



"מרכז לעזומה נשית"

ת"ד 1602 שהם 60850 , 052-4668018 , 054-5665708

העצה לתכנית:

אימון אישי והכשרת מאמנות לשינוי.

יכולותיך הנשיות וודאי אפשרו לך לתמוך בנשים איתן את נפגשת במסגרות שונות בחייך, אלא שקיים הבדל בין לתמוך בהן לבין לתת להן הזדמנות להתאמן על מטרות חשובות ונעלות העשויות להוביל אותן לשינוי משמעותי ובכך לאפשר להן חיים טובים ומספקים יותר. אם ברצונך לעבור תהליך של שינוי ולאחר מכן, במידה ותרצי, לעבור מסלול הכשרה באימון להובלת שינוי, אנחנו מזמינות אותך להצטרף לתכנית "העצמה והכשרת מאמנות". הנשים שתעבורה בהצלחה את תכנית ההכשרה תוכלנה להצטרף כמאמנות בקורסים במסגרת "מרכז לעזומה נשית" ובנוסף תוכלנה להירשם ללשכת המאמנים כמאמנות מן השורה. התכנית מותאמת לדרישות לשכת המאמנים בישראל.

אנו מציעות התמחות במגדר הנשי:

- הזדמנות להשתתף בסדנה המאפשרת פתח ליצירת שינוי בחייך.
- השתלבות באתגר מרתק תוך התמחות ייחודית בהעצמה ואימון לנשים.
- הזדמנות להשתלב כמאמנת במסגרת ה"מרכז לעזומה נשית".
- אפשרות לקבלת ליווי מקצועי.
- הצטרפות לתכנית המשלבת תכנים וחוויה.

אנו מציעות לך חוויה ייחודית מצליחה ופורצת דרך והזדמנות לרכוש מקצוע מרתק

מתכונת התכנית:

- שלב 1** - סדנת העצמה ואימון אישי (40 ש"א).
 - שלב 2** - הכשרת מאמנות להובלת שינוי (104 ש"א).
- הסדנה וההכשרה משלבות תוכן וחוויה, תרגול ודין. (סה"כ שעות 144 ש"א).

שלב 1 – הסדנא: הסדנא משלבת העצמה ואימון אישי ומועברת באמצעות כלים מעולם התוכן של האימון האישי ומודלים העוסקים בהבנת תפקיד האישה בעולם המודרני, כגון מודלים להתמודדות עם החיים, מודלים לתקשורת אישית ובין אישית ולהתמודדות עם מערך המטלות שבחיינו.

סה"כ שעות לשלב זה – 40 ש"א. 10 מפגשים של 4 ש"א.

שלב 2 – ההכשרה:

ההכשרה נסמכת על תכנים מקצועיים הקשורים לעולם התוכן של המגדר הנשי ולעולם התוכן של האימון הרציונלי והחוויתי. ההכשרה מועברת באמצעות סדנאות תוכן וסדנאות חוויה, תרגול ודיון.

בנוסף יתקיימו מפגשי ליווי ותמיכה בשלב בו המשתתפות תאמנה נשים.

- מגדר . התמחות בעולם האשה.
 - מודל האימון. מודל מובנה של יסודות האימון.
 - אימון עמיתים. תרגול המודל האימוני בתוך הקבוצה.
 - אימון בפועל וקבלת ספרוּז'ן. אימון חיצוני וקבלת ספרוּז'ן במסגרת קבוצתית.
 - עבודת גמר. ליווי והדרכה בכתיבת עבודת הגמר.
- סה"כ שעות לשלב זה 104 ש"א .

מסגרת:

המפגשים יתקיימו אחת לשבוע בשעות 18.00 - 21.15 . סה"כ 36 מפגשים בני 4 ש"א כל מפגש.

סה"כ שעות ההכשרה + הסדנה - 144 ש"א.

דרכי הוראה, דגשים וייחודיות הקורס:

הקניית מיומנויות על ידי מנחות קבוצות ואימון אישי ע"י מאמנות מנוסות. שילוב פרקטיקה ותיאוריה מעולם האקדמיה. למידה חוויתית, צפייה מונחית בסרטים מקצועיים ועוד. קבלת ספרוּז'ן .

תנאי קבלה: ראיון אישי.

תנאי קבלת התעודה:

- סיום שלב 1 בהצלחה .
- נוכחות מינימום 80% .
- לעבור תהליך באימון אישי בליווי מאמנת חיצונית של 10 פגישות .
- לאמן סדרה מלאה (10 פגישות) עם מתאמנת חיצונית.
- עבודת גמר כתובה של שלב 1 ושלב 2 .

על המנחות :

על סופר MA במינהל חינוכי, יועצת ארגונית במערכות חינוך, מרצה, מנחה ומאמנת בכירה, חונכת ומגשרת. ניסיון רב בהוראה ובחינוך בחטיבה העליונה, חברה בלשכת המאמנים.

ירדן עמר מאמנת אישית ועסקית מוסמכת, מנחה ומרצה במיומנויות ניהול ותקשורת בינאישית ונומרוֹלוגית. בעלת ניסיון רב בתפקידי ניהול בכירים במגזר הציבורי והפרטי. מומחית בתחום פיתוח תוכניות הדרכה וכלים להערכת עובדים, פיתוח תהליכי גיוס והשמת כ"א ופיתוח מערכי שיווק ומכירות.