



איתי קויפמן  
קואצ'ר בתל אביב

## כל מה שצריך לדעת על אימון אישי לחיים - לפני שמתחילים להתאמן

שלום,

אני שמח שבחרת לצפות בסדרה "כל מה שצריך לדעת על אימון אישי לחיים לפני שמתחילים להתאמן", ואני מאחל לך שתפיק ממנה את המרב.

עוד רגע תתחיל לעשות הצעדים הראשונים שעושים בתהליך האימון ותלמד למי אימון אישי מתאים, מה קורה בפגישת ההכרות, מה התהליך דורש ממך המתאמן ומה הוא דורש ממני, ועוד ועוד.

לפני שנתחיל חשוב לי לציין שהקורס הזה לא מהווה תחליף לאימון אישי לחיים בפורמט של מפגשים שבועיים "אחד על אחד", אלא רק נותן מידע כללי על אימון אישי לחיים.

אנא ממך קרא בהקפדה את [תנאי השימוש](#) שמופיעים אצלי באתר - לפני שתתחיל לצפות בסדרה, ושם אני מפרט בהרחבה בנושא הזה.

דבר נוסף, עמלתי מאד על הכנת הקורס הזה. הקדשתי שעות ארוכות במחקר, כתיבה, צילום ועריכה, בשיווק ועוד. הקורס הזה מיועד לך ואשמח אם תעשה בו שימוש ותמצא אותו מועיל, אבל אנא ממך, אל תעביר את הקורס הזה לאנשים נוספים.

אתה יותר ממוזמן לספר לכל חבריך על הקורס, להפנות אותם [לעמוד הקורס באתר](#), ולהמליץ להם גם כן לצפות בו בעצמם.

אז תודה רבה, ובוא נתחיל.

---

### מה קיבלת במייל הזה?

1. סילבוס הקורס
2. קישורים לסרטונים לצפייה
3. חומרי עזר: השקפים שמופיעים בקורס עם הסבר קצר נוסף. (שים לב שחומרי העזר מופיעים אחרי הקישור לסרטונים, לקראת סוף המייל).

### סילבוס הקורס

הקורס מחולק לשבעה סרטונים, כשכל סרטון הוא על נושא אחר שעולה בפגישת ההכרות הראשונה שאני עושה עם מתאמן חדש שלי.

אני ממליץ לך לקחת את הזמן בצפייה בסרטונים, תרשה לעצמך לעצור את הסרטון כשתרגיש צורך, לראות כמה פעמים את אותו סרטון לפני שאתה עובר לסרטון הבא, ובאמירה כללית - תן למידע שמופיע בקורס לחלחל אצלך.

בהצלחה.

שם הסרטון	אורך	תיאור
1	04:46	ישנם שלושה סוגים עיקריים של מתאמנים, כל אחד מגיע לאימון ממקום אחר בחיים שלו, אבל לכולם יש משהו משותף אחד.
2	06:10	פגישת ההכרות. מה קורה בה ועם מה חשוב שתצא ממנה.
3	05:03	באימון אישי חשוב שתפגין אחריות גדולה ושתשפיע על החיים שלך באופן פעיל, אבל מאיפה מגיעות האחריות והשליטה האלו לחיים שלנו?
4	03:34	מודל מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה - על פי סטיבן קובי.
5	02:13	מודל שמתאר שני סוגים של אנשים, תגובתיים ויוזמים. האם ניתן להסתכל על המרחב שבו האנשים היוזמים פועלים כאזור הנוחות, ומה ניתן ללמוד מזה?
6	03:55	אימון אישי הוא תהליך אפקטיבי ליצירת שינוי, ובשל כך הוא זקוק למשאבים. אז מהם המשאבים האלה?
7	02:12	מה בעצם עושים בתהליך של אימון אישי, איך זה נראה ומהו המודל שאני עובד אתו.
		סיכום הקורס, ושאלה חשובה במיוחד.
		מה היה לנו עד כה, ואיך ניתן להמשיך מכאן.

לנוחיותך, אתה מוזמן לצפות בכל הסרטונים במבנה של גלריית ווידאו אצלי באתר. לחץ על הקישור [הזה](#) ותעבור לעמוד הקורס.

-  
סרטון 1: למי אימון אישי מתאים, או מי הם שלושת סוגי המתאמנים.

הסרטון

[https://youtu.be/yB\\_edQQH7ml](https://youtu.be/yB_edQQH7ml)

-  
סרטון 2: פגישת ההכרות, מה קורה בה, ועם מה חשוב שתצא ממנה.

הסרטון

<https://youtu.be/jkf5KQAD48s>

-

סרטון 3: אז מהי מחויבות, מאיפה היא מגיעה ומה תמיד מגיע אתה?

הסרטון

<https://youtu.be/ENQHILYE76s>

-

סרטון 4: מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה

הסרטון

<https://youtu.be/3Zn5jHL3ztc>

-

סרטון 5: שלושת המשאבים שהאימון דורש

הסרטון

<https://youtu.be/GFh7NAxWlww>

-

סרטון 6: מה בעצם עושים באימון אישי? איך נראה התהליך, ומהו המודל שאתו אני עובד?

הסרטון

<https://youtu.be/VEYKiSO4TPo>

-

סרטון 7: רוצה אני?

הסרטון

<https://youtu.be/DVxX10aoKjQ>

-

## חומרי עזר

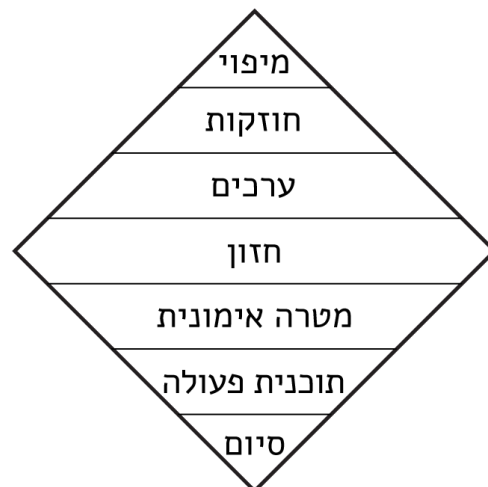
### שקף מעוין -

מתוך סרטון מספר 2 - פגישת ההכרות. מה קורה בה ועם מה חשוב שתצא ממנה.

האימון שאני מעביר הוא אימון קו-אקטיבי על פי המודל של "גומא - המרכז הישראלי לגישור ואימון" והוא נהגה על ידי **ענת מילנר-כהן** שיסדה את המכללה. שכזה הוא משלב את הפן ההוייתי עם הפן המעשי באימון.

מודל המעוין הזה הוא ממש שיקוף של המודל. הוא מתחיל עם מיפוי ה"יש", החוזקות ומציאת הערכים, עד שהוא מגיע לחלק ההוייתי הרחב ביותר שהוא החזון.

לאחר מכן משנים "כיוון" ומתחילים להתמקד בחלק המעשי יותר של האימון שמתחיל עם בחירה של מטרה אימונית, ניסוח תכנית פעולה והתמקדות עד לסיום התהליך המשותף ופרידה.



### שקף ספירלה -

מתוך סרטון מספר 2 - פגישת ההכרות. מה קורה בה ועם מה חשוב שתצא ממנה.

האימון מתקדם כמו ספירלה. המתאמן יוצא כל שבוע מהפגישה עם עבודה למהלך השבוע, ואז, בפגישה הבאה המתאמן והמאמן אוספים את מה שקרה במהלך השבוע, מעבדים את זה ומעמיקים בתהליך. ואז שוב, המתאמן יוצא לשבוע נוסף של אימון.

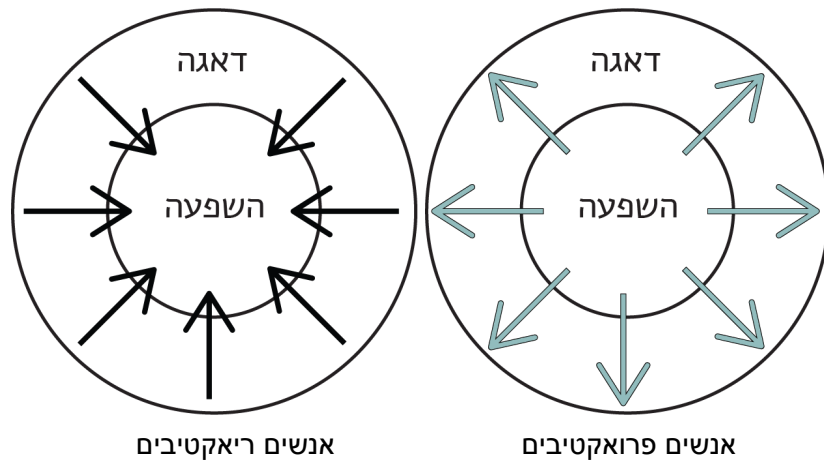
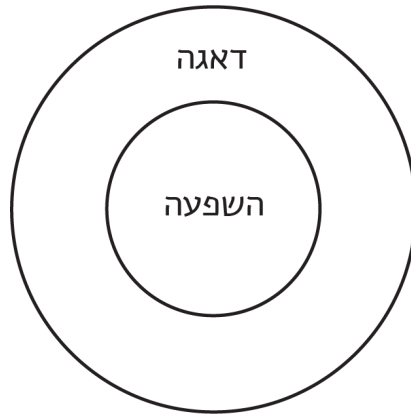


### שקף מעגל ההשפעה ומעגל הדאגה -

מתוך סרטון מספר 4 - מודל מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה - על פי סטיבן קובי.

מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה הוא מודל שפיתח סטיבן קובי בספרו "שבעת ההרגלים של אנשים אפקטיביים במיוחד", והוא מתאר שני סוגים של אנשים: תגובתיים - ריאקטיביים, ויוזמים - פרואקטיביים.

האימון מזמין אותך לפרוץ ולצאת מאזור הנוחות שלך, ולהשפיע ולהשתלט באופן פעיל על אזורים ממעגל הדאגה שלך.



אני מקווה שהצלחת לקבל מידע מעניין בנושא אימון אישי לחיים, ושהצלחתי אני לסקרן אותך ולהעשיר אותך. אני מאחל לך שכל דבר שתבחר לעשות בחיים - תעשה עם מחויבות גבוהה, ומזמין אותך לצפות בקורסים הנוספים שהכנתי ולהעמיק בתחום אפילו עוד יותר.

\*\*\* סרטון שיווקי לקורס בתשלום - גלגל החיים \*\*\*

<https://www.youtube.com/watch?v=dCmDGwi4INA>

לחץ כאן ותעבור לעמוד של הקורס.

---

מעוניין בפגישת הכרות ולהתחיל תהליך של אימון אישי לחיים איתי?

התקשר עכשיו:

050-5883105

או צור איתי קשר במייל:

[info@kauf.co.il](mailto:info@kauf.co.il)

ובינתיים אתה מוזמן לצפות בסרטונים נוספים בערוץ היו-טיוב שלי,

ואל תשכח גם להירשם כמנוי לערוץ:

[https://www.youtube.com/channel/UC8GOpRJE7elcPufjpb\\_FpfQ](https://www.youtube.com/channel/UC8GOpRJE7elcPufjpb_FpfQ)

לבקר אצלי באתר ובבלוג:

<http://www.kauf.co.il>

לעשות לייק לעמוד שלי בפייסבוק:

<https://www.facebook.com/coachingtela>

ולהצטרף לרשימת התפוצה שלי:

<http://eepurl.com/bUFF6X>

וכך תוכל להמשיך לעקוב אחרי ולהישאר מעודכן כשאני יעלה תכנים נוספים וקורסים חדשים.

וכמו תמיד, ועד הפעם הבאה,

שלום.



