

תאמנים 06

M.B.T

2024

להלן פירוט מלא על קורס מאמנים מחזור 06

שעות הקורס

קורס ערב 17:30-22:00 | ימי שלישי | מינימום אחת לחודש ימי שישי 9:00-13:30 מפגש בזום

מפרט הקורס

קורס מסלול פרונטלי ומסלול זום
הקורס כולו בנוי מ-251 שעות אוניברסיטאיות

תנאי תשלום

כל המחירים כוללים מע"מ
ניתן לחלק עד 12 תשלומים, בלי ריבית.

תנאים לקבלת תעודת סיום קורס מאמנים

נוכחות של 85% מהקורס כולו
מסלול פרונטלי - נוכחות פרונטלית נוכחות בזום נחשבת חיסור
מסלול זום - נוכחות בזום עם מצלמה פתוחה

תנאים לקבלת תעודת מאמן בשיטת MBT

- נוכחות של 85% מהקורס כולו
- מילוי משימות בהתאם למה שנדרש במהלך הקורס
- 7 מתאמנים למשך 15 אימונים רצופים - סהכ 105 שעות אימון. הגשת קבלות + דוחות מסכמים של המתאמן
- סימולציית אימון בנוכחות מנטור מטעם וולספרינג, חו"ד של המנטור מתוך קריטריונים שנקבעו בוולספרינג
- השתתפות חובה בתוכניות המנטורינג (הדרכה) בסיום הקורס - כרוך בתשלום
- הגשת המבדקים בהתאם לדרישות הקורס וציון של 80 ומעלה במבחן המסכם
- חצי שנה באימון אישי רציף (אחת לשבוע) עם מאמן/ת מהשיטה M.B.T
- יש להשלים את הסטאז עד 3 שנים מסיום הקורס
- נכון להיום, אין חובה לקבל תעודת הסמכה בשביל לאמן

סילבוס קורס מאמנים

ראשי פרקים

כללי:

- מה הם מנגנוני ההגנה שלנו ומתי הם נחוצים לנו
- מה מפתח חוסן נפשי
- מה זה בכלל להיות אנשים חופשיים
- מה המחיר של החופש
- איך משנים אנרגיה/תדר
- איך למשוך לחיינו את מה שאנחנו רוצים
- אהבה עצמית – מה זה
- להכיר את השיחות הפנימיות שלנו
- סליחה
- מה העוצמה שבסליחה ומה הקשר בין סליחה לשפע בחיינו
- הכרת סוגים שונים של מדיטציה/נשימות
- רגשות שאנחנו תמיד חוזרים אליהם
- קארמה
- מיומנויות הקשבה והכלה
- חלימה ופירוש חלומות
- קבלת החלטות - מדוע זה קריטי ללמוד לקבל החלטות
- מנגנון פריצת דרך - שינוי סיפור קיים, איך משנים את הסיפור
- האמונות שלנו- תפקידן ואיך משנים אמונות שמגבילות אותנו
- הרצון לעומת הפחד- פתרון קונפליקטים
- מנהיגות- מה זה אומר להיות מנהיגים
- מהו שינוי ומתי הוא יכול להתרחש
- העמקה והבנה של איך נוצר עומק
- הקשר בין המחשבות שלנו לפיזיולוגיה שלנו
- מה מייצר לנו סבל ואיך להפריע לדפוסים שלנו שגורמים לנו סבל

כיווני הקשבה:

למילים שנאמרות ולשפה
לאנרגיה בגוף (פיזיולוגיה)
לאמונות שלנו/ לדעות הקדומות שלנו
למבוגר ולילד (השכל והרגש)
ששת הצרכים שמנהלים את כולנו
אימון דרך הסיפורים שלנו
אימון דרך זריעת זרעים (קארמה)
זיהוי הרגשות שתמיד אנחנו חוזרים אליהם
הקשבה לפחד ולרצון

חדר האימון:

איך לבנות עסק
זיהוי ההתנגדויות אצלנו ואצל המתאמן, הכלה שלהן ותוכנית עבודה מולן
מה חייב להיות נוכח בחדר האימון
מה קורה במצבים לא נוחים בחדר האימון
מה זה אומר לסמוך על המתאמן
איך יודעים מה האיזון בין לדחוף קדימה לבין להרפות