



מישהו לרוץ איתו

פנקס התקדמות אישית במסע אימון



מישהו לרוץ איתו

פיתוח ועריכה: מוישי קירשנר, דוד זרמתי, פיני ירחי
ייעוץ והשראה: הרב נעם קריגמן. ראש ישיבת אמית נחשון
ליווי ותמיכה: רחל יעקובסון. רפרנטית משרד החינוך אגף מו"פ ויוזמות של המינהל הפדגוגי במשרד החינוך
ליווי ופיתוח רשת אמית: יעל בן זמרה. מלתי"ת קהילת ירושלים
עיצוב גרפי: תמר גוטמן • 050-5350596

החוברת בסיוע ומימון משרד החינוך - יזמות חינוכית

הוצאת הספרים של ישיבת אמית נחשון "מקום שטוב לגדול בו"

להזמנות ופרטים נוספים:

masadpm3@gmail.com

053-6246686

מהדורה ראשונה. כג' חשון התשע"ט. כל הזכויות שמורות ליוצרים

מתאמן יקר.

בטח פעם שמעת על קאוצינג - אימון, ואולי אפילו שאלת את עצמך מה זה הדבר הזה.

במשפט אחד נאמר שאימון זו הדרך להגיע ממקום אחד למקום אחר. בכל תחום ובכל דבר.

כמו בספורט - אם יש לך מאמן טוב הוא יביא אותך מהישג אחד להישג שני, וכך בכל תחום בחיים.

אבל אתה יודע מה הכי חשוב באימון? לעשות אימונים כלומר לעשות את המטלות שקבעת לעצמך. זוהי הדרך להתקדם בחיים.

אנחנו שמחים להציג בפניך את הפנקס למתאמן במסע אימון.

בפנקס זה תכתוב את "מסע האימון" שלך.

בכל שיעור, כלומר בכל מסע אימון, תקבל הנחייה להשתמש בפנקס זה, ובו תעשה את המטלות הנדרשות ממך.

אתה תקבע כמה תנצל את מסע האימון, וכמה תתקדם.

היומן הזה הוא אישי, ומטרתו לעזור לך לנהל את עצמך, ולהביא אותך למקום טוב יותר ממה שהתחלת את המסע.

אנחנו מאמינים אך בהצלחה, ומאמינים ביכולת של להתקדם.

מוישי קירשנר. דוד זרמתי. פיני ירחי.

צוות מישהו לרוץ איתו -

תוכנית הפיתוח של ייחודיות האדם בישיבת אמית נחשון

תוכן העניינים

5 מסע אימון ראשון - חוזה אימון
6 סיכום אישי - אימון ראשון
7 מסע אימון שני - החזקות שלי
8 סיכום אישי - אימון שני
9 מסע אימון שלישי - הגדרת מטרות למסע אימון שלי
12 סיכום אישי - אימון שלישי
13 מסע אימון רביעי - בין רצוי למצוי: לקראת פרויקט אישי
16 סיכום אישי - אימון רביעי
17 מסע אימון חמישי - ב"א נדבר על רגשות
18 סיכום אישי - אימון חמישי
19 מסע אימון שישי - האמונות שחוסמות אותי
21 סיכום אישי - אימון שישי
22 מסע אימון שביעי - איך מנהלים את הזמן נכון
24 סיכום אישי - מסע אימון שביעי
25 מסע אימון שמיני - סיכום למסע האימון
27 סיכום אישי - מסע אימון

מסע אימון ראשון

חוזה אימון

איך להפיק את המיטב במסע האימון ?

על מנת להפיק את המיטב מהשתתפותך בתכנית מומלץ ליישם את הכללים הבאים:

- נוכחות מלאה בכל המפגשים - פיזית ונפשית
- עמידה בזמנים - הגעה בזמן וביצוע משימות אימון בזמן
- אחריות אישית - אתה מוביל ואחראי ללמידה ולהצלחה שלך
- פתיחות ושקיפות - תווך על תירוצים וסיפורים
- תהיה תלמיד - תלמד מכל אדם, תקבל משוב ותתפתח
- כבוד הדדי - תכבד את האחר ואת "כללי המשחק" בתכנית
- דיסקרטיות - עליך לכבד ולהגן על פרטיות המשתתפים, ולהימנע מרכילות

ועל זה באתי על החתום: _____



סיכום אישי - אימון ראשון

למדתי
שאימון זה

מה אני
רוצה
לעשות כדי
לקדם את
הצלחת
האימון
שלי?

מי בן הזוג הקבוע
שלי לתהליך
האימון?

מהם הקשיים
שעלולים
למנוע ממני
את הצלחת
מסע האימון?

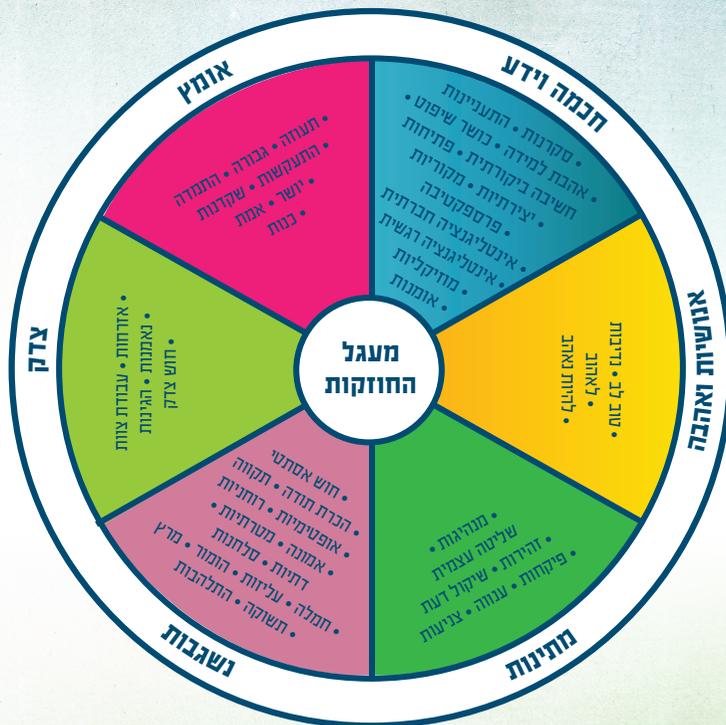
מה אני יכול
לעשות כדי
להתגבר
עליהם?

אילו שאלות
ארצה לברר
וללמוד בעקבות
המסע היום?

מה מטלות
הבית שיקדמו
אותי בשבוע
הקרוב?

מסע אימון שני

החוזקות שלי



סיכום אישי - אימון שני

היום למדתי ש...

מה הרגשתי
במהלך האימון?

מהם
הדברים
החזקים
שגיליתי
בעצמי?

אילו שאלות
ארצה לברר
וללמוד
בעקבות
המפגש היום?

מטלת חובה:
השבוע נתאמן
על זיהוי
החזקות שלך.

כתוב 2 אירועים
בכל יום בהם פגשת
את החזקות שלך:
מה היה האירוע?
ומהי החזקה
שגילית כך?

מסע אימון שלישי

הגדרת מטרות למסע אימון שלי

מודל **SMART** להגדרת מטרה אימונית:

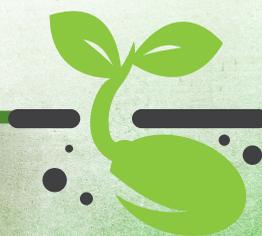
SPECIFIC - מפורט ומדויק

Measurable - מדיד

Attainable - בר השגה

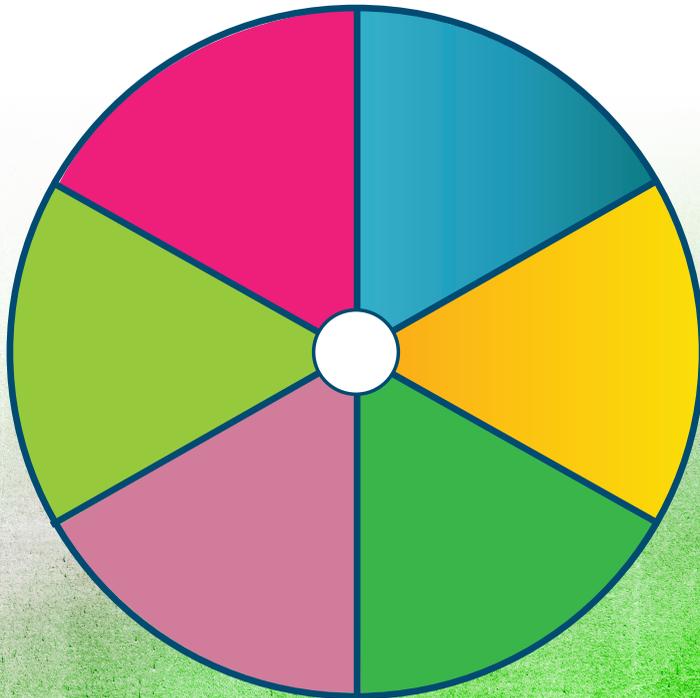
Relevant - רלוונטי

Time bound - תחום בזמן



תרגיל לעבודה בזוגות:

- כתוב בגלגל החיים את מרכיבי החיים שלך? (חברים, לימודים, הדרכה, פנאי וכו'..)
- דרג את רמת שביעות הרצון שלך (1-10) בכל אחד מהתחומים (1 = גרוע מאוד, 10 = מדהים)
- בחר שלושה תחומים בהם תרצה להתאמן
- מה ישפר את הציון בכל אחד מהתחומים שבחרת? תאר זאת בצורה מציאותית ומוחשית.



שאלון עזר לאיתור מטרות באימון:

1. מה חסר או לא עובד כרגע בחיים שלי?

2. היכן אני מרגיש תקוע / לא מתקדם / דורך במקום?

3. מה אני רוצה להשיג או לקדם בחיים שלי?

4. מה ייחשב בעיני לפריצת דרך בהתפתחות האישית שלי?

5. מה ייחשב בעיני כהצלחה במסע האימון?

6. מה המטרות אותן ארצה לקדם באמצעות התכנית?

7. הגדר את מטרות האימון שלך לפי מודל SMART

סיכום אישי - אימון שלישי

היום למדתי ש...

מה הרגשתי
במהלך האימון?

המטרות
שלי למסע
האימון הן:

אילו שאלות
ארצה לברר
וללמוד
בעקבות
המפגש היום?

מה מטלות הבית
שיקדמו אותי
במהלך השבוע
הקרוב?

מסע אימון רביעי

בין רצוי למצוי: תכנון פרויקט אישי



צפו בסרטון, וענו על השאלות הבאות:

• מהם הפערים בין מצוי לרצוי לאורך הסרטון?

• כיצד נזהה את הרצוי בצורה בהירה?

• מה עשה טים כדי להגיע לרצוי?

• מה יעזור לך לצמצם פערים בחיים שלך?



בא נלמד מהצלחות שלך בחיים - ניתוח אירועים בעבר:

כתבו לפחות שני אירועים בעברכם בהם הייתם במציאות מסוימת (מצוי) והצלחתם להגיע למקום טוב יותר (רצוי)

אירוע א':

מצוי - _____

רצוי - _____

הפעולות שעשיתי כדי להגיע לרצוי - _____

המעכבים והמניעות שהתגברתי עליהם - _____

אירוע ב':

מצוי - _____

רצוי - _____

הפעולות שעשיתי כדי להגיע לרצוי - _____

המעכבים והמניעות שהתגברתי עליהם - _____

תכנון פרויקט אישי: איך אגשים את החלום שלי

לפניכם דף לכתובת פרויקט אישי אותו תרצו להגשים ולעשות בחיים שלכם:

1. מה המטרה שתוצה להשיג בפרויקט זה?

2. כתוב חמש שאלות על פרויקט זה.

3. כתוב מקורות ידע מהם תוכל ללמוד על יישום הפרויקט?

ארגונים \ אינטרנט \ אנשי מקצוע.

4. בעוד שנה מהיום החלום שלכם התגשם.

תארו אותו בצורה מפורטת וברורה. התייחסו לזמן, מקום, ואנשים.

5. מהם חמש הפעולות הנדרשות ממך לעשות כדי להתחיל את ביצוע הפרויקט?

6. אילו קשיים עלולים לקרות במהלך ביצוע הפרויקט?

7. כיצד תוכל להתמודד עם קשיים אלו?

סיכום אישי - אימון רביעי

היום למדתי ש...

מה הרגשתי
במהלך האימון?

שאלות
שארצה
לברר וללמוד
בעקבות
המפגש היום

מטלת חובה:
לבצע שלוש מתוך חמש
המשימות שכתבתי
להתנעת הפרויקט

מה מטלות הבית
שיקדמו אותי
במהלך השבוע
הקרוב?

מסע אימון חמישי

בא נדבר על רגשות



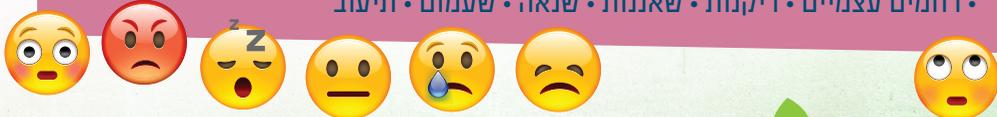
רשימת רגשות:

רגשות חיוביים:

• אהבה • אהדה • אומץ • אופטימיות • אושר • אכפתיות • בטחון עצמי • הודיה • הנאה • הערצה • הקלה • השלמה • התלהבות • התפעלות • חופש • ידידות • יציבות • כוח • מרץ • נאמנות • נחישות • נחת • נינוחות • סבלנות • סיפוק • עונג • עצמה • עידוד • עליזות • ערנות • קבלה • קלילות • רגישות • רוגע • רווחה • רוך • רעננות • שחרור • שייכות • שלווה • שלמות • שמחה • שקט • תעוזה • תקווה

רגשות שליליים:

• אדישות • אומללות • אימה • אכזבה • אפאטיות • אשמה • בדידות • בהלה • בושה • גועל • געגועים • דאגה • דיכאון • דכדוך • היסוס • התנשאות • הלם • זעם • חולשה • חוסר בטחון • חלחלה • חרדה • טינה • טמטום • ייאוש • כאב • כישלון • כעס • לחץ • מבוכה • עייפות • עלבון • עצב • פאניקה • פחד • צער • קנאה • רגישות • רוגז • רחמים עצמיים • ריקנות • שאננות • שנאה • שעמום • תיעוב



סיכום אישי - אימון חמישי

היום למדתי ש...

מה הרגשתי
במהלך האימון?

אילו שאלות
ארצה לברר
וללמוד
בעקבות
המפגש היום?

מטלת חובה:
השבוע נתאמן
על זיהוי רגשות.
כתוב 4 רגשות שעלו
בך בכל יום:
2 שליליים
2 חיוביים.
(היעזר בבנק
הרגשות)

מסע אימון שישי

האמונות שחוסמות אותי

מודל אפר"ת



עיוותי חשיבה לפי שיטת ה-CBT:

הכללה: ליצור עקרון מדוגמא אחת שקרתה.

ניצד נזהה חשיבה כזו:

תמיד... כולם... כל הזמן... אף אחד... אף פעם...

שחור או לבן: לשכוח שיש גם דברים טובים..

ניצד נזהה חשיבה כזו:

המקום הזה ממש נורא.

האיש הזה ממש גרוע.

חייב וצריך: לחשוב שאני חייב למרות שאני רק מעדיף שיהיה כך.

ניצד נזהה חשיבה כזו:

אני חייב לקבל 100 במבחן.

אני חייב להשיג אותו בתחרות.

שאלות לתרגול עיוותי חשיבה:

- ספר לבן הזוג שלך על מקרה שלילי שקרה לך לאחרונה.
- נסה לזהות מהם עיוותי החשיבה שחשבת באותו אירוע.
- אלו רגשות עלו בך
- האם אתה מזהה עיוותים אלו במקרים אחרים בחיים שלך
- כיצד ניתן לחשוב מחדש על אותם האירועים.
- אלו רגשות יעלו בך אם תחשוב בצורה המחודשת שבחרת

*אלא אדם יש אמונות איבה שנוקטות אותו והתקדם ביי.ו.
אם יצאה אדם יוכל לבגור אלשום בצורה אחרת ולשפר את הישגיו והרצתו.*

סיכום אישי - אימון שישי

היום למדתי ש...

אילו עיוותי
חשיבה
זיהיתי שאני
חושב?

מה הרגשתי
במהלך האימון?

מהי המחשבה
המחודשת
שארצה לחשוב?

אילו רגשות יעלו בי
אם אחשוב כך?

שאלות שארצה
לברר וללמוד
בעקבות
המפגש היום

תגובה - פעולה	רגש	פרשנות	אירוע	תאריך

מטלת חובה:
בכל יום בחר
אירוע אחד
ומלא את
הטבלה הבאה:

מסע אימון שביעי

איך מנהלים את הזמן נכון



סרוק את הברקוד...

שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד:

[מאת סטיבן קובי]

1. פרואקטיביות - תיזום
2. צפה את הסוף מראש
3. קבע לעצמך את סדר העדיפות של חייך
4. חשוב האם: "אני מנצח או אתה מנצח"
5. בקש קודם להבין את האחר. ואח"כ להיות מובן
6. חפש דרך לסינרגיה. השלם גדול מסך חלקיו
7. שפר וחדש את יכולותיך האישיות



בוצע / לא בוצע נדחה ל:	מתי אעשה	משימה

סיכום אישי - אימון שביעי

היום למדתי ש...

מה הרגשתי
במהלך האימון?

שאלות
שארצה לברר
בעקבות
המפגש היום?

מה מטלות הבית
שיקדמו אותי
במהלך השבוע
הקרוב?

משימת חובה:

מלא את הטבלה
בכל יום במשימות
שאתה מתכנן
לעשות.

מה למדת על עצמך
ויכולות ניהול הזמן
והמשימות שלך?

מסע אימון שמיני

סיכום מסע אימון

תאר את מסע האימון שעברת:
מה הייתה נקודת ההתחלה של המסע?

מהו הרווח שיש לך ממסע זה?

מהי נקודת הסיום בה אתה נמצא היום?

השלם את המשפט: הייתי אדם ש_____

וכיום אני אדם ש_____



צייר את הדרך שעברת במסע האימון:

- תאר בציור היכן נקודת ההתחלה ונקודת הסיום
- תאר היכן נקודת ההצלחה ואיך היא נראית ומה מייחד אותה משאר הציור (בצבעים ובצורות)
- איך נראית נקודת הקושי ובמה היא שונה מנקודת ההצלחה?

סיכום אישי - מסע אימון

איך היה לי כל
מסע האימון?

מה הרגשתי
במהלך מסע
האימון?

במסע אימון
למדתי ש...

מה אני חושב
על עצמי
בעקבות המסע
שעברתי?

במה מסע האימון
שעברתי (כל השמונה מפגשים)
היה משמעותי עבורי?

מהם הדברים אותם
למדתי במהלך האימון
ואני לוקח אותם
ליישום בהמשך חיי?

מה ההתקדמות
שעשיתי ביחס למטרות
שהצבתי לעצמי?

מה אני רוצה לעשות
כדי להמשיך התקדם
במטרות שהצבתי
לעצמי?

מה אעשה
שונה
במסע אימון
הבא שלי?

חינוך ואימון

אז מה הלאה?

מגאאן יקר.

במסע שחלף קיבלת כלים לאימון אישי, ולמדת מהו אימון כיצד יוצרים תהליך התקדמות בכל תחום שתבחר בחיים. למדת לזהות את החוזקות שלך, וליצור מהם מטרות שיהיו הפרויקט שעליו תעבוד כדי להשיג מטרות אלו. בכל מסע התקדמות יש קשיים רגשיים ומחשבתיים שעלולים לעצור אותך, ולשם כך למדת איך לזהות אמונות שחוסמות אותך ולהתגבר עליהם ולהמשיך במסע. המשאב הכי גדול שלנו הוא הזמן. כדי לתקן ולהתקדם בחיים למדת על ניהול זמן וכיצד נכון להשתמש במשאב יקר זה. ובסיום עשית סיכום אימון, ובחנת במה התקדמת במהלך המסע. המסע הזה לא תם. זהו מסע ההתקדמות של כל אדם בחייו, שבכל פעם מציב מטרה חדשה, חותר להשגתה, וחוזר חלילה. קח אתך את העקרונות שלמדת, ויישם אותם בכל תחום שתבחר להצליח בו. אנו מאמינים בכוחות שיש בך, ובעקרונות שלמדת, כדרך חיים של הגשמת חלומות.

גובה שצברת אצנו בזכות המסע, ומאמץ אף בהצלחה מסתגל.

מיושי קירשנר. יועץ חינוכי MA מאמן אישי ופסיכותרפיסט ב-CBT

דוד זרמתי. B.E.D מאמן אישי

פיני ירחי. MA מאמן אישי



נשית אמיית נחשון
מקום שטוב לגדול בו