



שם הקורס : אימון בסיסי – 50 ש'

מטרות : הכרת העקרונות המנחים של האימון
הכרת מיומנויות האימון האישי ושיטות עבודה עקריות
מתכונת הלימודים : לימודים עיוניים בשילוב ניתוחי מקרים מייצגים ומשחקי תפקידים וסימולציות

נושאים עיקריים :

- עקרונות יסוד – רציונאל ותהליך האימון
- ערכים מעצבים, גיבוש החזון האישי, בניית תוכניות והצבת יעדים
- כלי האימון, העצמה, הקשבה, פרדיגמות חשיבה ושאלת שאלות
- טיפול בכוחות מונעים, אזורי נוחות, פחדים, תוויות
- תחקיר מקדם, מדדים ומדידה
- תקשורת מעצימה ותקשורת מקדמת
- כלים לניהול עצמי