קצת על אימון אישי (קואצ'ינג) ?

אימון אישי נועד להשגת מטרות מעשיות בתחומי החיים השונים (זוגיות, קריירה, משפחה ועוד).
בשונה מתהליכי טיפול, לא ניתן להציב מטרה רגשית בלבד באימון, אלא מטרה פרקטית ומדידה.
ובשונה מתהליכי יעוץ ומנטורינג, המאמן לא מקנה ידע, ולא מביע את דעתו בשום עניין אלא נשאר אובייקטיבי עד כמה שניתן ומאפשר למתאמן להתחבר לעצמו, למי שהוא, לערכיו ולאמת הפנימית שלו, וזאת על מנת לפעול **כפי שהכי נכון לו ואך ורק לו**!

תהליך אימוני הינו מוגדר בזמן ומתבצע באמצעות שאילת שאלות רבות ומגוונות שמטרתן- **"לאמן את שריר המוח"** ולגרום לו לחשוב, והרבה, על מנת להגיע לפתרונות ותובנות בכוחות עצמו, וכתוצאה מכך לפתח עצמאות מנטלית אמיתית שאינה תלויה בסביבה חיצונית
אלא בסנטר יציב וחזק שנבנה במהלך התהליך.
תפקיד נוסף של שאילת השאלות האימוניות הינה לזהות "על מה דברים יושבים" אצל המתאמן על מנת **להוציא אותו מאזור הנוחות** לכיוון פעולות מקדמות מטרה.

המאמן הוכשר והתמקצע בהצבת מטרת על אמורפית ופירוקה לצעדים קטנים ומדידים על מנת להשיג אותה.
שנית, בזיהוי מחסומים מנטליים (אמונות מגבילות) המונעים ואו מעכבים את ההוצאה לפועל של אותם צעדים קטנים ומדידים.
ולסיום, בניפוץ המחסומים, ובבניית אמונות מקדמות וממנפות הישגים במקומם.

במהלך האימון מתקיים שינוי באמצעות היכרות עצמית מחודשת, דרך העצמת החוזקות והערכים של המתאמן וכמובן הקניית "ארגז כלים" ובו דרכי התמודדות עם אתגרים רבים בחיים.
ובמידה והמתאמן לא בדיוק יודע מה הוא רוצה ולא בדיוק "מחובר לעצמו"
יתקיים בירור רצונות ותשוקות מעמיק (מה שמלהיב באמת) ולאחריו תבוא עשיה חדשה ואותנטית.

האימון האמיתי מתרחש בין הפגישות, בחיים עצמם, בעת מפגש עם אתגרים, דרך שינוי הרגלים ותפיסות וע"י בחירה בהתמודדות שונה מהאוטומט.

הבחירה של הקצב ובאיזו דרך לפעול, תהיה תמיד של המתאמן ובאחריותו.
המתאמן מאמץ את מה שנכון לו ואך ורק לו, מתוך הנחת יסוד לפיה –
התובנה הטובה ביותר היא של המתאמן עצמו.
רק זו הדרך להתאמן באמת וליצור תוצאות משנות חיים הנגזרות מסוג האדם **שהמתאמן שואף להיות.**

לכל מאמן גישה אימונית משלו
אך המשותף לכולם הוא המיקוד בהשגת המטרה המעשית שהביאה את המתאמן לפנות אליו מלכתחילה, בפיתוח עצמאותו של המתאמן כך שבסיום התהליך –

מחזירים את האֱמון באימון!

www.standardhome.co.il

הוא יוכל לקדם את **עצמו בעצמו!**
ולא פחות חשוב – במחוייבות לאתיקה המקצועית עליה כל מאמן *מוסמך* **<u>חותם ומתחייב!</u>**