

# הכושר לחיות באושר

שנות האלפיים המלחיצות הולידו תופעה חדשה העונה לשם "Co-Active Coaching" או בשפת הקודש, "אימון אישי". לא, לא מדור בר במאמן כושר אשר יביא אתכם לגזרה המושלמת, מדובר במאמן אשר יעזור לכם לארגן את חייכם ולרצף את שביל הזהב היישר לפסגת שאיפותכם. מערכת 'שבוע טוב' שוחחה עם מספר מאמנים אישיים ומצאה עבורכם מסלול נוסף בדרך אל האושר.

## יעל חקלאי - הוליווד

התוכנית היא גם החלה זוגיות, מספרת נועה בהתרגשות ושולפת מכתב תודה מרגש ששלחה לה אותה הבחורה.

### והכי חשוב - כמה זה עולה לנו?

היות ו"אימון אישי" מתבסס ברובו על שיחות בין המאמן למאמן, ניתן לבצע את הטיפול כולו באמצעות הטלפון או אפילו בסקיפ. כמו כן, אם אתם חשים צורך עז לראות את האדם שיושב מולכם, אפשר להתרפק על פלאי הטכנולוגיה ולהעזר במצלמת אינטרנט. לנועה כהן חמו ולענבל ירושלמי יש מאמנים לא רק בארצנו הקטנטונת אלא גם בניו יורק, קליפורניה, סיאטל, דנוור ועוד. לאחר שפתרנו את נושא המרחק, לנו הישראלים חשוב בעיקר כמה עולה התענוג. לאלו מכם אשר ביקרו לאחרונה אצל פסיכולוג או לחילופין אצל מאמן כושר פרטי וודאי יש מושג כמה עולה שעה של "אחד על אחד" עם בעל מקצוע מוסמך. "מאמן אישי" אינו שונה משאר חברי האמורים והמחירים גם כן. "יש הבדל עצום בין מחירים שניתנים לחברות לבין מחירים לאנשים פרטיים", מסבירה נועה. "בתחום העיסוקי מדובר על אלפי דולרים עבור שלושה חודשים שהחברה משלמת למאמן", היא מוסיפה ואומרת "טווח המחירים הוא מאוד רחב עבור אימון אישי לאדם פרטי ונע בין 200 ש"ח עד כמה מאות שקלים לשעה". אבל הכסף הוא תמיד עניין זניח כשמדובר בחיינו ובריאותנו.

סדנאות למנהלים ולצוותים עסקיים. "לפני חצי שנה הגיעה אלי בחורה שעבדה במקום עבודה שהיא לא אוהבת, היא לא היתה מרוצה מהמקום בו היא גרה, היא חלמה על אהבה שלא הגיעה, שנאה את הגוף שלה והיתה במערכת יחסים סבוכה עם אחיה", מספרת נועה. "השיי"

”  
אחד החלומות שהיו לי במגירה, היה לשיר, אבל באופן בו תפסתי את עצמי אז, לא השבתי שאני מסוגלת. במהלך האימון קלטתי שיש לי חלום ובמקביל יש לי פחדים איומים שמונעים ממני להגשים אותו, מאוחר יותר במהלך התוכנית, עמדתי והופתי עתי מול 60 איש”

נוי שעבר עליה במהלך שלושת החודשים של האימון הוא בלתי יאמן והיתה לי הזכות להיות חלק ממנו. ממצב בו היא לא דיברה עם אחיה היא בנתה מערכת יחסים טובה וקרובה איתו, היא ירדה במשקל והחלה לאהוב את עצמה, מצאה דירה באזור שהיא רצתה, עזבה את העבור דה שהיא לא חשבה שתצליח לעזוב וממש בסוף

לרבים מאיתנו שיטת ה"אימון האישי" עלולה להישמע כטיפול פסיכולוגי, אך לא כך הם פני הדברים. בשונה מפסיכולוגים מאמנים אישיים מתרכזים בהווה ובעתיד ולא באנליזה של העבר. "אני לא מתיימרת להיות פסיכולוגית ואם אני רואה שמדובר במקרה של דיכאון או אדם מתוסתך כך אני מפנה פעמים רבות לטיפול נפשי", מספרת



ענבל כהן - חמו

חמו ומוסיפה "האנשים שמגיעים אליי, הם בדרך כלל אנשים שנמצאים בצומת דרכים ומעוניינים להשיג מטרה כלשהי. אלו הנמצאים במשבר או בדיכאון בדרך כלל לא יצליחו לגייס את האנרגיות להתחיל אימון ולדעתי זו גם לא הכתובת בשבילם." בסיום כל פגישה יוצא המטופל, או בשפה המקצועית, המאמן, עם משימות קונקרטיות לביצוע, אשר יוצרות התקדמות בדרך להשגת המטרה. "אני, כמאמנת בתוך תהליך האימון, תומכת במאמן ועוזרת לו לבחור את הדרך ולהתמיד בה, עד להגעה אל היעד. המאמן מביא איתו את יכולתו ושאפותו ואני מביאה איתי כלי עבודה וידע שעוזרים בתהליך, מספרת חמו. אורך תכנית אימון נקבע בהתאם למטרות והיעדים שהציב המאמן. מאחר ושיטת האימון היא שיטה אפקטיבית ומהירה להפקת תוצאות, משך התכנית יכול להיות בין שלושה חודשים לשנה. האימון בנוי מפגשים אישיים בני שעה לערך, המתקיימים מדי שבוע. אימון יכול להיות בן פגישות ספורות או מתמשך, בהתאם לצרכי המאמן, כאשר משך הזמן האפקטיבי והמומלץ לאימון הוא 12-16 פגישות בכלל.

נועה ירושלמי 43, פסיכולוגית קלינית ומשפטנית, היתה הראשונה את תחום האימון האישי לפני כ-11 שנים. "בשנת 96 נחשפתי לקורס האימון האישי וגיליתי שיש לו עוצמה אדירה, יכולת לגרום לאנשים לקום ולעשות משהו שהוא לא מהרגיל" היא מספרת בהתלהבות. "בתור מתאמנת בקורס אימון, אחד החלומות שהיו לי במגירה היה לשיר" היא מתוודה, "אבל באופן בו תפסתי את עצמי אז, לא העזתי לחשוב על זה שאני מסוגלת כאדם מבוגר לקום ולהופיע. ואז במהלך האימון קלטתי שיש לי חלום ובמקביל יש לי פחדים איומים שמונעים ממני להגשים אותו", היא מספרת. "ואז גיליתי את העוצמה האדירה שהאימון נותן לך ובאמת כמה שבועות אחרי התוכנית עמדתי והופעתי מול 60 איש", היא מספרת. היום נועה כבר הקליטה דיסק ואף צילמה קליפ לאחד משיריה אותו כתבה והלחינה. עקב ניסיונה האישי החליטה נועה להתמקצע בתחום וכיום היא מאמנת אישית המעבירה גם

זה לא פשוט לחיות בימינו, כשהמרדף אחרי הצלחה ומימוש עצמי הוא חלק בלתי נפרד מהיום יום. אין ספק שהחיים לפני חמישים שנה היו קשים יותר מבחינה פיזית וקיומית, אך כיום החיים מציבים רף דרישות גבוה יותר, מה שהופך אותם למסובכים, מורכבים ואף קשים יותר מבחינה נפשית. יש כאלו שיפנו לפסיכולוג על מנת להתמודד עם הלחצים ויש כאלו שירצו להשיג תוצאות בשטח וללמוד תכלס איך לנהל את חייהם, כך שפיקו את המירב.

### שאלות רבות בדרך למציאת התשובה

האם אתה מוכן לבחון את חייך ולבדוק מה חשוב לך באמת? האם את מרגישה שאת רוצה לקבל יותר שליטה בחייך? אילו מטרות/יעדים אתה רוצה להשיג? אילו נסיבות עוצרות אותך מליצור את החיים שאתה רוצה? באילו תירוצים/הצדקות אתה משתמש/ת לכך שאינך משיג/ה את יעדך? אלו רק מעט מהשאלות בהן תתקלו בביקור באתרי הבית של כל מאמן אישי באשר הוא. שאלות אלו ועוד רבות וטובות, הן רק קצה הקרחון בתהליך שנקרא אימון אישי או "LIFE COACHING", אם תרצו. כשאנחנו שומעים את צמד המילים "מאמן אישי", רובנו מקשרים אותו עם אימון כושר גופני, אך לא לכך התכוונן המשרר כשהיכר את שתי המילים יחד. המושג "מאמן אישי", קשור בעקיפין לכך שר אך במקרה זה מדובר בכושר לחיים מלאי מימוש ואושר. כאן לא מדובר באמונה בעצמך כברוח "הסוד", בשינון מנטרות או בקריאה בקדושים. כאן מדובר על עשייה של ממש ועל הכוונה מדויקת באלו צעדים עלינו לנקוט ואלו שינויים התנהגותיים עלינו לחולל בחיינו.

"שיטת Co-Active Coaching פותחה על ידי בית הספר CTI - The Coaches Training Institute, בית ספר לאימון שפועל משנת 1992 בקליפורניה ובכל העולם". מספרת ענבל כהן-חמו, 42, מאמנת אישית מוסמכת, העובדת בארץ ובחו"ל עם לקוחות פרטיים וארגוניים. "אימון אישי בשיטת Co-Active Coaching, מורכב מסדרה של פגישות אישיות, בהן אני שואלת שאלות רבות על מנת לחשוף, לעודד ולפתח את הכישורים הנמצאים אצל המאמן ולחזק את האמונה שלו ביכולות שלו מתוך ראייה אל מקבל המאמן אפשרות לברר לעצמו היכן הוא נמצא כיום בתחומי החיים השונים ולאן הוא רוצה להגיע. אימון הוא בעצם פיתוח היכולת ומציאת הפוטנציאל שלהם", היא מוסיפה. במהלך האימון המאמן לומד להסתכל על עולמו בדרכים חדשות וכתוצאה מכך פועל בדרכים שונות מאלו בהן פעל בעבר. כמו כן, המאמן לומד להתחבר למקורות העוצמה שלו, להתייחס באופן אפקטיבי למשברים ומעצורים, לבצע פעולות שנראו בעבר בלתי אפשריות, וכל זאת תוך כדי ליווי מקצועי תומך ומעצים של המאמן. "המאמן לומד מה באמת חשוב לו בחייו וכיצד להשיג זאת בין אם מדובר באהבה, בעסקים, במשפחה במימוש עצמי וכדומה מסבירה חמו.

הקשר בין אימון אישי לטיפול פסיכולוגי

שומר שבת

אלאט פשר

ORB

# Oakland Grill House

## הפתיחה יום שלישי 5 בפברואר

המקום מס' 1 למאכלים ביתיים

מעורב ירושלמי, גולש, קציצות, בשר, מג'דרה, אורז ושעועית, בשרים על הגריל

שווארמה, פלאפל, מרק תימני, מרוקו חרירה, מרק קובה, מרק שעועית, סיארים, קובה

קייטרינג

משלוחים חנים

בואו להנות מאווירה ישראלית ומטעמים בניחוח בית

954.742.6757

8438 Oakland Park Blvd, Sunrise 33351