

בית ספר לאימון "מרצון להגשמה"

לממש את מי שאני באמת
"מרצון להגשמה"
בהנחיית הודיה עמור

תכנית הכשרה להתפתחות אישית
ומנהיגותית להגשמה עצמית.
נשים "מתפתחות ומפתחות"

התכנית כוללת: 126 שעות

- ← מסע אישי להתפתחות והגשמה עצמית. (44 שעות)
- ← תכנית לפיתוח המנהיגות שבך והכשרה לאימון בשיטת "מרצון להגשמה". (82 שעות)
- ← פרקטיקום (4 תהליכי אימון)
- ← תעודת מאמנת "מרצון להגשמה"



סדנא - מסע אישי להתפתחות והגשמה עצמית.

הסדנא בת 10 מפגשים קבוצתיים אינטימיים. קבוצה של 12-18 משתתפות. המפגשים בנויים על שיחות מובנות, דינמיקה קבוצתית, תרגילים חווייתיים, כלי אבחון התפתחותיים יומן מסע ואימון בפועל. המפגשים שבועיים ובני ארבע וחצי שעות. במהלך הסדנה כל אחת תיצור את הפרויקט האישי שלה.

פירוט התוכנית:

- הזכות והחובה להיות אני-קבלה ואהבה עצמית כשורש החיים.
- בירור הרצון הפנימי והיעוד האישי.
- גילוי העוצמות והיכולות המיוחדים לך וכיצד להביאם אותם לידי ביטוי ביום יום שלך.
- מבוא והכנה ליצירת החזון השלך.
- גיבוש פרויקט אישי להגשמה.
- סלילת הדרך הייחודית לך להגשמה.
- זיהוי מקדמים ומעכבים שלך.
- על מחסומים ומזיקים אחרים בדרך להגשמה.
- בניית תכנית פעולה אישית וכלים ממשיים.
- אימון וליווי להגשמת הפרויקט האישי לכל משתתפת בפועל.

תכנית לפתוח המנהיגות שבך והכשרה כמאמנת לשיטת "מרצון להגשמה"

התכנית בת 16 מפגשים קבוצתיים אינטימיים. קבוצה של 12-18 משתתפות. המפגשים בנויים על לימוד מעמיק על תהליכי התפתחות הכולל תוכן, תהליך, הכשרה, התנסות ופרקטיקה לאימון.

נלמד:

- להוביל את המתאמן/ת בתהליך ההתפתחות וההגשמה.
- להקשיב וליצור מרחב למתאמן/ת שיאפשר להם להיפתח ולהתקדם.
- ללוות את המתאמן/ת לקראת בירור של הרצון הפנימי ולגבש את החזון האישי.
- איך לתמוך במתאמן/ת על מנת לבסס את המרכיבים לביטחון עצמי ולפרוץ דרך חדשה.
- לבחון ולזהות את הצרכים, העוצמות, הכוחות והתכונות הייחודיות של המתאמן/ת.
- לזהות את הפחדים והגורמים המעכבים בדרך להגשמה ולנטרל אותם.
- לסלול את הדרך להגשמה יחד עם המתאמן/ת וללוות אותו לעבר המימוש.

הלמידה דרך:

דינמיקה קבוצתית, כלי אבחון התפתחותיים, ארגז כלים, תרגול וסימולציות בקבוצה מדריך "מרצון להגשמה" מודלינג ואימון בפועל.
פרקטיקום של 4 תהליכים אימון "מרצון להגשמה" עם מתאמנות עם ליווי צמוד וסופרוויזין

12 מהמפגשים בני ארבע וחצי שעות.
1- 4 מפגשים ממוקדים תרגול וסימולציות יהיו בני 7 שעות.

פירוט התוכנית:

- ידע ודיוק במושגים במודעות:
- אני ועצמי, חיבור, אמון, כבוד עצמי, קבלה, ואהבה, רצון, בחירה, התפתחות, אחריות ומנהיגות.
- מה היא מנהיגה? כישורי מפתח של המנהיגה :
- הובלת שינוי, ניהול ומנהיגות, הנעה והעצמה, ניהול קונפליקטים, תקשורת בונה ואפקטיבית, בניה שיתופי פעולה.
- מה היא מאמנת? מהות התפקיד וערכים מובילים, פתוח מיומנויות ואומנויות.
- גיבוש את "אופי" הספציפי והפוטנציאל של כל משתתפת כ-מאמנת.
- חוויה אישית, למידה ופרקטיקה של כל השלבים בשיטת מרצון להגשמה: יסודות להתפתחות, רצון, חזון, סל, דרך, תכנית פעולה והליכה בהגשמה.
- עבודת המידות להתפתחות והגשמה
- פרקטיקת האימון בפועל- התנסות ומשוב.
- מדריך מרצון להגשמה.
- פרקטיקום עם ליווי צמוד