

תהליך אימון מנטלי אחד על אחד

סילבוס

סילבוס תוכנית אימון אישי אחד על אחד

מפגש	נושא עיקרי	תתי נושאים / תרגולים עיקר
1	פתיחה והיכרות	בניית אמון, חקירת מטרות, זיהוי פער בין רצוי למצוי, יצירת חוזה אימוני
2	הגדרת מטרות	מיקוד מטרה אימונית, הבדל בין חלום למטרה, ניסוח ממוקד וניתוח פתיחות וגיוס
3	עבר כהשראה	חקירת הצלחות מהעבר, שימוש במשאבים פנימיים, שאלת "מה היה שם?"
4	ערכים וזהות	זיהוי ערכים אישיים, חיבור בין ערך לפעולה, קונפליקט בין ערכים, דפוסים מקדמים/מעכבים
5	חלקים פנימיים	חקירת קולות פנימיים, חלקים שמקדמים/מעכבים, דיאלוג פנימי בין החלקים
6	אמונות מגבילות	זיהוי אמונות מגבילות, ניסוח מחודש, התנסות במרחב בטוח, בחירת התנהגויות חדשות
7	חזון ודימיון עתידי	צירת חזון אישי, כתיבת מכתב מהעתיד, בניית תמונה מושכת לעתיד הרצוי
8	מחויבות ופעולה	גיבוש תוכנית פעולה, הגדרת צעדים ברורים, בניית מחויבות אישית ותמיכה חיצונית
9	התמודדות עם מכשולים	זיהוי מכשולים צפויים, גיבוש אסטרטגיות התמודדות, המשך פעולה מתוך חוזקה
10	סיכום וסגירה	חיבור בין חלקים, סיכום תהליך, זיהוי תובנות, טקס סיום

בסוף התוכנית תדע/י איך:

1. תהליך זה מעניק לך כלים רבי-עוצמה לצמיחה אישית ומקצועית
2. דרך סדרה של שיחות עומק
3. תרגולים פרקטיים והתבוננות עצמית
4. תלמד להכיר את עצמו לעומק לזהות ערכים פנימיים
5. להתמודד עם חסמים ולפעול להשגת מטרות בצורה אפקטיבית
6. החיבור בין עבר, הווה ועתיד ליצירת בהירות
7. ביטחון ותחושת מסוגלות שמובילה לפריצות דרך אמיתיות בחיים