

# ללמוד לשנות חיים



180 שעות  
לימוד



## קורס להכשרת מאמנים אישיים (COACHING)

חלק א': קורס עיוני בשילוב כלים מעשיים ב- NLP, CBT



בתכנית התואמת את  
דרישות לשכת המאמנים



## מבוא

אימון Coaching הוא אחת הדרכים הממוקדות והאפקטיביות ביותר לקידום איכות החיים והמימוש העצמי. תהליך האימון עוסק בבירור עצמי ובמבט פנימה למי שאנחנו, שאיפתנו ומטרותינו ובדרכים האפקטיביות להשגתן. בקורס נקבל כלים מעשיים לאימון שיאפשרו לנו להתמודד ולעצב באופן יצירתי את ההווה והעתיד שבו אנו מעוניינים - ממקום של השפעה, בחירה ומשמעות, תוך כדי שינוי הרגלים וניהול עצמי מודע.

## מטרת הקורס

- < רכישת ארגז כלים עשיר ואפקטיבי לאימון.
- < בניית מיומנויות אימוניות
- < התפתחות אישית והשגת מטרות אישיות.
- < הכשרה מקצועית כמאמן אישי תוך פיתוח גוון ייחודי באימון.

## קהל היעד

אנשי חינוך והוראה, בוגרי ישיבות גדולות, יועצים, מטפלים, מדריכים, אחרים שיתקבלו לאחר שליחת קורות חיים וראיון אישי. הקבלה לקורס היא מעל גיל 24.



## נושאי לימוד עיקריים

- < יסודות האימון, מודל אימון ומבנה מפגש אימון ותהליך אימון
- < אבחון המצב המצוי בחיי המתאמן.
- < אחריות ומעורבות.
- < עבודה עם ערכים, חוזקות, מיומנויות אישיות ואמונות.
- < פיתוח ההערכה ומסוגלות עצמית.
- < פיתוח יכולת בחירה וקבלת החלטות בצמתי חיים.
- < יצירת חזון אישי תוך חיבור למשמעות לייעוד ולערכים.
- < מסגור ומשמעות בין האירוע לבין התגובה.
- < הדרך מחזון לתוכנית עבודה.
- < הצלחה וחסמי הצלחה, עיוותי חשיבה.
- < התמודדות עם אתגרים וכשלונות.
- < מיומנויות תקשורת, רמות של הקשבה ותקשורת באימון.
- < אימון לאיכות חיים טובה יותר.
- < אמנות השאלות ומתן משימות באימון.
- < מבנה תהליך האימון ומרכיבי האימון.
- < פיתוח יצירתיות וסיעור מוחות באימון.
- < אסטרטיביות.
- < אימון לתקשורת אפקטיבית ויצירת יחסים.
- < פיתוח מנהיגות אישית ואימון לעשייה מתוך משמעות.
- < אתיקה מקצועית באימון.
- < פיתוח מיומנויות המאמן.

## דרכי הוראה

הרצאות עיוניות בליווי הדגמה מעשית ותרגול בכיתה וכמטלות בית תוך אימון עמיתים.  
הקורס כולל שילוב של פרקטיקה ותיאוריה.

## חובות הקורס

נוכחות חובה

הגשת משימות ותרגילים שיוטלו משיעור לשיעור.

אימון בפני עמיתי הכיתה, בזוגות ושלשות.

מבחן בכתב ומבחן מעשי.

למידה מתוקשבת באתר י.נ.ר.

לפי דרישות לשכת המאמנים, נדרשים המשתתפים לעבור תהליך של אימון אישי בעצמם.

האימון האישי כולל 10 מפגשי אימון אישי בני שעה, עבורן יגבה תשלום נפרד שיועבר ישירות למאמן. עלות למפגש

אימון היא כ- 150 ש"ח. קבוצת המאמנים הם בוגרים המוסמכים ורשומים בלשכת המאמנים ומאושרים על ידי בית הספר.

לצפייה בדרישות ההסמכה של הלשכה יש ללחוץ כאן, או להיכנס לאתר לשכת המאמנים בישראל: מסמך ההסמכות.



## תעודה

בתום הקורס, תוענק לעומדים בדרישות הקורס בהצלחה תעודה המעידה על סיום שלב הלימודים העיוניים מטעם מרכז י.נר ועל כשירותו של בוגר הקורס להמשיך למסלול ההסמכה (פרקטיקום וסופרוויז'ין) בהתאם לדרישות לשכת המאמנים בישראל.

תעודת מאמן מוסמך המוכרת על ידי לשכת המאמנים בישראל תוענק לבוגרי תוכנית ההסמכה אשר סיימו בהצלחה 100 שעות אימון ומפגשי הדרכה אישיים וקבוצתיים (24 מפגשי הדרכה בסך הכל) ועמדו במבחן המעשי.

## צוות ההוראה

< רכז התכנית: עו"ד מייקל בן דוד, M.A. מעיל, מאמן בכיר ומדריך מוסמך לשכת המאמנים בישראל  
< יצחק פיק, מאמן מקצועי ומדריך מאמנים מוסמך. LPL מאסטר טריינר מוסמך על ידי לשכת המאמנים הישראלית, לשכת ה-LPL הישראלית ו-LPL הבינלאומי. ראש מרכז אימון ו-LPL באגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל.  
< צוות מתרגלים ומנחים אורחים.

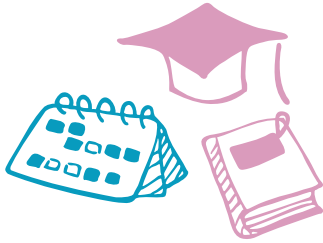
## ימי וזמני הלימוד בשלב העיוני

הלימודים יתקיימו אחת לשבוע, למשך 26 מפגשים פרונטליים בני 6 שעות (אקדמיות) כל מפגש. כמו כן ישלים הסטודנט שלושה שיעורים מקוונים ללמידה עצמית.

לגברים: ימי שני בין השעות 17.00-21.45.

לנשים: ימי רביעי בין השעות 09.00-14.00

## שלבי ההסמכה בלשנת המאמנים דרך מרכז י.נ.ר



א. קורס הכשרת מאמנים: 175 שעות.

הכשרה מקיפה לאימון אישי

עלות: ₪ 7,800.

ב. אימון אישי

תהליך אימון אישי שעובר הסטודנט אצל מאמן מאושר מטעם בית הספר

עלות: בין 1500-2500 ₪ בתשלום ישיר למאמן.

ג. פראקטיקום / סטאז'

הסטודנט מאמן לפחות 6 מתאמנים שונים 100 שעות אימון

על האימון מקבל הסטודנט 8 מפגשי הדרכה אישיים עם מדריך מוסמך, ומשתתף בעוד 16 מפגשי הדרכה קבוצתיים

לאורך 100 שעות האימון הראשונות.

עלות: 4,300

אפשרויות פריסת תשלומים: 8 תשלומים בשיקים, 10 בכרטיס אשראי.

## לפרטים נוספים



imun@ynrcollege.org | 02-6321620

מרכז י.ג.ר- המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה  
בית הדפוס 30, ירושלים << ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה  
merkaz@ynrcollege.org >> ynrcollege.org >> 02-632-1620 >> 02-632-1600

