

שם הקורס: הכשרת מאמנים (Coaching) אישיים וקבוצתיים בשילוב מיינדפולנס ו-NLP

המרצה: דפנה סלען

בעלת ניסיון רב בהכשרה ובהדרכת מאמנים. בעלת הסמכה ב NLP -ובוגרת תוכנית להכשרת מטפלי מיינדפולנס מתמחה באימון קריירה אישית, עסקית וארגונית.

היקף שעות: קורס פרונטלי, **מתקיים בימי שלישי בין השעות 9:15 עד 12:30, סה"כ 176 שעות (6 ש"ש).**

מספר מפגשים: 42 מספר שעות שבועיות: 4

אוכלוסיית יעד: כלל עובדי ההוראה, מנחי קבוצות, יועצים, מנהלים ומטפלים.

מטרות הקורס:

- הכרת תחום האימון ומושגיו היחודיים
- אימון בקבוצה לפיתוח אישי
- הכשרה מקצועית כמאמן אישי וקבוצתי תוך פיתוח גוון ייחודי באימון בשילוב מיינדפולנס ו-NLP

חלק א'

- פיתוח המודעות לכישורים והמשאבים האישיים
- הגשמה עצמית ומוקדי השינוי
- שיפור תקשורת אישית ובן-אישית
- משאיפה למטרה
- התמודדות עם חסמי הצלחה
- ערכים אישיים כבסיס לצמיחה אישית ומקצועית
- הגדרת האני עתידי וחזון
- כתיבת יומן מסע על התהליך האישי

חלק ב'

- הכרות עם מודל האימון ההתנהגותי קוגניטיבי בשילוב מיינדפולנס
- איתור פרדיגמות וחסמי הצלחה בתהליכי אימון
- הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית ויישומה באימון
- כלים באימון: תרגילי אימון קוגניטיביים, התנהגותיים, תרגול מיינדפולנס ו-NLP ועוד...

- שימוש בקלפי מודעות ותרגילי חשיבה יצירתית
- **מבנה תהליך האימון ומרכיבי האימון**
- מעורבות המוח בתהליכי אימון
- **כלים לפיתוח מנהיגות אישית**
- שיפור התקשורת הבינאישית בשילוב NLP
- **אינטליגנציה רגשית וויסות רגשי (התמודדות עם מצבי לחץ ושחיקה)**
- שיווק ופיתוח קריירה כמאמן
- **שימוש בדמיון מודרך NLP ככלי לשינוי**
- השפעה בעזרת מילים
- **עבודה ברמה מודעת ולא-מודעת ליצירת שינוי**

חלק ג'

- מבוא לפסכופתולוגיה ואתיקה באימון
- **מתודות באימון קבוצתי**
- התנסות באימון קבוצתי
- **כלים מתקדמים באימון**

חובות הקורס:

לפחות 80% נוכחות פעילה ועבודה מסכמת

