

## שם הקורס: הכשרת מאמנים אישיים (Coaching) בשילוב NLP ופסיכולוגיה החיובית

**המרצה:** אדוה שפיר M.A.

מרצה בארגונים ובמכללות בתחום האימון. מאמנת בכירה ומדריכה, יו"ר הוועדה המקצועית בלשכת המאמנים 2016-2017 MCC, בארגון המאמנים הבינלאומי ICF מטפלת בתנועה יועצת זוגית ומגשרת מתמחה באימונים אישיים, זוגיים וקבוצתיים.

**היקף שעות:** קורס פרונטלי, **מתקיים בימי ראשון בין השעות 9:00 עד 12:15, סה"כ 176 שעות (6 ש"ש).**

**מספר מפגשים: 34 מספר שעות שבועיות: 5**

**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

### מן הנושאים

חלק א'

- פיתוח המודעות לכישורים והמשאבים האישיים.
- הגשמה עצמית ומוקדי השינוי
- משאיפה למטרה
- פסיכולוגיה חיובית והתמודדות עם חסמי הצלחה
- ערכים אישיים כבסיס לצמיחה אישית ומקצועית
- התמודדות עם מצבי לחץ ודאגה
- הגדרת האני עתידי וחזון
- כתיבת יומן מסע על התהליך האישי

## חלק ב'

- הכרות עם מודל האימון ההתנהגותי קוגניטיבי (CBC)
- **איתור פרדיגמות וחסמי הצלחה בתהליכי אימון**
- הגישה ההתנהגותית קוגניטיבית ויישומה באימון
- **כלים באימון: תרגילי אימון קוגניטיביים, התנהגותיים ועוד...**
- שימוש בקלפי מודעות ותרגילי חשיבה יצירתית
- **מבנה תהליך האימון ומרכיבי האימון**
- מעורבות המוח בתהליכי אימון
- **כלים לפיתוח מנהיגות אישית**
- שיפור התקשורת הבינאישית
- **אינטליגנציה רגשית וויסות רגשי (התמודדות עם מצבי לחץ ושחיקה)**
- שיווק ופיתוח קריירה כמאמן

## חלק ג'

- מהו NLP הנחות יסוד וטכניקות לאימון
- **תקשורת NLP ודימיון מודרך לעתיד מיטבי**
- אמונות מגבילות וטיפול בחסמים באמצעות טכניקות NLP
- **תוכנית פעולה באימון משולבת NLP**
- מבוא לפסכופתולוגיה ואתיקה באימון
- **יישומים של פסיכולוגיה חיובית וכלים מתקדמים באימון**

## חובות הקורס:

לפחות 80% נוכחות פעילה ועבודה מסכמת

