

מאמנים 07

M.B.T

2 0 2 5

## **תקנון הרשמה לקורס מאמנים:**

•הקורס כולו (לרבות אינטראקציות עם המשתתפים) יצולם ויוקלט, והסרטונים יועלו לאתר החברה ויוכלו לשמש לצרכי למידה ושיווק גם במקומות אחרים.

•במהלך הקורס חלק מהמשתתפים בוחרים לשתף מידע אישי על פי שיקול דעתם ורצונם. יש לשמור על סודיות מוחלטת של משתתפים אחרים בקורס, לא לעשות שימוש כלשהו ללא הסכמה בכתב של וולספרינג ולא למסור בכל דרך שהיא ובשום זמן שהוא, בין במישרין ובין בעקיפין, הן במשך זמן השתתפותי בקורס מאמנים והן לאחר מכן, כל מידע, ידיעה, מסמך ו/או כל חומר שהוא אם דיגיטלי או אחר, לרבות אימונים שיועברו בקורס ו/או צדדים שלישיים ו/או כל מידע מקצועי אחר שיגיע לידיעתי אגב השתתפותי בקורס של וולספרינג.

•מטרת האימונים שאעבור עם מאמן בשיטת MBT במהלך הקורס היא למידה והתנסות בשיטת האימון. האימונים יתבצעו מחוץ למסגרת הקורס וע"י התקשרות ישירה שלי מול מאמן שאבחר ולחברה לא תהיה כל אחריות ביחס לתהליך.

•כל חומרי הקורס, כולל שיטות הדרכה ולימוד, שייכים לחברה ואסור להשתמש בהם ללא אישור מפורש.

•הקורס הוא קורס אימוני שבמסגרתו לומדים ועוברים תהליכי התפתחות אישית. השתתפות בקורס מחייבת אחריות אישית מצד המשתתף לניהול התהליך האישי ברמה הפרטית והרגשית. החברה אינה אחראית על ההשפעות האישיות על המשתתפים.

•כל מחלוקת שתעורר תועבר להכרעת בורר דן יחיד.

•התכנים בקורס יועברו ע"י הצוות המקצועי המוביל של וולספרינג.

•מעיון בן ציון מעבירה 2/3 מהקורס.

•**ביטול הרשמה ע"פ חוק הגנת הצרכן** - עד 14 ימי עסקים מיום התשלום לקורס - ניתן לבטל את ההתקשרות, בניכוי 5% מהסכום או 100 שח, הנמוך מביניהם.

ביטול לאחר 14 ימי עסקים ועד תחילת הקורס - יוחזר מלוא הסכום ששולם בניכוי דמי ביטול בסך של 800 ש"ח.

עד למפגש 10 ניתן לבטל ולקבל זיכוי יחסי + דמי ביטול 800 ש"ח.

## להלן פירוט מלא על קורס מאמנים מחזור 07

### שעות הקורס

קורס ערב 17:30-22:00 | ימי רביעי | 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  
15 מפגשי אימון כחלק מהקורס. התשלום משולם ישירות למאמן  
\*ישנה חלוקה לקבוצות ליישום החומרים וליווי של מאמן מוסמך

### תנאי תשלום

כל המחירים כוללים מע"מ  
ניתן לחלק עד 12 תשלומים, בלי ריבית.  
\*התשלום על 15 אימונים אישיים במהלך הקורס הוא במחיר של 180 ש"ח לאימון, ולאחר האימון ה-15 מחיר האימון יהיה בהתאם למחיר הקבוע של אותו מאמן

### דרישות 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

### דרישות 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 מודפסים של המתאמן והמאמן. מחיר אימון סטאז' הוא 120 ש"ח
- סימולציית אימון בנוכחות מנטור מטעם וולספרינג, חו"ד של המנטור מתוך קריטריונים שנקבעו בוולספרינג
- השתתפות חובה בתוכניות המנטורינג (הדרכה) בסיום הקורס - כרוך בתשלום נוסף
- הגשת המבדקים בהתאם לדרישות הקורס וציון של 80 ומעלה במבחן המסכם
- חצי שנה באימון אישי רציף, סה"כ 26 מפגשים עם מאמן/ת מנוסה בשיטת M.B.T
- 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:**

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

## SCHEDULE

מס מפגש	תאריך השיעור	יום	שעות הקורס	מתכונת
1	29/10/25	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
2	5/11	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
3	<b>7/11</b>	<b>שישי</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>זום</b>
4	12/11	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
5	19/11	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
6	26/11	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
7	3/12	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
8	<b>5/12</b>	<b>שישי</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>זום</b>
9	10/12	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
10	24/12	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
11	31/12	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
12	<b>2/1/26</b>	<b>שישי</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>זום</b>
13	7/1	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
14	14/1	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
15	21/1	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
16	28/1	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
17	4/2	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי
18	<b>6/2</b>	<b>שישי</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>זום</b>
19	11/2	רביעי	17.30-22.00	פרונטלי

ט.ל.ח.

התכנים וסדרם עשויים להשתנות במהלך הקורס

מתכונת	שעות הקורס	יום	תאריך	מס מפגש
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	18/2	20
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	25/2	21
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	4/3	22
<b>זום</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>שישי</b>	<b>6/3</b>	23
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	11/3	24
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	18/3	25
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	25/3	26
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	15/4	27
<b>זום</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>שישי</b>	<b>17/4</b>	28
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	29/4	29
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	1/5	30
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	6/5	31
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	13/5	32
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	20/5	33
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	27/5	34
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	3/6	35
<b>זום</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>שישי</b>	<b>5/6</b>	36
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	10/6	37
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	17/6	38
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	24/6	39
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	1/7	40
<b>זום</b>	<b>9.00-13.30</b>	<b>שישי</b>	<b>3/7</b>	41
פרונטלי	17.30-22.00	רביעי	8/7	42