

מה זה קאוצ'ינג?

מאת: איילה שומר

תהליך הקאוצ'ינג כולל סדרה של מפגשים אישיים או קבוצתיים, תלוי במטרת האימון וברצון המתאמן. בשלב ראשון מבצעים תהליך היכרות, בו נוצר, במישרין או בעקיפין, תהליך של התחברות משותפת לתהליך (של המתאמן והמאמן), חותמים על הסכם סודיות, קובעים את מסגרת האימון, מספר המפגשים ומטרת האימון.

ניתן לקיים אימון בכל אחת משלוש האופציות הבאות:

אחד על אחד, טלפוני ובאימייל או בסקיפ. צורת הקשר נקבעת על ידי שני הצדדים.

אני אישית חוויתי במסגרת הלימודים אימון מסוג אחד על אחד, לצד אימון טלפוני, וגיליתי שיש יתרונות נוספים לאימון הטלפוני על פני אימון אחד על אחד, כגון: המאמן ממוקד בשיחה ולא עסוק בהפרעות חיצוניות סביבתיות, הוא מאוד מרוכז בשיחה ובנוסף לכך הוא גם מסוגל לרשום את תוכן השיחה, תוך כדי, כך שלאחר האימון יוכל לקרוא את מה שכתב ולהטמיע את הדברים. ניתן גם לבצע אימון משולב כלומר אחד מול אחד וטלפוני.

ככלל, ההישגים, המטרות והתוצאות תלויים במאמן בלבד, ברצון שלו להיפתח, להיחשף, לשנות ולקדם דברים ולהשיג את המטרות שהציב לעצמו.

במהלך ארבעת המפגשים הראשונים מתבצע תהליך של היכרות אישית בין השניים, תלוי כמובן במידת הרצון של המאמן להיחשף ולהיפתח.

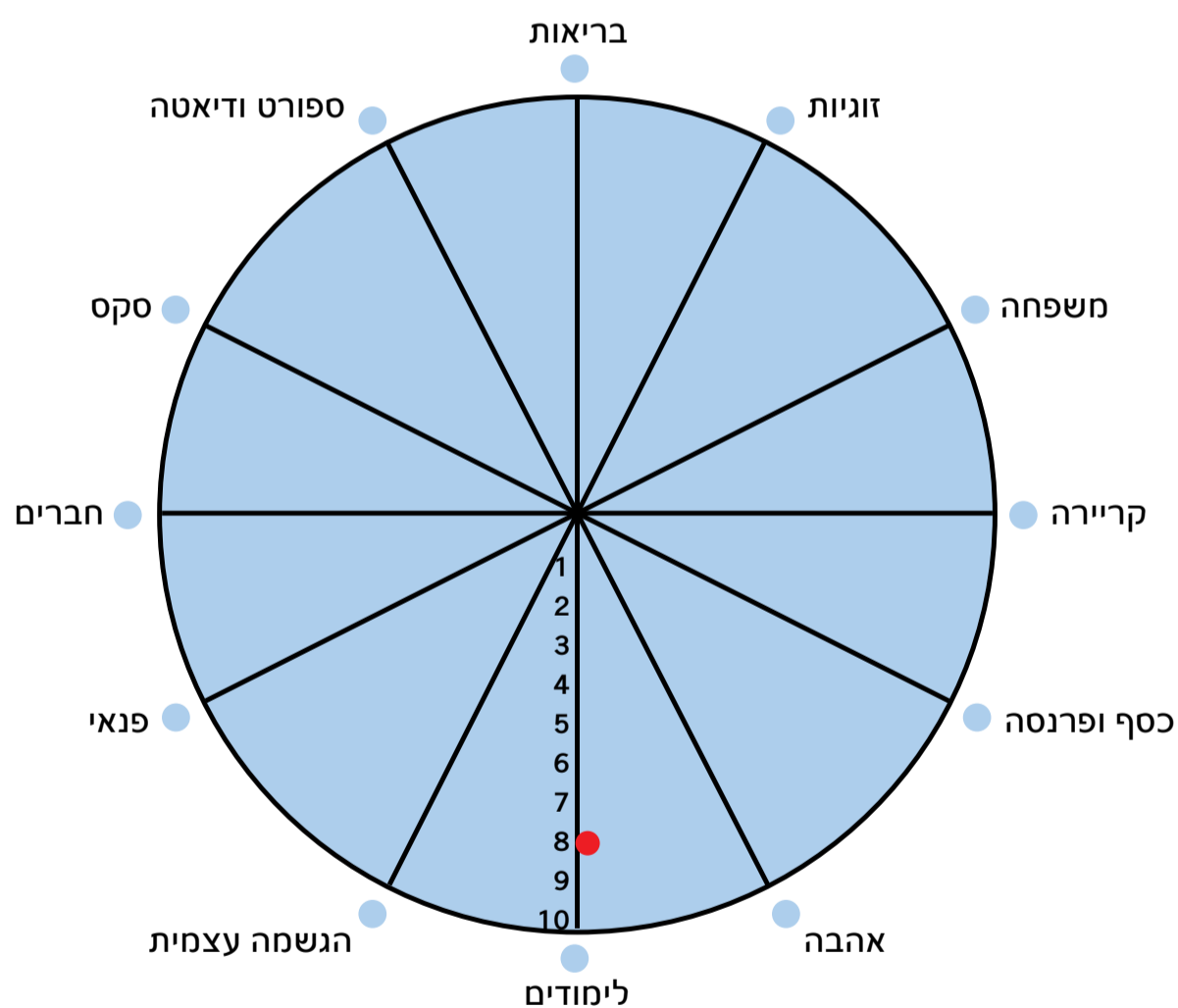
הרציונל בארבעת המפגשים הראשונים הוא להפיק 'סל תוצאות' המאפיין את המאמן.

המאמן והמאמן מזהים את הערכים ונקודות החוזקה של המאמן, ערכיו, המשאבים העומדים לרשותו וצרכים, לצד החסמים, העלולים לגרום לכל התהליך להיתקע.

ברמת העיקרון: אם מצליחים להתגבר על החסמים, במהלך האימון, מגיעים לתוצאות הרצויות.

ניתן להתאמן על כל נושא שנבחר, או על מספר נושאים יחד. תכני האימון עשויים להיות קשורים לניהול זמן, לזוגיות, לפנאי ולכל נושא אחר, ספציפי או כללי. ניתן להתאמן על מספר נושאים בו בזמן.

במידה ואינך יודע על מה להתאמן, ואתה חש שאתה כן רוצה לעשות שינוי, קיים תרגיל אשר מסייע לזהות את הנקודות הדורשות אימון, ומטרתו גם לשקף למאמן את מידת האיזון בתחומי החיים השונים:



הסבר לתרגיל:

יש לסמן ב-X את המיקום שבו אני נמצא להערכתי האישית בכל תחום.

לדוגמא: בלימודים אני נמצא בנקודה 8 מתוך 10 (ראה בציור) והמשמעות היא שאני בציון גבוה ולא רוצה לעשות שינוי או לשפר נושא זה.

חשוב! בעת התרגיל עליך להיות כן עם עצמך ולתת ציונים נכונים, המשקפים את המציאות.

וזכרו: איזון בחיים הוא מפתח לחיים מאושרים ובריאים....

* איילה שומר היא סמנכל"ית משאבי אנוש במלון רויאל ביץ' אילת