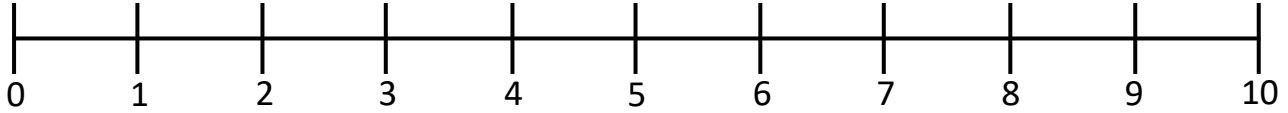


## דף הסבר - אימון סקאלה - כישורי I PRO



הכישור עליו בוחרים להתאמן: \_\_\_\_\_

ההתנהגות עליה בוחרים להתאמן: \_\_\_\_\_

שואלים את המשתתף מהי ההתנהגות/ הנושא עליו הוא בוחר להתאמן.

יש צורך בחידוד והגדרה מדויקת של ההתנהגות / הנושא.

למשל, אם המשתתף בחר להתאמן על רכיב הניהול העצמי, נשאל: מה בתוך הרכיב מפריע לו בעבודה/

כיצד שיפור המיומנות עשוי להשפיע לטובה על ההתנהלות בעולם העבודה (דרך מתן דוגמה

קונקרטי)?, וכאן נוכל לדייק- למשל: נוטה לאחר לעיתים קרובות ולא לעמוד בזמני הגשת משימות

ולכן הנושא עליו נעבוד יהיה דייקנות וניהול זמן. ( ניתן להיעזר במחווניים / שאלונים לטובת הגדרת

הרכיב וההתנהגות לפיתוח ושיפור )

### במהלך אימון הסקאלה:

- המאמן שואל את המשתתף שאלות ומבקש דוגמאות, הבהרות, הסברים
- המאמן מתעד את דברי המשתתף, משקף לו את דבריו ומוסיף שאלות במידת הצורך

### שלב 1

המאמן מצייר קו סקאלה מ-0 עד 5 על הלוח. כאשר 5 מייצג שליטה מעולה ו-0 מציין – כלל לא שולט.

1. **מיקום עצמי כיום:** המאמן שואל את המשתתף **איפה הוא ממקם את עצמו ביחס להתנהגות**

**שבחר להתאמן עליה.** אם יש קושי למשתתף לענות, אפשר לשאול אותו אם הוא מכיר מישהו

שהוא מאד טוב בתחום והיה רוצה להיות כמוהו – איך הוא ממקם עצמו ביחס אליו.

2. **בזכות מה הגעת לשם?** המאמן מבקש מהמשתתף לפרט את התכונות והכישורים שבזכותם

הוא מיקם את עצמו במספר שבחר. בשלב זה מומלץ שהמשתתף ייתן דוגמאות לאופן בהם

באים היכולות והכישורים לידי ביטוי.

3. **לאן היית רוצה להגיע בעוד x זמן?** המאמן מציע לוח זמנים בהתאם לנושא שנבחר ולזמן

שלוקח להשיג אותו ובהתאם למסוגלות של המשתתף ולאורך האימון. מבקשים מהמשתתף

לבחור מספר אליו הוא שואף להגיע. האם הזמן שנקבע הוא ריאלי?

4. **למה חשוב לך להגיע לשם?**

5. **בעוד כמה זמן תגיע לשם?**

## שלב 2

**בניית תמונת עתיד.** המאמן מזמין את המשתתף לעבור למקום אליו היה רוצה להגיע.

1. מה יש כאן ? (במקום החדש) איך זה נראה? איך המצב החדש בא לידי ביטוי?
2. מה התווסף ? מה שונה?
3. מה זה מאפשר לך ?
4. איך אתה מרגיש במקום הזה ?

## שלב 3

**בניית תכנית עבודה למשתתף.**

1. **חשיבה על פעולות שיובילו להשגת היעד :** לשאול- מה צריך לקרות כדי שתגיע לשם בעוד פרק זמן שנבחר? בשלב זה המשתתף חושב מה הוא יכול לשנות בהתנהגותו שיוביל אותו להשגת היעד. המאמן יכול לשאול את המשתתף על דברים שהמשתתף סיפר על עצמו כשנשאל בשלב 1 בזכות מה הגיע למיקום נוכחי. המאמן יכול להסתמך על הכרות מוקדמת עם המשתתף בשלבי האימון לגבי יכולות, כישורים ודרכי התמודדות והתנהגות של המשתתף.

כמו :

- אילו יכולות יש בך שיאפשרו לך לעשות את הצעדים הללו?
- במי או במה תוכל להיעזר ?
- כיצד תדע שהצלחת ?
- מה היית רוצה להזכיר לעצמך ?

## שלב 4

**סיכום האימון והנעה לפעולה**

1. **קביעת יעד קרוב:** המאמן מבקש מהמשתתף למקם עצמו על הסקאלה במועד קרוב. למשל, בוא נחשוב שעד הפגישה הבאה אתה עובר מ-3 (מיקום נוכחי) למיקום 3.2.
2. **משימות למשתתף:** המאמן מבקש מהמשתתף לבחור פעולה אחת או שתיים שהוא יוכל לעשות עד הפגישה הבאה אשר יקדמו אותו לעבר השגת היעד. מה צריך לקרות כדי שתגיע ל-3.2?
3. **סיכום:** אפשר לשאול את המשתתף האם זה נראה לו משהו שהוא יוכל לעשות? איך הוא מסכם את האימון?

ב ה צ ל ח ה