

התחלות באימון

"כל התחלה היא משהו שונה, כל ההתחלות קשות"

אם נפרוט התחלות והתחדשות מהן, ניווכח שאכן כל התחלה היא חידוש, ריגוש, עניין, ידיעה או אי-ידיעה, התנעה מחדש, התמחות, התמודדות - בנושא או מצב מסוים. התחלות מתרחשות במגוון תחומים - בתחום האישי, בעסקים או בעבודה, בסביבה. בכל מקרה התחלות תהינה חדשות. התחלה מטבעה אינה ידועה עד תומה, היא מביאה עמה ציפיה ותקווה, אך גם קושי בהתמודדות עם החדש והשונה התחלה ללא ספק הינה-חוויה.

בחלק האישי, התחלה יכולה להיות - שנה ביולוגית חדשה, חברות, נישואין, לידה או בניית חיים לאחר מוות של אדם קרוב. בחלק האישי התחלה תהיה חוויה, סוג של התנסות שתשפיע על הפרט בהתאם לעוצמתה.

התחלה עיסקית / אירגונית יכולה להיות חוזה חדש, קבלת תפקיד, קשירת שיתוף פעולה, שינוי אירגוני, תחילת פרויקט ועוד... כל אלו יהוו פתיח ותחילתו של תהליך לעובד או למנהל בארגון. הכל לפי מקומו והקשרו לארוע.

התחלות בסביבה, הן אלו הנוגעות לתחילתו של ארוע בסביבה הקשור באופן מסוים לפרט ומשפיע עליו כך או אחרת. לדוגמה תחילתם של הסדרי תנועה בציר נסיעה קבוע או ליד הבית, תחילתו של מזג אוויר קיצוני, או תחילתה של מגמה צרכנית-כלכלית חדשה.

ישנן התחלות אותן ביכולתנו לבחור או לקבוע, ישנן אלו שאין לנו שליטה עליהן, לעיתים אף תהינה קשות, אך יכולתנו להתמודד עמן תלויה באופן שבו נסתכל, נפרש, נקבל ונטמיע בעצמנו תפיסות והתנהגויות שיאפשרו לראות את הלמידה מהן לחיים ואף את יתרוןן.

כולם יהיו בחוויה של הפרט קטנים כגדולים, כולם יחלו מנקודה מסוימת וישפיעו ולו כי רק כעת החלו והם חדשים. ישנן התחלות קרובות או רחוקות אבל הן משפיעות וחדשות. משפיעות ברמה הרציונאלית-קוגניטיבית או אף משפיעות וחודרות לרגש.

המאמן והמתאמן חשים וחווים התחלות בשלושה חתכים אלו, אך אתמקד **בתחילתו של תהליך האימון**.

בתחילתו של תהליך אימון יפעלו האמוציות והחלק הקוגניטיבי כאחד, הן אצל המתאמן והן אצל המתאמן.

המתאמן יחוש צורך לשינוי ולליווי, משהו חדש להתחיל בו שהוא חושב או מתלבט האם לעשות ולשנות או ללכת בכיוון אחר. המתאמן יבחר מאמן שגם זהו חידוש בחייו ובכך תחל הברית שביניהם אליה יצקו את היציאה לפרק חדש ועבודה חדשה ומשותפת.

המתאמן יחווה תחושות חדשות, מחשבות מתפתחות הוא יחל בעזרת המאמן התווית חזון, מטרות ודרך פעולה חדשה עבורו. המתאמן יחוש תחילה של מהלך חדש עם הצורך והריגוש הנילווים לכך. עבור המתאמן כל התהליך הסדור של האימון תהיה התחלה חדשה, מפתחת וחוויתית.

בעצם אימון הינו התחלה אצל כל מתאמן, רוצה לאמר שעצם ההחלטה לצאת למהלך שינוי ובחינה עצמית אצל מתאמן, ההחלטה על בחירת מאמן ועמו על מטרות ויעדים, אף הם התחלה וחידוש. לבסוף הגדרה והגעה לחזון מוסכם עם עצמו, ומימוש – הם הם התחלה ושינוי למתאמן, אשר עשויים לשנות נדבך בחייו ואולי אף יותר מכך.

המאמן, לכל מאמן כל מתאמן הינו חדש ותחילתו של מהלך. כל מתאמן הינו שונה ובכל אחד ישנה את התחושה של מתאמן חדש עם אופי חדש, סוגיה אחרת, מטרה אישיות אחרת, מטען אחר. אחרת גם אם חלק מהנושאים יחזרו על עצמם הרי זהו אדם שונה, לכל אחד יש את 'הצבע' שלו ולכן תהיה זו עוד התחלה עם עוד מתאמן.

למאמן החל משיחת ההכרות, זוהי התחלה ומחשבה על הלקוח החדש שלו, התאמה של כלים ומהלכים שישרתו את המתאמן, עצם תהליך האימון הינה התחלה למול מתאמן חדש וצרכיו. כמובן שהגדרות היעדים ומימושם בתוצאה הינם עוד התחלה וחידוש למאמן עם עוד מתאמן. גם המתאמן מרגיש לפני כל אימון סוג של ציפייה, חשש, התרגשות ושמחה.

לעצם תחילת תהליך האימון, ניתן לקבוע שיש בו מספר התחלות, הכרויות וחידושים:

למתאמן	למאמן
החלטה להתאמן. עצם התחלת ההיכרות, ישנה סוגיה שרוצים לשנות ולהתאמן עליה	
בחירת המאמן.	
שיחת היכרות הדדית. מפגש ראשוני בו תיווצר הכרות – המתאמן והמאמן יחליטו אם מתאים. אם כן תיווצר החלטה והתחלה חדשה לשניהם	
קביעת הברית / הסכם. תחילתו של סכום ביניהם לגבי התהליך, תחילתו וסיומו, השיטה והדרך המשותפת שיצאו אליה	
מתחיל תהליך אימון. נערך לתהליך בעזרת המאמן	תחילתו של ליווי ואימון חדש. עוד התחלה של תהליך ההתכוננות וההערכות אליו
קובע לעצמו חזון ודרך פעולה. המתאמן בעזרת המאמן קובע חזון חדש, יעדים ברי תוצאות ובהמשך תוכנית פעולה.	
<u>[תהליך האימון]</u>	
יוצא לתחילתה של דרך חדשה / שונה. מתחיל את 'היום שאחרי' האימון	מתחיל תהליך עם מתאמן חדש. והרי לה עוד התחלה....