



**המרכז להכשרת מנהלים**  
הבינתחומי הרצליה

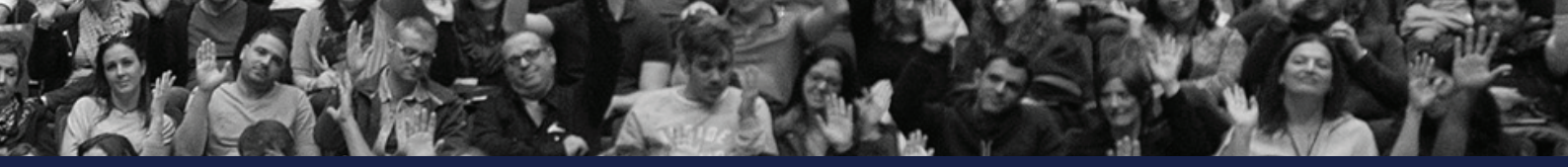


# סילבוס קוד האימון

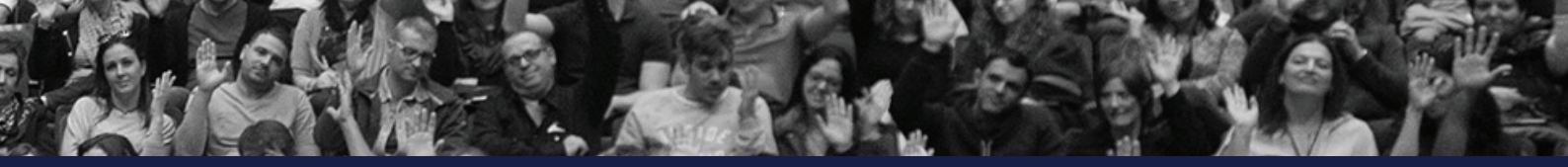
## בשיתוף המרכז להכשרת מנהלים

### הבינתחומי הרצליה

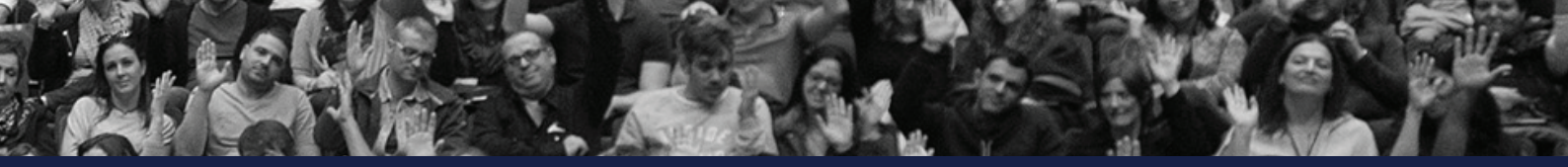
מכגש	הנושא המרכזי	תיאור המודלים והטכניקות
1 8 ש"א	פתיחת קורס - <b>אתה יכול יותר...</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>פתיחה, מדיניות ותקנון ביה"ס.</li> <li>תיאום ציפיות והכרות.</li> </ul>
	<b>הרצאת פתיחה: מנהיגות והצלחה</b> בעידן החדש - <b>אלון אולמן</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>כיצד לייצר ודאות ושליטה בעולם של אי ודאות ולהעניק לעצמנו את הסיכוי הטוב ביותר להצליח בחיים עכשיו.</li> </ul>
2 8 ש"א	מהו תפקיד המאמן? מהו מודל האימון בשיטת - קוד המנצח?	<ul style="list-style-type: none"> <li>מהו אימון + סקירה עולמית</li> <li>מה תפקידו של המאמן ומה יהפוך אותנו למאמנים מקצועיים?</li> </ul>
	<b>מהם חוקי המשחק?</b> העמקה, קריאת הקוד האתי ודין בדילמות.	<ul style="list-style-type: none"> <li>מה תפקידה של האתיקה המקצועית?</li> <li>מהי דילמה אתית?</li> <li>מהם גבולות האימון?</li> <li>הסכם מאמן מתאמן</li> <li>למה זה חשוב וכיצד לנהל את זה נכון?</li> </ul>
3 8 ש"א	<b>עולים על המגרש - מודל האימון</b> אבחון והכרות	<ul style="list-style-type: none"> <li>מיפוי נקודת המוצא של המתאמן.</li> <li><b>חשיפת מודל האימון בשיטת קוד המנצח.</b></li> <li>מהם 6 השלבים ומה תפקידו של כל אחד מהם?</li> <li>גלגל החיים, גלגל תחומי</li> </ul>
4 8 ש"א	<b>מהם 4 חסמי ההצלחה?</b> למה לא כולם משיגים את מה שהם רוצים? <b>מהם 6 הצרכים?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>זיהוי 4 חסמי ההצלחה הכרוניים שלנו ומה הפתרונות?</li> <li>כיצד להפוך את החסם לנתיב התקדמות?</li> <li>פרדיגמות והרגלים מעכבים.</li> <li>הכרת מודל 6 הצרכים בהיבט האימוני</li> <li>וכיצד לזהות מהם הצרכים הדומיננטיים אצל המתאמן שלי?</li> </ul>
5 8 ש"א	<b>כיצד נדע מהם הערכים והחוזקות של המתאמן שלי?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>כיצד לחלץ את הערכים המובילים של המאמן -</li> <li>התנסות מעשית</li> <li>הכרות עם כלים מגוונים לחילוץ ערכים מובילים של המתאמן שלי.</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• בניית "תחנת דלק"</li> <li>• יצירת מקור כוח משמעותי למשאבים ולחוויות הצלחה.</li> <li>• שמחזק את תפיסת המסוגלות האישית והביטחון של המתאמן במטרה שיצליח להחזיק את תהליך השינוי לאורך זמן.</li> </ul>	<p><b>איך להשיג את מה שאנחנו רוצים?</b> יצירת מודעות וחיזוק התודעה כמוכונת תוצאות.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• משמעות הפכה ממושג דתי ופילוסופי לפרדיגמת חשיבה על מוטיבציה. בעולם הפסיכולוגיה, ויקטור פרנקל דיבר על כך שמסע האדם בעולם הוא החיפוש אחר המשמעות, וסביבה ביסס את תפיסתו האנושית והטיפולית. גם בספרות אודות נחישות (Grit) מופיעה המשמעות, או התכלית, כרכיב קריטי בהשגת תוצאות לאורך זמן. בהרצאה זו נעסוק בהבנת מושג המשמעות וברלוונטיות שלו לחיי היומיום. בפרט, תתמקד הרצאה זו בדרכים השונות בהם יכולים אנו והמתאמנים לייצר מקורות מרובים "תחנות דלק" של משמעות בחיים בכלל ובעבודה בפרט.</li> </ul>	<p><b>מסוגלות עצמית - ד"ר דנה פרג</b></p>	<p>6 8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מהי תוכנת ההפעלה האנושית?</li> <li>• מהי הקשבה אקטיבית</li> <li>• כיצד מחזקים אמפתיה על אף השונות?</li> <li>• כיצד להימנע משיפוטיות וביקורתיות ולחזק את יכולת ההכלה שלנו כמתאמנים?</li> <li>• <b>שאלות עוצמתיות</b> כיצד למקסם את ההנעה לפעולה לתוצאות האימון ולחיזוק מערכת היחסים עם המתאמן?</li> </ul>	<p><b>תקשורת אפקטיבית הצטרפות והובלה שאלות עוצמתיות</b> מהי אמפתיה, כיצד לראות את האחר. ראפור (NLP) מהו שיקוף נכון? כיצד להפוך למומחים בשאלת שאלות עוצמתיות?</p>	<p>7 8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מהם סוגי המתאמנים שלנו?</li> <li>• מהם סגנונות העשייה?</li> <li>• המוותר? החונה? המטפס?</li> <li>• מהם סגנונות הלמידה? - MAT4</li> <li>• מהם סגנונות התקשורת?</li> <li>• מגוון דוגמאות שייסיעו באבחון סגנון התקשורת והלמידה של המתאמן.</li> <li>• לאחר המיפוי נדע כיצד להתאים למתאמן את סגנון ועצימות תהליך האימון לסגנונו האישי.</li> </ul>	<p><b>סגנונות מתאמנים כיצד לזהות את סגנון העשייה, הגישה והתפיסה של המתאמן שלי? כיצד לנתח את סגנון התקשורת והלמידה של המתאמן שלי?</b></p>	<p>8 8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>תכנון והצבת מטרות</b></li> <li>• תמונת עתיד, חזון ערכי ואישי.</li> <li>• כיצד לבנות חזון שאפתני, משמעותי וערכי?</li> <li>• מהי מטרת ה-C (שיא)?</li> <li>• <b>כיצד לתכנן התוצאות</b></li> <li>• חשיבה ועשייה תוצאתית, SMART</li> <li>• <b>תכנון מעשי לעבר התוצאות הרצויות.</b></li> <li>• בקרה באמצעות - המגדלור - תכנון מול ביצוע</li> </ul>	<p><b>חזון / התמונה המנצחת</b> כיצד לתכנן ולחשוב באופן מכוון תוצאה? כיצד באמצעות תכנית פעולה מעשית ומדידה נשיג את מטרת האימון?</p>	<p>9 8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>6 קודי המנצח</b></li> </ul>	<p><b>קיצור עקומת הלמידה</b> הכרזה והכרות עם פרויקט המודלינג באמצעות 6 קודי המנצח.</p>	<p>10</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>מודלינג - אלון אולמן</b> - איך נער קריות הופך למנטור המוביל בישראל?</li> <li>• מפגש אינטימי ומיוחד עם אלון אולמן Unplugged</li> <li>• <b>מודלינג - אלון אולמן</b></li> </ul>	<p><b>מודלינג - אלון אולמן</b></p>	<p>8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• חוק ה-10,000, שכפול הצלחות ולמידה מניסיונם של קולגות ומודלים מהתחום.</li> <li>• <b>התנסות במאסטר מיינד.</b></li> <li>• <b>חשיבות ההדרכה והספוריז'ין</b></li> <li>• כיצד להקים קבוצת למידה תומכת עכשיו ובכלל... תרגיל פרה-מורטום</li> </ul>	<p><b>סביבה מנצחת מאסטר מיינד</b> הקמת צוות הקומנדו שלי <b>ולמידת עמיתים.</b></p>	<p>11 8 ש"א</p>



<ul style="list-style-type: none"><li>• כיצד לזהות ולפתור התנגדויות, פערי גישה וחסמים מנטליים באימון?</li><li>• מהם הקשיים והחסמים בתהליך האימון התלויים במתאמן? מהם הרעלנים? קורבנות מול מנהיגות.</li></ul>	<p><b>האיך לא...</b> מתקדמים ולמה? כיצד לעשות תחקיר ולצאת לתיקון?</p>	12 8 ש"א
<ul style="list-style-type: none"><li>• אומץ מוגדר ביכולת לפעול למרות החשש, הדאגה והפחד. אומץ ניהולי הינו היכולת לאתגר ולאמץ דפוסי חשיבה פורצי דרך, תוך התגברות על האיומים הפנימיים והחיצוניים שהדרך החדשה מייצרת. במסגרת הסדנה נבחן מהי המשמעות של אומץ ניהולי ונבחן מהן היכולות והמיומנויות הנדרשות על מנת לממשו.</li></ul>	<p><b>מנהיגות ואומץ ניהולי - ד"ר דפנה אילון</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>נוהל צופה</b></li><li>• כיצד להיות מספיק מהיר כדי לראות עצמי בסיטואציה ולהספיק לתקן? כיצד לנהל את המשאבים שלי (חיצוני ופנימי) נכון?</li><li>• כיצד להפוך למאמן משפיע, מקצועי, מעורר השראה והשפעה? מהי נוכחות אימונית נכונה?</li><li>• חשיבות האנרגיה ו-SOM של מאמן מקצועי.</li><li>• <b>10 עקרונות של מאמן מנצח.</b></li><li>• <b>11 עקרונות הליבה של ICF*</b></li></ul>	<p><b>האיך כן</b> כלים מנצחים לשדרוג תהליך שינוי. <b>"להרים רחפן"</b> במטרה לבחון את יישום תכנית העבודה. <b>הנוכחות האימונית</b> מהן המיומנויות המרכזיות כדי להפוך למאמן מנצח?</p>	13 8 ש"א
<ul style="list-style-type: none"><li>• בחלק הזה נלמד את מודל חומת ההגנה וחומת ההסתרה, נבין כיצד לזהות ולהבדיל בין הגנות להסתרות בתהליך האימון וכיצד לנהל את זה באופן רגיש ומקצועי? מהו מסדר תרמיל</li></ul>	<p><b>כיצד לנטרל רעשים?</b> כיצד פורצים דרך על אף שהרצפה עקומה? החסמים החיצוניים.</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• נמצא כי הגברת מוטיבציה וצמיחה מתרחשת פחות על ידי ביקורת על חולשות ויותר באמצעות העצמת החוזקות. בהרצאה נציע מפתחות ליצירת סביבה המעודדת מסוגלות, השפעה וצמיחה אישית. נלמד כיצד להכיר ולהוקיר את עצמנו ואת הסובבים אותנו, ונגלה כיצד ניתן לראות כל עובד, שותף ומתאמן גם דרך החוזקות והמעלות שלו ולתת מקום לייחודיות הזו. בכך נעצים את אלו בסביבתנו, נעודד אותם לצאת מאזורי הנוחות שלהם וליזום, ונבנה מרחב המאפשר עשייה מתוך חיבור ומשמעות. המשתתפים יכירו ויתרגלו את ה"ראיון המקדם" FeedForward, אשר מיושם בחברות רבות בארץ ובעולם, וירכשו כלים פרקטיים לקידום תנאים המאפשרים תפקוד מיטבי ומיצוי הפוטנציאל הגלום במתאמנים שלהם.</li></ul>	<p><b>פסיכולוגיה חיובית וניהול עפ"י חוזקות - ד"ר דינה ניר</b></p>	14 8 ש"א
<ul style="list-style-type: none"><li>• כיצד להגביר אושר ולחזק את החוסן האישי?</li><li>• מהם המרכיבים לחיים מאושרים ומודעים? וכיצד ליישם זאת?</li><li>• כיצד מתמודדים עם קשיים, נסיגה ומורכבויות באימון?</li></ul>	<p><b>החיזוקים בתהליך האימון ופתרון בעיות באימון.</b> כיצד להפוך למגבירי אושר? וכיצד לחזק את החוסן האישי? (פסיכולוגיה חיובית)</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• המציאות האישית, העסקית והארגונית אותה אנחנו חווים נמצאת בתהליך של השתנות והתהוות מתמדת. זוהי מגמה שאינה עומדת להיעלם - אלא תלך ותתעצם ותהווה מאפיין קבוע של החיים האישיים והמקצועיים. היכולת להכיל ולהתמודד באופן אפקטיבי עם כמות שינויים בלתי פוסקת ואף לאתר ולהפיק מהם באופן פרואקטיבי תובנות והזדמנויות חדשות - הופכת להיות משתנה מפתח בהצלחתם של אנשים. היכולת להסתגל לדרכים חדשות של חשיבה ושל פעולה טמונה ברמת החוסן של פרטים ושל ארגונים. במיני-סדנה נכיר לעומק את מושג החוסן, את 7 המרכיבים השונים שלו ואת חשיבותו להצלחה. המשתתפים יעברו תהליך אבחון אישי באמצעות כלי ייחודי שפותח ע"י חברת Resilience Alliance - מהמובילות בעולם בתחום זה, ויקבלו מפגש משוב אישי וירטואלי (להבנה מעמיקה של רמת החוסן שלהם ושל הדרך שבה היא עשויה להשפיע על דרכי התמודדותם עם שינויים.</li></ul>	<p><b>סדנת חוסן - Resilience</b> <b>ד"ר שרון מושיף</b></p>	15 8 ש"א
<ul style="list-style-type: none"><li>• נלמד כיצד לחבר את הנקודות - להשתמש בהקשבה, באינטואיציה ובסקרנות שלנו לטובת חיבור כל הנקודות - המידע שאספנו ולמדנו על המתאמן במטרה לשקף לו במדויק מה הסטטוס.</li><li>• סיום הרמוני של תהליך האימון הכולל שיקוף, הצלחות והישגים.</li><li>• <b>מהו המשוב וחשיבותו?</b> כיצד עושים משוב מעשי עם צידה לדרך?</li></ul>	<p><b>לחבר את הנקודות כיצד להימנע מפציעות? ואיך לבנות תכנית אימון מותאמת לצרכי המתאמן?</b> <b>כיצד סוגרים תהליך אימון?</b></p>	16 8 ש"א



<ul style="list-style-type: none"><li>• המשתתפים ידעו מתי וכיצד נכון לעשות מפגשי בקרה ותחזוקה.</li><li>• חזרה על המודלים האימוניים וכלי הליבה + הכנה למבחן העיוני.</li><li>• דילמות אתיות מחדר האימונים.</li><li>• השתלמות אתיקה ומבחן אתיקה.</li></ul> <p><b>* מבחן אתיקה - בכיתה</b></p>	<p><b>כיצד לנהל תהליכי בקרה ומפגשי תחזוקה? המסכמת - חזרה על החומר כולל דילמות אתיות</b></p>	<p>17</p> <p>8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>המבחן העיוני</b></li><li>• תרגול והכנה למבחן המעשי</li></ul>	<p><b>המבחן העיוני</b> פרזנטציות מודלינג</p>	<p>18</p> <p>8 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>המבחן המעשי מתחיל כאן לצד התרגולים המלאים.</b></li></ul>	<p><b>העמקה במיומנויות האימון חלק א':</b> תרגול מגוון תהליכי אימון בשלבי התפתחות שונים + מודלינג</p>	<p>19</p> <p>10 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>המשך המבחן המעשי</b></li><li>• אימון לייזר</li></ul>	<p><b>העמקה במיומנויות האימון חלק ב':</b> תרגול מגוון תהליכי אימון בשלבי התפתחות שונים + מודלינג</p>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• כיצד לעשות שימוש במנגנונים הפסיכולוגיים והטריגרים הרגשיים של המתאמן כדי להצליח בתהליכי שינוי? להבדיל מהגישות הקלאסיות, הגישה של עיצוב התנהגות מבוססת על כלכלה התנהגותית, תחום חדשני זוכה פרס נובל החושף את ההטיות הקוגניטיביות המשפיעות על ההחלטות שלנו. הפילוסופיה העומדת מאחורי גישה זו היא שמדע ופתרון בעיות יצירתי הולכים יד ביד. באמצעות פישוט של מודלים התנהגותיים לתובנות קלות ליישום, אתם יכולים כבר היום לקבל את הכלים הנחוצים ולהניע לפעולה באופן מידי. הסדנה מבוססת על תיאוריות עדכניות בפסיכולוגיה, כלכלה התנהגותית ומדעי המוח ונועדה לסייע למאמנים ללמוד כיצד ניתן לעשות שימוש בטכניקות של עיצוב התנהגות באופן שיעצים את המתאמן תוך רכישת כלים להתמודדות יעילה ואפקטיבית עם הפערים והאתגרים שבחיי. התוצאה המכוונת היא - להביא את האדם להצלחה מעשית, להובילו לרמת הישגים גבוהה ובכך לשפר באופן משמעותי את איכות חייו כפי שתמיד רצה. הסדנה מקנה מודלים, מיומנויות וארגז כלים יישומי.</li></ul>	<p><b>מיני סדנת עיצוב התנהגות - ד"ר לירז מרגלית</b></p>	<p>20</p> <p>10 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>המבחן המעשי לצד התרגולים המלאים.</b></li></ul>	<p><b>העמקה במיומנויות האימון חלק ג':</b> תרגול מגוון תהליכי אימון בשלבי התפתחות שונים + מודלינג</p>	<p>21</p> <p>10 ש"א</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>טקס סיום חגיגי, תעודות, ברכות</b></li></ul>	<p><b>טקס קבלת תעודת בוגר קורס הכשרת מאמנים קוד האימון והמרכז להכשרת מנהלים הבינתחומי הרצליה.</b></p>	<p>22</p> <p>8 ש"א</p>