

כלים אימוניים #2

מנחה: ענבל צרפתי



עקרונות תהליך האימון

האדם הוא שלם, מומחה לחייו, יצירתי ובעל תושייה

1

אימון מתמקד בהתנהלות ולא בתוכן

2

אימון מאפשר למתאמן למקסם את היכולות והתכונות שלו
באמצעות העצמת יכולת הבחירה והאחריות האישית

3

כלים מרכזיים בתהליך האימון

1

הקשבה
פעילה

2

הכוונה
והנחיית
התהליך

3

שאלת
שאלות

4

שיקוף
(תוכן או רגשי)

5

זיהוי
מאגר
העוצמות

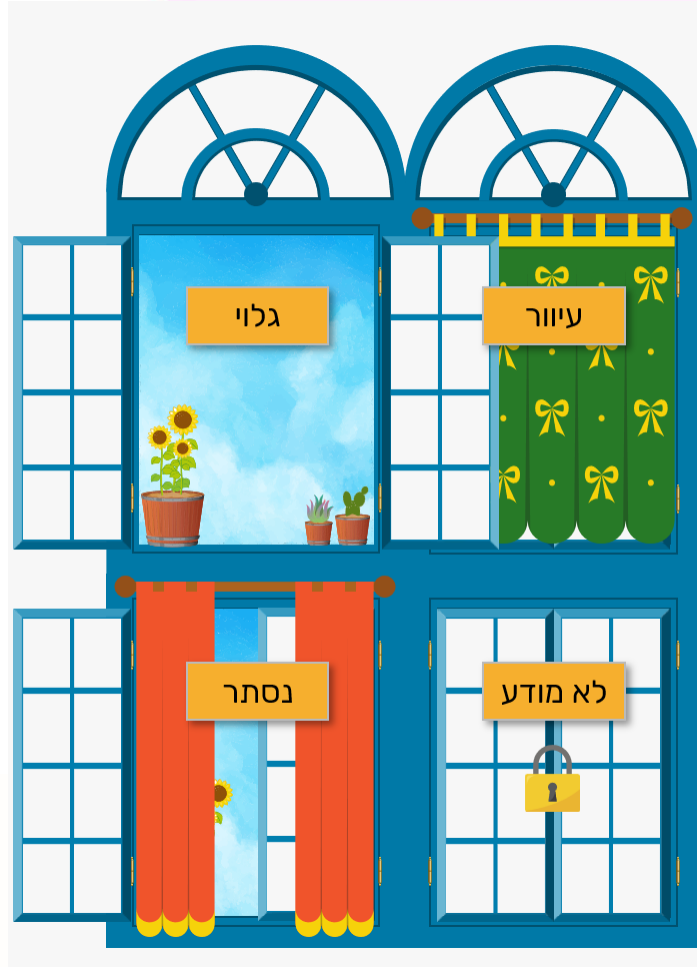
6

Reframing

7

Zoom In
Zoom Out

חוזקות



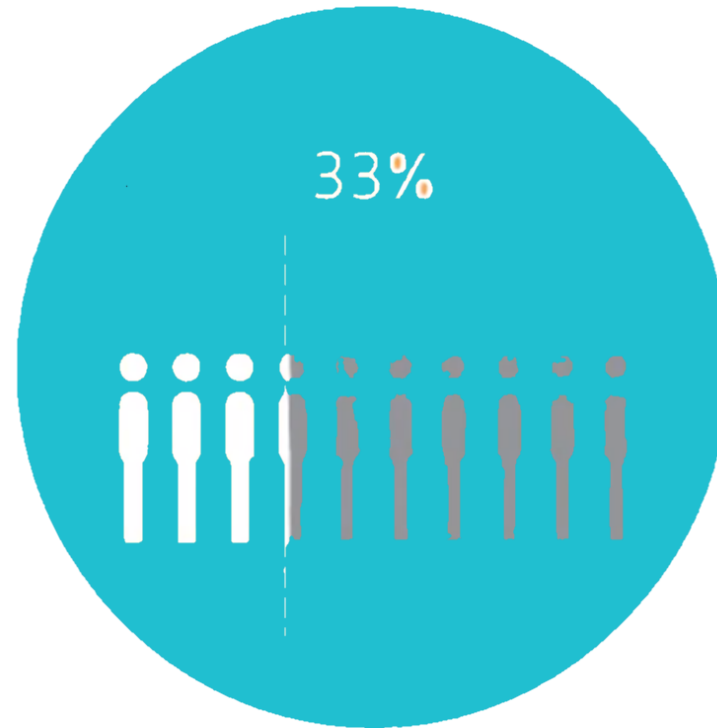
המודל מורכב מחלון בעל ארבע שמשות.

כל שמשה מייצגת תחום באינטראקציה הבין-אישית.

שטח השמשות זהה רק לצורך המחשה,
במציאות לכל אחד ואחת מאיתנו "תמהיל שמשות" ייחודי,
תלוי במידת הפתיחות שלנו עם הסביבה ועם עצמנו...



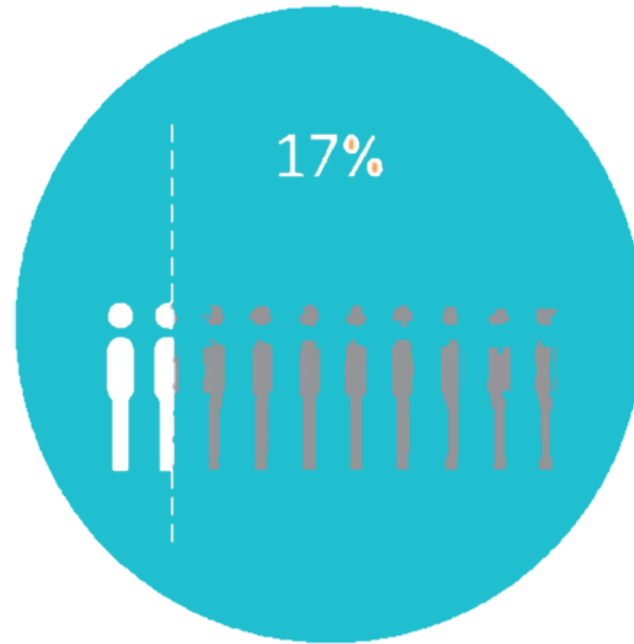
רק 1 מתוך 3 יודעים לזהות את החוזקות שלהם



"הטרגדיה האמיתית בחיינו אינה זו שלכל אחד מאתנו אין די חוזקות, כי אם העובדה שאיננו משתמשים די בחוזקות אשר יש לנו

Buckingham & Clifton

מעטים משתמשים בחוזקות שלהם ברמה היומית



מה אני רוצה?
רצונות ושאיפות

מה אני יכול?
יכולות וחוזקות

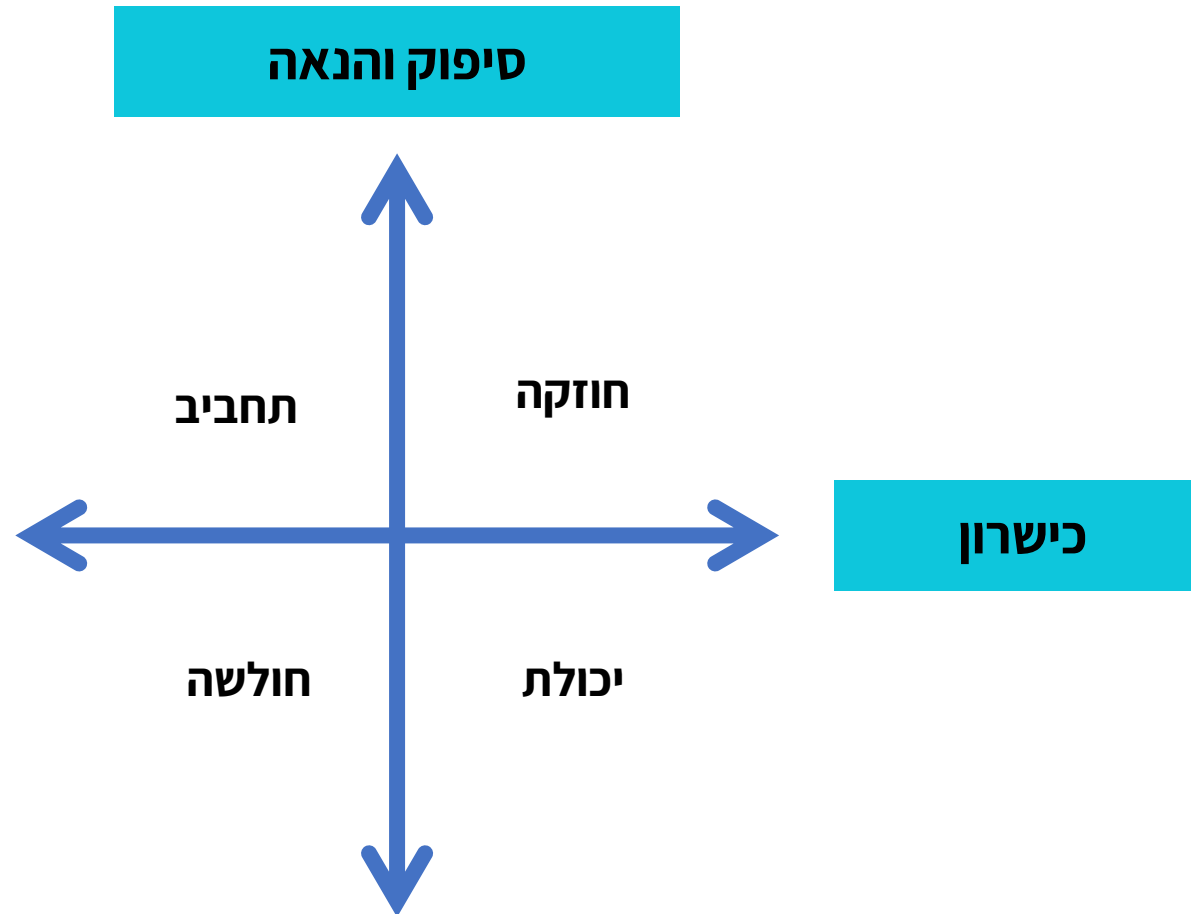
מה אני צריך?
דרישות תפקיד



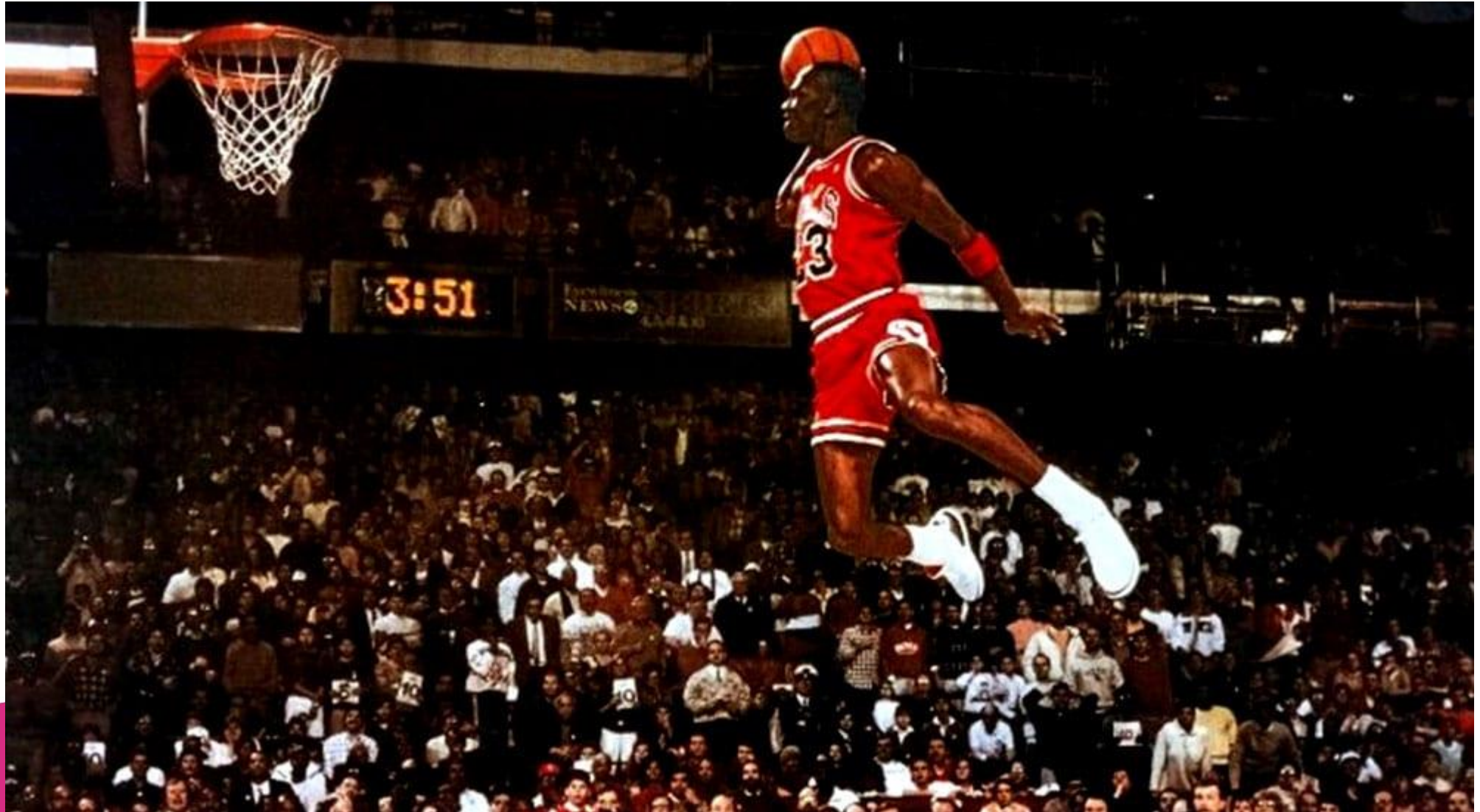


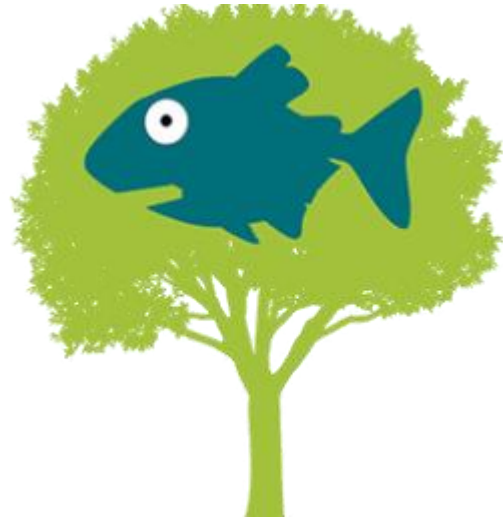
מהי חוזקה?

שילוב של כשרון מולד, תשוקה ואימון.



מהי חוזקה?





"if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

Albert Einstein

איך נזהה חוזקה?

אנחנו **מצפים** לעשייה,

אנחנו מרגישים **דחף**

אנחנו מרגישים **סקרנות**

אנחנו **ממוקדים ומאותגרים**

אנחנו חשים **יעלים ומצליחים**

רמזים להימצאות באזור החוזקות

העדר
תחושת זמן



פעולה
ספונטנית



כמיהה



לימוד מהיר



כמה כישרונות מולדים יש לנו?

34 כישרונות מולדים ייחודיים הנמצאים במינון שונה אצל כל אדם



5 חוזקות חותם

כמה כישרונות מולדים יש לנו?



"אנשים שונים זה מזה במידה שאינה מאפשרת להקיף את כולם. 34 התמות אלה הן כמו שמונים ושמונה קלידים של פסנתר. שמונים ושמונה הקלידים אינם יכולים להשמיע כל צליל אפשרי, אך בשילוביהם הרבים הם יכולים להשמיע כל מוזיקה"

מתוך הספר גלה את חזקוטיך

דרכים לאבחון חוזקות

Gallup



Realise 2.0



Our.Power ערכת



Via Character



אבחון עצמי



בואו נגלה מה החוזקות שלכם





יחסים	הנעה עצמית	השפעה	חשיבה
אמפטי	סתגלן	חיובי	שקול
מתייחס לאחרים	אמון עצמי	כריזמתי	אנליטי
אחראי	אמונה	פיקודי	מארגן
תקשורתי	בעל משמעות	שואף למצוינות	יוצר הקשרים
אינדיבידואליזציה	משמעת	תחרותי	עתידני
כוללני	מפעילן	מפתח	הוגן
הרמוני	ממוקד		קולט
	הישגי		הוגה רעיונות
	משקם		מתחבר
			למדן
			אסטרטגי
			אינטלקטואלי

- ▶ ספר לעמיתך על חמשת החוזקות שלך
- ▶ כיצד החוזקות באות לידי ביטוי בעבודה שלך?
- ▶ באיזו חוזקה היית רוצה להגביר שימוש או להשתמש בצורה אחרת?
- ▶ חשוב על משימה שאתה מתקשה או לא אוהב לעשות במסגרת העבודה
- ▶ כיצד אתה יכול לעשות שימוש באחת או יותר מחוזקותייך כדי לצלוח את המשימה?



שאיילת שאלות

"החוכמה אינה מוענקת,
לעולם תירכש במסע יחיד
שאיש לא יפטור אותנו ממנו
ואיש לא יוכל לעשותו תחתינו"
(מרסל פרוסט)

שאלת שאלות



מטרת שאלת השאלות

לחשוף מידע חשוב שהושאר מחוץ לתוכן הנאמר



להבהיר משמעויות



לפתוח אפשרויות נוספות ולגלות פתרונות חדשים



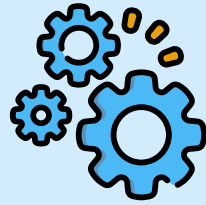
להעביר את המטופל/הנועץ מנקודה א' בתחילת השיחה לנקודה ב' בסופה



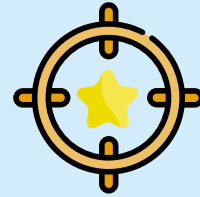
שאלות שאילות



סוגי שאלות



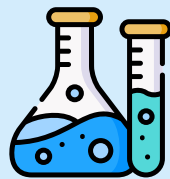
הבהרה



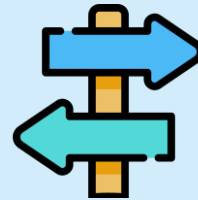
ממוקדות



הרחבה



תכנון



חיבור



עמדה

שאלות שאילות



סוגי שאלות

אתה מוכן להרחיב?

ספר לי עוד על זה?

מה עוד?

יש עוד משהו?

אילו עוד רעיונות יש לך לגבי זה?



הרחבה

שאלות שאלות



סוגי שאלות

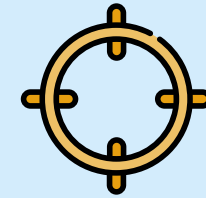
תן לי דוגמא

למשל?

לדוגמא?

כמו מה?

איך זה יראה?



ממוקדות

שאלות שאלות



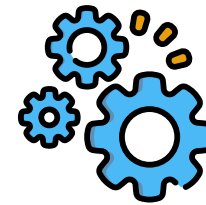
סוגי שאלות

למה אתה מתכוון?

איך אתה מרגיש עם זה?

אתה יכול להסביר לי מה כוונתך?

איך זה התנהל? איך עשית את זה?



הבהרה

שאלות שאלות



סוגי שאלות

מה דעתך על זה?

איך זה גורם לך להרגיש?

מה אתה חושב על זה?

איך היית מגדיר את זה?



עמדה

שאלות שאלות



סוגי שאלות

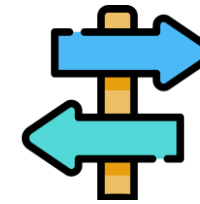
מה למדת מזה?

איך אתה מסביר את זה לעצמך?

מה השיעור שקיבלת מזה?

אילו זה היה קורה שוב איך היית מתנהל?

מה יקרה אם..?



חיבור

שאלות שאילות



סוגי שאלות

מה אתה מתכוון לעשות בנידון?

מה תכנית הפעולה שלך?

איך תוכל לשפר את המצב?

מה עכשיו?



תכנון

שאלת שאלות



בקצרה

תשאלו שאלות, תהיו סקרנים, תחקרו לעומק

וזכרו

מיליונים ראו את התפוח נופל, ניוטון היה היחיד

ששאל למה



תרגיל



תודה רבה



נספחים



שיקולים מרכזיים בקבלת החלטות

מה המשאבים שיש לי כדי להצליח?

חוזקות, נכסים



מה חשוב לי?

צרכים, ערכים

מה אני אוהב?

תשוקות