

איך לבחור מאמן אישי

שיעזור לך לשבור קירות?

המדריך המלא מאת סיגל בר – מאמנת אישית, מרצה ומנחה סדנאות



תוכן העניינים

1. ההבדל בין אימון לטיפול פסיכולוגי
2. מהקרקעית אל האושר: הסיפור שלי / סיגל בר
3. מיהו מאמן טוב באמת?
4. 5 כללי ברזל לבחירת המאמן המדויק עבורך
5. קיצור דרך לממהרים (צ'ק ליסט)



1. ההבדל בין אימון לטיפול פסיכולוגי

אחת השאלות שאני נשאלת הכי הרבה היא: **"למה שאני אלך לאימון ולא לטיפול פסיכולוגי?"**

התשובה שלי פשוטה: אם אתה צריך פסיכולוג - לך לפסיכולוג. אם אתה צריך מאמן - לך למאמן.

אז איך יודעים מה נכון לך כרגע? הנה ההבדל בקצרה:

- **פסיכולוגיה מחפשת את ה"למה":** לפסיכולוג הולכים כדי למצוא את הסיבות לבעיות, לעיכובים ולתקיעויות. פורמים את הפלונטרים של העבר, וצוללים עמוק אל הפתולוגיה.
- **אימון מתמקד ב"איך":** מאמן לוקח אנשים בריאים ומתפקדים שרוצים להשיג את פריצת הדרך הבאה שלהם. אנשים שמבינים שלבד הם לא מצליחים לעשות את זה, ומוכנים לקבל שיקוף מקצועי על מה שאינם מצליחים לראות.

חשוב לדעת: אנשים פונים לטיפול או לאימון בגלל אותן תקיעויות בדיוק, אבל באימון משאירים את ה"למה" בחוץ. אנחנו לא מתעסקים במה שאין - אלא בוחנים לעומק את מה שיש. את החוזקות שלך, את המתנות שקיבלת, את האמונות המעכבות שנחליף ואת תוכנית העבודה הפרקטית שנבנה. באימון - עושים.

תהליך אימון הוא קצר, יעיל וממוקד בתחום אחד ספציפי. הכלים שתקבלו בו ישמשו אתכם לכל החיים, באופן עצמאי.

אז איך בוחרים את המאמן שיתאים לך בדיוק מתוך ים האפשרויות? בשביל זה יצרתי את המדריך הזה.

2. מהקרקעית אל האושר: הסיפור שלי

- בגיל 44 מצאתי את עצמי בנקודת השפל של חיי:
- שקועה בנישואין קשים של 20 שנה ודיכאון קיומי.
 - בעלת עסק גוסס ומתרסק, רק בגלל שאני לא תפקדתי.
 - שוקלת 140 קילו.
 - צורכת ים של תרופות מדי יום: לסוכרת, לחץ דם, כולסטרול, דום נשימה בשינה ודיכאון.

לא באמת חייתי. ואז הגיע היום בו ראיתי לנגד עיניי, בצבעים מלאים, את ההלוויה של עצמי. זה היה צלצול השכמה מטלטל, רגע מכוון שבו הבנתי: **אם אני רוצה לשנות את העולם שלי, אני חייבת להשתנות בעצמי.**

באימה מוחלטת, עזבתי את הבית בלי לדעת איפה אשן מחר או איך אשלם שכר דירה. מצאתי בית עתיק במושבה נידחת, אספתי רהיטים מתרומות, החבאתי את האגו במגירה ועבדתי בכל עבודה שהזדמנה לי.

לאט לאט, צעד אחר צעד, שיקמתי את נפשי, גופי, משקלי וחיי. את הסיפור המלא על הדרך אל האושר, הכלים שפיתחתי והתובנות שלי, אני מספרת בהרצאה שלי **"חיים רק פעמיים"**.

היום, מתוך התהליך האמיץ שעברתי, אני יודעת שהייעוד שלי הוא לעזור גם לך לעשות את הצעדים האמיצים שלך.

נעים להכיר: סיגל בר

שוברת קירות, מאמנת אישית ועסקית, מרצה ומנחה סדנאות.
מומחית בליווי אישי ומקצועי לאנשים שבחרו להפסיק לוותר לעצמם – ועל עצמם.

- הכשרה מקצועית: בוגרת מכללת CoachME לאימון, מכללת יוזמות לאימון, אוניברסיטת חיפה, המדרשה לאמנות, וביה"ס לקופירייטינג.
- ניסיון בשטח: מאמנת אישית מנוסה מאז שנת 2012, בעבר קופירייטרית ובעלת משרד פרסום במשך 20 שנה, אשת שיווק ועורכת לשונית. באישי - צוללת, בת זוג, אימא, סבתא ואישה מאושרת.



3. מיהו מאמן טוב באמת?

ההיצע בחוץ מטורף. כולם מכירים מאמנים וימטירו עליכם המלצות כמו "רק היא!" או "הוא מדהים!". אז איך מסננים?

- ראשית, צריך להבין מה הופך מאמן למצוין:
- מאמן טוב ישאל את השאלות שלא העזת לשאול את עצמך.
 - מאמן מצוין לא יענה במקומך, אלא ייתן לך את התנאים והמרחב למצוא את התשובות והפתרונות הייחודיים לך.
 - מאמן מעולה יפגיש אותך עם העוצמות שבך, וישחרר אותך לדרך עם ארגז כלים פרקטי לחיים ולעסק.



4. 5 כללי ברזל לבחירת המאמן המדויק עבורך

1. תעודות, המלצות ודוגמה אישית

- תעודות: מקצוע האימון נמצא בהסדרה. ודאו שהמאמן שלכם בוגר בית ספר המוכר ע"י לשכת המאמנים בישראל או גוף בינלאומי כמו ICF. תעודה היא רף המינימום שמבטיח מחויבות לאתיקה ומקצועיות.
- המלצות: בקשו לדבר עם מתאמנים מהעבר. מאמן מנוסה ישמח לקשר אתכם ללקוחות מרוצים שהשיגו פריצות דרך.
- דוגמה אישית (נאה דורש נאה מקיים): האם המאמן חי את עולם האימון? האם הוא מתאמן בעצמו, מתפתח ומשיג מטרות? לא הייתם לוקחים יועץ שיווקי שלא יודע לשווק את עצמו, נכון?

2. תיאום ציפיות מדויק

שימו לב למילה: מתאמן (ולא מטופל או מאומן). מתאמן הוא אקטיבי. נקודת המוצא היא שהתשובות נמצאות אצלך, והמאמן הוא המומחה לניהול התהליך (ולא יועץ שמחלק הוראות). כל אדם צריך תנאים אחרים: אחד צריך מאמן מאתגר ומציב גבולות, ואחר צריך מאמן מכיל ומעודד. הגדירו למאמן למה אתם זקוקים, ובדקו אם הוא יכול לספק זאת. מאמן שהאתיקה היא נר לרגליו גם ידע להגיד לכם אם הוא אינו מתאים לכם, או אם אתם זקוקים לטיפול פסיכולוגי במקום אימון.

3. מומחיות בתחום? לא מה שחשבתם

רבים מחפשים מאמן שמומחה בדיוק בנישה שלהם (למשל, בתחום עסק ספציפי). הנה סוד: דווקא מאמן שמגיע מבחוץ יביא איתו עיניים סקרניות של אורח או של ילד, וישאל את השאלות שינפצו לכם קיבעונות מחשבתיים. מאמן שמכיר את התחום שלכם יותר מדי, עלול לשאול את אותן שאלות שכבר שאלתם את עצמכם. חפשו מאמן שיוודע לשאול, לא כזה שמחזיק בתשובות מוכנות מראש.

4. בחירה מהבטן (האינטואיציה)

במאמן בוחרים קצת כמו בבן זוג. אנחנו מתאהבים במי שגורם לנו לאהוב את עצמנו כשאנחנו לצידו. מאמן טוב מציב בפניכם מראה סלקטיבית – כזו שמשקפת לכם את החוזקות, היכולות והמתנות שלכם. אם בשיחה איתו אתם מרגישים שווים, חזקים וחיוניים – זה האיש שלכם. תסמכו על הבטן.

5. קציבת זמן ופרטים טכניים

- זמן מוגדר מראש: תהליך אימון אמיתי מוגבל ל- 10 עד 12 פגישות. אימון ארוך מזה אינו מוכר בלשכת המאמנים. המטרה היא להעניק לכם כלים ולשחרר אתכם לדרך עצמאית, ללא תלות במאמן.
- מיקוד: כדי להצליח בזמן הזה, בוחרים יעד ספציפי אחד. לא מתאמנים על "כל החיים".
- פרטים טכניים: ודאו שמיקום הפגישות (פנים אל פנים, בפלטפורמת וידאו או טלפונית) ותנאי התשלום מתאימים לכם. פגישות אימון נערכות במקום פרטי ודיסקרטי – בשום אופן לא בבתי קפה רועשים. זו זכותכם לבדוק ה-כ-7.

5. קיצור דרך לממהרים

קחו את הצ'ק-ליסט הזה לשיחת הטלפון הבאה שלכם עם מאמן פוטנציאלי:

- יש לו תעודה ממוסד מוכר (לשכת המאמנים / ICF)?
- הוא יכול לתת לי טלפון של ממליצים?
- הוא מהווה דוגמה אישית וחי בעצימות גבוהה?
- ערכנו תיאום ציפיות והרגשתי שהוא מבין מה הסגנון שמתאים לי?
- הוא מקשיב ושואל שאלות עמוקות במקום "למכור" לי פתרונות קלים?
- יש לי כימיה איתו ותחושת ביטחון מהבטן?
- התהליך מוגבל בזמן (10 - 12 פגישות) וממוקד מטרה?
- התנאים הטכניים (מחיר, מיקום דיסקרטי) מתאימים לי?



מוכנים לעשות את הבלתי אפשרי ולשבור את הקירות שחוסמים אתכם?

לפגישת היכרות לא מחייבת

054-6678044



"מה שקשה – עושים מיד.
מה שבלתי אפשרי – ייקח קצת יותר זמן."

