

תוכנית האימון האישי

מהו תהליך האימון האישי ולמי מיועד?

תהליכי האימון מאפשרים לאזרחים ותיקים המחפשים כיוון למימוש עצמי, לפיתוח וטיפוח כישוריהם ולהגשמת תשוקתם להתמקד במאפיינים האישיים, בחייהם הפרטיים - ובסביבתם.

תהליך כולל ליווי של מאמנים שהוכשרו לאימון ייחודי המדגיש צרכים ומאפיינים של האזרח הוותיק. כך למעשה יוכל כל מתאמן לזהות כיווני פעולה, הכוללים את רצונו, כישוריו ומשמעות לעתיד. בתהליך האימון יציבו המתאמנים מטרה, יזהו דפוסי חשיבה והתנהגות החוסמים אותם בקידומה ודפוסים מקדמים. התהליך יעודד אותם לאמץ דפוסים חדשים, ופותח אפשרויות חדשות לפעולה.

האימון עוסק בעולם הערכים, העמדות והגישות שלנו, כלפי עצמנו וכלפי העולם הסובב אותנו, תוך הקניית כלים ומיומנויות להתנהלות מיטבית ומקדמת בהווה ובעתיד, ונמדד במבחן התוצאה השגת יעדים קונקרטיים בזמן מוגדר. תהליך האימון האישי הוא - ממוקד וקצר טווח, אך בו זמנית תהליך פנימי מעמיק ומעצים.

האימון האישי מאפשר עבודה מעמיקה וממוקד בתהליך הברור האישי והיישום הפרקטי של החלום/ המיזם.

האימון מאפשר לרכוש כלים או לשאול שאלות, להרחיב את ההיכרות עם עצמי, לדמיין תמונת עתיד מיטבית.

* רישום לתוכנית האימון יתבצע לאחר פגישת היכרות ובדיקת התאמה עם רכזת המרחב.

במסגרת פעילות המרחב, יזכו מתאמנים ומתאמנות לתוכנית בת 10 מפגשי אימון בעלות מסובסדת של 50 ש"ח למפגש, סה"כ עלות של 500 ש"ח.

מפגשי האימון יתקיימו במרחב היזמות ברחוב דרך הים 78 בחיפה.

לפרטים נוספים וליצירת קשר התקשרו אלינו 052-4777833 או שלחו מייל yazamut60@gmail.com