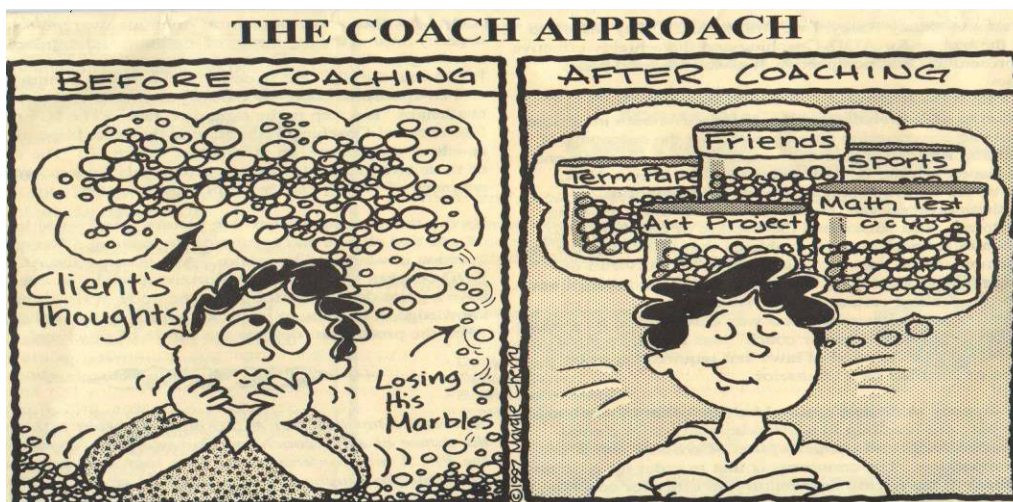


## קורס: כלים באימון אישי לבעלי הפרעת קשב

מנחה:

ליסה גרוסמן, M.A., M.Ed., המרכז לאימון התנהגותי

www.lisagrossman.com



הלמידה העיקרית באימון היא תוך כדי תרגול על החיים שלנו

קורס המשלב אימון בעלי הפרעת קשב מבוגרים ילדים והורים

(התוכנית המיועדת לבוגרי קורס הכשרת מאמנים)

אימון אישי להפרעת קשב (ADD Coaching) הוא תהליך טיפולי, המתמקד בסיוע לאנשים בעלי הפרעת קשב, למצוי הפוטנציאל האישי באמצעות שיפור הרגלי חשיבה וביצוע. באמצעות אימון אישי ניתן לסייע לאנשים בעלי לקויות למידה והפרעות קשב לזהות תופעות הפוגעות בתפקוד תקין ולפתח כישורים במציאת חלופות. אימון האישי בתחום של ADD ו- ADHD מפתח את ה"תפקודים הניהוליים" של המוח: היכולת לקבוע מטרה, לבנות תכנית יעילה ולהישאר ממוקד עד להשגת היעד.

הקורס גם יקנה ללומדים אסטרטגיות פרקטיות באימון הורים מתוך התפיסה שאימון ילדים מצריך שיתוף של ההורים והוא חלק בלתי נפרד מתהליך משמעותי זה. בקורס יוצגו מודלים פסיכולוגיים מעולם הפסיכותרפיה, עיצוב התנהגות טיפול התנהגותי קוגניטיבי, אימאגו ו-NLP. ייעשה שילוב של לימודים תיאורטיים. הקניית טכניקות, הדגמה ותרגול.

#### מטרות התכנית

- הקניית מסגרת מושגית, כלים ומיומנויות בגישת האימון האישי לבעלי הפרעת קשב
- הכרת מודלים נירופסיכולוגיים של הפרעת קשב.
- הכרת טכניקות מתחום הפסיכולוגיה קוגניטיבית - התנהגותית המותאמת לאימון ADHD ולקויי למידה.
- הקניית מודלים מגוונים מגישות שונות לאימון הורים.
- הקניית כלים לחיזוק דפוסי התנהגות חיוביים בתקשורת המשפחתית ובהתמודדות עם אתגרים עכשוויים.

כל מפגש: 3 שעות, 4 ש"א. מי שכותב עבודה יקבל תעודת סיום עבור 60 שעות.

כל החומר התיאורתי יובא בחוברת ודפי עבודה דרך אי מייל

בכל מפגש יהיה חצי שעה עד שעה הסבר, חצי שעה הדגמה, ושאר הזמן תרגול.

תטריך התחלה: אפריל 2015

המרכז לאימון התנהגותי  
ליסה גרוסמן, פסיכולוגית חינוכית  
מאמנת אישית מומחית באימון אישי לADD/ADHD  
050-2248220www.lisagrossman.com

לו"ז הקורס

מפגש מס'	הנושא
1.	מודל אימון ACT להפרעת קשב R's 6 כמסגרת אימון לחיזוק הדימוי העצמי
2.	אינטייק אימוני ורצף מפגשים 6 אסטטגיות יסוד לשיפור השליטה העצמית והיעילות
3.	תפקודים ניהוליים: תיאוריה תפקודים ניהוליים – מעשי: 5 שלבים בניהול זמן
4.	אימון בריאות, אסטרטגיות מיינדפולנס להורדת סטרס
5.	אימון רגשות, טכניקות לחיזוק חשיבה חיובית אילוף שדונים, זיהוי ואימון מחשבות שליליות אוטומטיות
6.	אימון לשיפור התקשורת
7.	טכניקות אימון ילדים
8.	טכניקות אימון ילדים
9.	אימון הורים: אינטייק התנהגותי, ערכים וחזון
10.	אימון הורים: תקשורת, שדונים, מודלים באימון משפחה
11.	אימון הורים: עיצוב התנהגות בסיסי לעצירת התנהגויות שליליות עיצוב התנהגויות חיוביות

## הגדרות אימון אישי

### האיגוד הבינלאומי לאימון אישי - ICF

אימון אישי הינו מערכת יחסים המתמקדת בעשייה של המתאמן למען מימוש המטרות, השאיפות והחזון שלו בחייו המקצועיים ואישיים. בתהליך האימון מעמיקים המתאמן את הלמידה ואת יכולת הביצוע, ומעלים את איכות חייהם. החל מגילוי שאיפותיו של המתאמן, האימון האישי משתמש בדיווח, חקירה ומחויבות עקבית להנעתו קדימה. אימון אישי מזרז את התקדמותו העלאת המודעות של המתאמן לבחירותיו והחלטותיו. האימון מתמקד במקום בו נמצא המתאמן בהווה - ובמה שהוא מוכן לעשות כדי להגיע למקום בו הוא רוצה להיות בעתיד.

### אימון לאנשים בעלי הפרעת קשב (ננסי רייטי , סנדרה מיינרד)

אימון אישי לאנשים בעלי הפרעת קשב (AD/HD) היא ברית מתוכננת בין מאמן לקליינט, שמטרתה לפתח **כישורי חיים** המאפשרים לקליינט להתמודד בהצלחה עם הקושי בריכוז, אימפולסיביות ו/או היפראקטיביות. זהו תהליך אישי המזרז את הבהרתם ומימושם של היעדים האישיים והמקצועיים. הוא מתמקד בפיתוח ויישום אסטרטגיות וברכישת מיומנויות שישפרו את היכולת להתמודד עם הפרעת קשב, כגון ניהול זמן, כישורים חברתיים, ארגון הסביבה הפיזית, וניהול הסחות. מטרת האימון האישי להפרעת קשב (AD/HD Coaching) היא להגביר את הצלחתו של המתאמן ע"י מתן מסגרת תומכת המקנה הכוונה, העצמה ומשוב, ודורשת נשיאה באחריות למעשים.

### אימון התנהגותי (ליסה גרוסמן)

קשר בין מאמן ומתאמן שמטרתו **שינוי התנהגותי** של המתאמן. מטרת האימון ההתנהגותי היא לעזור למתאמן להגיע לשיפור בתחושת היעילות והמסוגלות האישית. אימון התנהגותי משלב את העקרונות של אימון אישי קו-אקטיבי עם הנחות היסוד הבסיסיות של עיצוב התנהגות שהם:

- ☺ התנהגות היא נלמדת וברת שינוי.
- ☺ ניתן לשנות התנהגות באמצעות הגדרת המצב הנוכחי של המתאמן לפי ההתנהגויות הקיימות ולא על-פי תכונות אישיותיות.

- ☺ ניתן לשנות התנהגות ע"י גילוי מה מחזק את ההתנהגות, מהם הטריגרים החיצוניים או הפנימיים המשרתים כ"גירויים" ומהם ה"חיזוקים" המשמרים את ההתנהגות השלילית.
- ☺ ניתן לשנות התנהגות תוך כדי גילוי ערכים ואמונות מאחר והללו פועלים הן כ"גירויים" והן כ"מחזקים" חיוביים.
- ☺ תפקיד המאמן הוא לבנות מבנים לעיצוב שינוי ולשמירה על השינוי.

## **אימון הורים (ליסה גרוסמן)**

### **הגדרת אימון הורים:**

**אימון הורים הוא מערכת יחסים בין מתאמן והורים המתמקדת בעשייה של ההורים למען מימוש המטרות, השאיפות והחזון שלהם.** האימון משתמש בתהליך של חקר וגילוי עצמי של ההורים במטרה לפתח אצלם מודעות ואחריות, ומעניק להם מסגרת, תמיכה ומשוב. מטרתו של אימון הורים הינה העצמת איכות החיים של המשפחה כולה. המאמן עוזר להורים להבהיר מה חשוב להם כהורים עבור משפחתם, וביחד סוללים דרך להגיע למטרות שבנויות על המצע של חזון המשפחה. המאמן מקדם את המודעות של ההורים לערכים, לתחומי חוזק וחולשת התפקוד שלהם, ומקדם את פעולתם בתהליך של גילוי, תמיכה, אתגור ועידוד. ביחד נבנים אסטרטגיות ומבנים ליצירת שינוי התנהגותי. המאמן עובד עם ההורים ב,אילוף השדונים" שלהם על מנת לעזור להם להגיע למימוש הפוטנציאל שלהם כהורים.