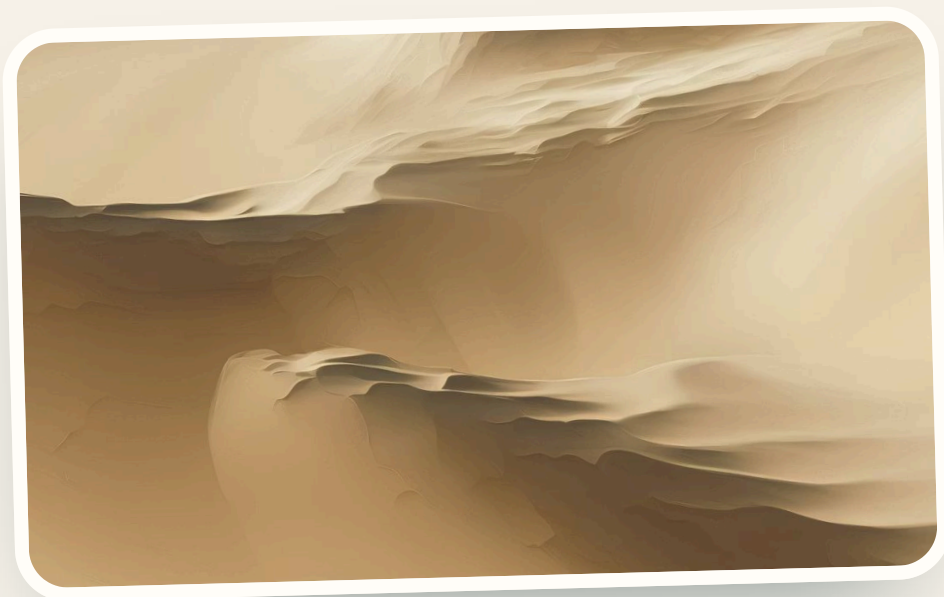




— סליבוס הקורס

השראה

קורס מאמנים להגשמה עצמית



אסף אלזרע
להפוך חלום למציאות



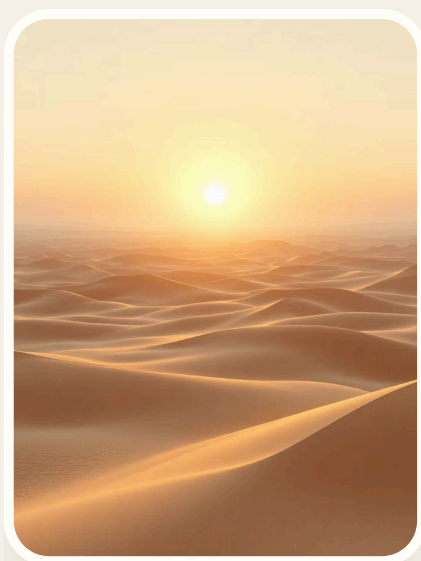
מוכנים לצאת לדרך?

לכל אחד מאיתנו יש חלומות. חלקם אנחנו מגשימים, חלקם פחות, נשארים בגדר חלום משאלת לב, ועל חלק אנחנו מוותרים עם השנים... אם אתם/ן רוצים לגשר על הפער הזה בין דמיון חלום למציאות, ומוכנים לעבוד באמת כדי להצליח להיות הגרסה הכי טובה של עצמכם,

זו שתמשוך ותאפשר בע"ה לחלום להפוך למציאות.

הקורס הזה הוא בשבילכם!

השראה | להפוך חלום למציאות



אחרי מעל ל-20 שנה בתחום הטיפול המשולב גוף ונפש, החלטתי לחלוק את הכלים שבע"ה אספתי, כדי למקסם את היכולות האישיות שלנו כאנשים, וכדי באמת לתת את הכלי השלם למטופלים שלנו להצליח בשינוי המיוחל.

לטובת כך בניתי קורס אימון אישי, שמטרתו למקסם את היכולות שלנו להיות הדבר שאותו אנחנו מבקשים:

- בניית חוסן אישי
- פיתוח היכולת להתמודד עם משברים, תוך מתן כלים מעשיים להגשמה ומימוש
- לפגוש את עצמי באמת, ולהפעם מנקודות החוזק שלי
- להצליח לממש את הפוטנציאל האישי שלי

— קהל היעד

למי הקורס הזה מתאים?

1 לכל מי שמבקש להגשים את עצמו ברמה האישית | המקצועית
| בריאותית | חברתית

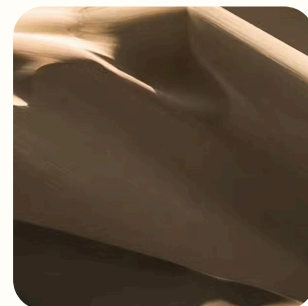
2 למטפלים המבקשים לשכלל את ארגז הכלים שלהם, כדי
להצליח לגרום למטופלים לשינוי אמיתי לאורך זמן

3 לכל מי שרוצה לבנות כלים לחוסן פנימי ויציבות אמיתית בעולם
משתנה

איך הקודם בנוי?

מפגשי תרגול

אחת לשבוע יתקיים מפגש תרגול נוסף בזום לכלל הלומדים, בו נוסיף תכנים מעולם האימון "המקובל", וזה כדי:

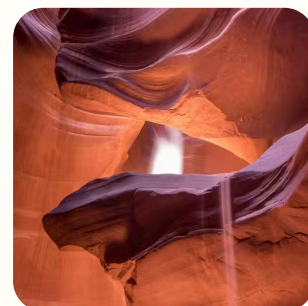


- שנדע להתמודד עם התנגדויות ולפצח אותם
- נלמד למתג את עצמו
- לפתח קשב נכון
- לדעת להבדיל בין עיקר לטפל בשיח המתאמן
- נעבור על החזון האישי שלנו, ונטפל בצורה קבוצתית בהתנגדויות שלעולות לנו בתהליך האישי שלנו

מסגרת הזמן: שעה מידי שבוע בזום

תרגול מעשי בכל מפגש לימוד

בכל מפגש יש גם תרגול מעשי, שמטרתו לעזור לנו לפגוש את עצמנו בלי מסכות. מעשי פירושו כתיבה, עשייה, שיחה, דיבור, השקטה והתבוננות, והכול במטרה למקסם את החוויה האישית, ולבנות "כלים שהולכים איתנו לאורך זמן", כדי שנוכל לייצר שינוי בר קיימא.



מפגשי לימוד

15 מפגשים בזום, שבהם נלמד לעומק על הקשרים הנסתרים והגלויים שבין הגוף, הנפש, הרגש והתודעה שלנו, היכולת שלנו להתערב בנקודות זמן, על מנת לשנות דפוסי חשיבה, לייצר הרגלים חדשים, ולהצליח לשנות מהשורש: את עצמנו, ואחר כך בע"ה גם את המתאמנים שלנו.



מסגרת הזמן: שעתיים בזום

15 מפגשים, שעתיים כל מפגש, בזום

מפגשי לימוד

חשוב: ייתכנו שינויים בסדר השיעור ו/או בתכנים, על מנת למקסם את תהליך הלמידה.

בורא בריאה בריאות

1

הקשר הבלתי נתפס בין אנרגיה, מחשבה, תודעה, חומר וגוף. היכולת שלי להשפיע עליהם. בסיס לשינוי תודעה: מושגי יסוד, השראה, אורות, כלים, תהודה, הטמעה והתמרה.

מצבים של טראומה

2

חכמת הטרומה. טראומה היא לא רק מצב דרמטי שעבר עליי; הגוף "אוצר זכרונות" ופולט אותם אל מרחבי התודעה, מפעיל אותי ומתכנת אותי לתגובה. מצבים של טראומה, ואיך גוף-נפש שלי מגיב אליהם: "הנורמלי החדש". התמכרויות | בריחה | התמודדות | מאפיינים.

בחזרה לעתיד | לצאת מהמטריקס

3

מהו תדר אנושי | מה התדר שאני מייצר? גוף, נפש, רגש. תדרים של חולי | בריאות, Resonance. איך לייצר תדר חדש? גילוי העצמי מחדש. מה החלום שלי, איך לחבר אותו לחיים? מה מעכב אותי?

התקווה

4

מתחילים לחיות מחדש. אמת ומלכודת הזיוף. הקשרים הגלויים והנסתרים שבין מחשבה, גוף, רגש, תודעה ונשימה.

תודעת חיים

5

הגוף בשרות הנפש: חיים בריאים כמפתח לשינוי. תזונה משנת חיים, מפגש עם כללים לבריאות מיטבית בדרך להתמרה בחיים.

בונים שינוי

6

כלים מעשיים לשינוי. בניית יומן משימות מדיד ועקבי. להיות הגרסא הטובה ביותר של עצמי.

7 "חיסון" טבעי

7

פעולה, תגובה, תגמול. מערכת העצבים/ההפרשה כראי לתגמול בריאותי נכון. יצירת משוב נכון בין רגש ומחשבה.

8 תרגילי אמון

8

היכולת לתרגם תדר לפעולה נכונה. העמקה ושכלול ההתבוננות באחר כבסיס לשינוי שלי.

9 חיים בתנועה (motionE)

9

רגש בתנועה, חיים בתנועה.

10 מבנה המוח

10

המערכת הלימבית. היכולת הפיזית שלי להשפיע על אזורים מסוימים ושונים להיות פעילים במצבים שונים.

11 נקודת פריצה: Reframing, מסגור מחדש

11

במקום שאדם נופל שם תהיה תקומתו. בניית הקשרים חדשים בהתבוננות על המציאות כמפתח לשינוי אישי והזדמנות לצמיחה. **שיעור 11 (המשך): "משכיר לעצמאי"**. ניהול יום-יומי נכון, ניצול משאבים אישיים: חוזק וחולשה. בניית סדר יום אישי המותאם לקצב האישי ולחזון ולמטרות שאני מציב לעצמי.

12 תודעת חיים

12

בריאות הגוף כמפתח לחיזוק כוחות החיים. כללים פשוטים לחיים של הגשמה.

חלומות מתגשמים

13

מהי השקטה נכונה. בניית ההכרה. דיבור לאיברים, סונסטיה של ההכרה.

ממתאמן למאמן

14

גישה נכונה לאנשים שמולי. הכרות עם יסודות אנשים לפי גוף והתנהגות, והתאמת מקצב למתאמן. עבודה על "תרגיל גמר".

השראה | צידה לדרך

15

עם של גיבורי על. "כלום יש לך נותן מה שאין בו?". חלק מעמוד האור...

אחת לשבוע

מפגשי תרגול

תכנית מקיפה שתוביל אתכם למסע של גילוי והתפתחות אישית ומקצועית. כל שיעור בנוי בקפידה, כדי לספק לכם כלים מעשיים ותובנות עמוקות.

מבוא לאימון אישי

1

מהו אימון אישי, עקרונות יסוד, תפקיד המאמן והמתאמן, אתיקה מקצועית.

2 הגדרת מטרות ויעדים

מודל SMART, זיהוי רצונות עמוקים, בניית תוכנית פעולה אפקטיבית.

3 הקשבה אקטיבית ותקשורת

טכניקות הקשבה, שאלות פתוחות, הבנת שפת גוף, בניית אמון.

4 זיהוי וטיפול בחסמים

אמונות מגבילות, פחדים, דפוסי חשיבה שליליים, אסטרטגיות התמודדות.

5 פיתוח חוסן אישי

התמודדות עם שינויים, בניית ביטחון עצמי, פיתוח עמידות רגשית.

6 ניהול זמן ואנרגיה

תיעדוף משימות, כלים לארגון יעיל, מניעת שחיקה, איזון חיים-עבודה.

7 קבלת החלטות

תהליך קבלת החלטות מושכל, שקילת חלופות, התמודדות עם אי-ודאות.

8 הנעת המתאמן לפעולה

8

טכניקות למוטיבציה, הגברת מחויבות, התמודדות עם התנגדויות.

9 אימון מערכות יחסים

9

שיפור תקשורת בינאישית, פתרון קונפליקטים, בניית קשרים חיוביים.

10 שיווק ובניית עסק אימון

10

בניית מותג אישי, איתור קהל יעד, אסטרטגיות שיווק, תמחור.

11 אימון למצוינות

11

מינוף יתרונות, התגברות על מכשולים, שאיפה למצוינות אישית ומקצועית.

12 סדנת פרקטיקום

12

אימונים מעשיים, קבלת משוב, תרגול סיטואציות אמיתיות.

13 אתיקה ורגולציה

13

קוד אתי, גבולות מקצועיים, שמירה על סודיות, פיתוח מקצועי מתמשך.

14 ניהול התנגדויות ומשברים

14

איתור וטיפול בהתנגדויות, גישור בקונפליקטים, תמיכה במצבי משבר.

סיכום ופרידה

15

אינטגרציה של החומר הנלמד, בניית תוכנית עבודה עצמאית למאמן.

*תוכנית הקורס ניתנת לשינויים והתאמות לפי צרכי הקבוצה.
אנו מאמינים שלמידה חווייתית ומעשית היא המפתח להצלחה.



יוצאים לדרך חדשה!

מזמינים אתכם לקחת חלק ולהפוך להיות ממובילי הדרך
בתחום האימון האישי: לימוד ותרגול משני חיים.
לא רק לכם ולמתייעצים שלכם, כי כשאני משתנה.. כל העולם
משתנה.



לפרטים נוספים והרשמה: 053-4424123

course.hashra.org