מרווחים על מתאמנים שמבקשים להמשיך ולהתאמן גם במשך שנה ויותר.

עם זאת, למרות דרישת המינימום לעתים התהליכים קצרים יותר. אימוני קואצ'ינג המיועדים לפתרון נקודתי יכולים להסתיים כעבור פגישות ספורות בלבד, כמו אימון לשינוי תזונה או להתמודדות עם מצב לחץ ספציפי. מפגש של שעה עולה 200-500 שקל, תלוי במאמן.

המתאמן הוא זה שמקבל את ההחלטות בתהליך האימון, ויחד עם המאמן בונה את אסטרטגיית ההצלחה היעילה ביותר על בסיס מכלול הנתונים הקיים בו.

המכנה המשותף לכל המודלים של הקואצ'ינג הוא העיסוק בערכים, בחזון, במטרות, בתפוקות, ביעדים, ביעדי ביניים

ובמדרי הצלחה. המרואיינים בכתבה זו, כמו מאמנים אישיים רבים אחרים, באו מתחומים שונים: ייעוץ ארגוני, ניהול כספים, שיווק, מינהל עסקים, משפטים, נטורופתיה, טיפול בהפרעות קשב ועוד. הם הוסמכו בשיטת הקואצ'ינג (ראו מסגרת), ושילבו את עקרונות השיטה בתחום ההתעניינות שלהם. בעזרתם מיפינו בשבילכם את הסוגים העיקריים כיום בקואצ'ינג האישי על פי מטרות, וניסינו להבין מה בעצם קורה במפגש בין המאמן למתאמן.



זוגיות
 השינוי מגיע על ידי תיאור מדוקדק של תכונות בן/בת הזוג הרצויה ובדיקה מה מונע מאיתנו להשיג אותה