



עקרונות חדר הכושר

תדריך יישומי
למודל 2.0 | Pro

"בשכל כולם שקו בನיסור אתה לעתים קרובות שוכח להשחיז את המסור"

(שבועת ההרגלים של אנשי אפקטיביים במינוח, סטיבן קווי)

הקדמה

עקרונות חדר הבשור הם הביטוי המعاش והיישומי של מודל PRO I. המודל מציג את הנסיבות הנדרשים בעולם העבודה המשתנה. עקרונות חדר הבשור מציעים גישה שיטית לפיתוח בישורים אלה.

הдинאמיקה של שוק העבודה המשתנה, מחייבת את הפרט לאמץ תפיסת ניהול עצמי, הכוללת למידה והתעדכנות מתמדת, על מנת להישאר רלוונטי ובעל יכולת להשפעה בעולם התעסוקה. הדרישה לבישורים שונים, ביניהם, היכולת להשתמש בכלים טכנולוגיים, כישורי שפה, ניהול עצמי, הסתגלות מהירה לשינויים וגם מיומנויות חברתיות ורגשיות, עולה באופן דרמטי.

הנחה המוצאת של המודל היא, שהיכולות והבישורים המנטליים, הפיזיים, החברתיים והרגשיים, ניתנים ללמידה, חיזוק ותרגול ע"י כל אדם. אבושים שעושים זאת בחלוקת נפרד מאורח חייהם, מצליחים יותר מאחרים. יתר על כן, לארגונים ועסקים יש יכולת להשפיע, לעודד ולקדם פיתוח בישורים.

ביום, עסקים מבינים שהשאקה בפיתוח בישורים של עובדיהם משתלמת. יחד עם זאת, עסקים רבים מעלים את הצורך בשיטות וכליים לטובות הנושא.

עקרונות חדר הבשור באים לתת מענה לשאלות:

כיצד מפתחים בישורים בצורה ייעילה?

כיצד בונים תכנית אימונים ממוקדת תוכאות זמן?

מדוע בחרנו במטאפורה של חדר בושר?

עקרונות חדר הבשור הם "שפה אוניברסלית". כל אחד יכול להתחבר אליה ולהבין את ההיגיון שלה: הן אנשי המקצוע בפיתוח ארגוני, ניהול ודרבה, העוסקים בפיתוח הון האנושי והן העובדים עצמם, האמונים על פיתוח הקריירה האישית והרלוונטיות התעסוקתית שלהם.

חדר הבשור מייצג מסגרת אליה מגאים אנשים באופןו וולונטרי, על מנת להתאמן ולשפר את כשרם הגופני. שם עומדים לרשותם האמצעים הנדרשים לשם כך, וכן מדריך, המסייע להם לבנות תכנית אימונים רלוונטית, תואמת ומותאמת אישית לצרכיהם. ההקבלה בין פיתוח כושר גופני לבין פיתוח בישורים לעולם העבודה, מתבקשת. בשני המקרים, האימון הוא אמצעי להשתגት מטרה (בשירות פיסית וכשירות לעולם העבודה). ההקבלה משרותת אם כך, את התפיסה של שילוב בין למידה ופעולה בעלת אופי משימתי ותוצאתי.

בפיתוח עקרונות חדר הבשור, אנחנו נשענים על גישות שונות בפסיכולוגיה ההתנהגותית, פסיכולוגיה חיובית והגישה המוטיבציונית, וכן, על מחקרי למידה וחקירת המוח, ועל מודלים של אימון (קוואז'ינט) וייעוץ תעסוקתי.

אנחנו מניחים שבכל אדם טמון פוטנציאל לצמיחה, יחד עם רצון למשמעות וনטיית אחריות על חייו, מתוך מגמה לİMימוש עצמי. השימוש בשפת חדר הכשר עשוי לסייע גם למשתמשי הקצה בהבנת החשיבות, בהנעה לפעולה וגם ביצוע עקרונות נגיסים באופן עצמאי ומתמשך.

היתרונות בשימוש מטאפורת חדר הכשר

מה היה לנו?	אין זה נראה בחדר הכשר?
הגדרת השינוי ההתנהגותי הנדרש, מדידת תוצאות, רפלקציה ומשוב	בנייה תכנית אימוני תוכזאתית, רלוונטיות ומותאמת אישית
חיזוק המוטיבציה, הנעה לפעולה ותחרותיות	השוואתיות (אני מול עצמי, אני מול האחר), הגדרת סולם מאמצאים ויצירת חוויות הצלחה
יעידוד למידה לאורך זמן, התמדה ונחישות בתהליך	הגדרת מסגרת זמן, טכניקות ואופנים שונים של שיפור הכשר

מה בתדריך ולמי הוא מיועד?

עקרונות חדר הכשר מיועדים לאנשי מקצוע בעולם התעסוקה ובעולם הפיתוח הארגוני/ פיתוח משאבי אנוש, המעורבים בתהליכי פיתוח כישורים של עובדים, בשילוב, התמדה וקידום בתעסוקה. התדריך מורכב מתייאור ארבעת השלבים במבנה תכנית אימונים לפיקוח כישורים וmpsירוט של חמשת העקרונות לישום, כולל הסברים וכליים המפרטם את שאילות העבודה.

שלבי בניית תכנית אימון



Just do it

פשות לעשות



Enjoy the Challenge

ליהנות מהאתגר



Practice makes perfect

לתרגל, חוזרתויות



Better together

עדיף בקבוצה



OWN IT

לומד עצמאו



בנייה תכנית אימון

WHY? סיבה לרווח - הצורך התעסוקתי של העובד

לפני הבנייה לתוכנית האימונים לפיתוח CISORIM, علينا לשאול: לשם מה אנחנו נכנסים לאימון? התשובה לשאלת זו צריכה להיות קצרה ותמציתית. למשל, "אני רוצה להתקדם מקצועי", "אני רוצה להגדיל הבנסה", "אני רוצה להרחב את האפשרויות התעסוקתיות שלי", "חשיבות חדש לתפקיד", "הדרישות השתנו ועלי להתאים את עצמי".

התכליות מספקת הכוונה והשראה, היא המגדלור שלנו שואפים להגעה. שאלת נוספת שאפשר לשאול כדי להעמיק את ההבנה ולהՃד את המסרם: מה נפשיד אם לא נעשה כך? מה יקרה אם לא נשיג את התכליות הזאת?

המוטיבציות לפיתוח CISORIM שונות מאדם ומארגון לארגון. כפי שביעיסוק בגוף גוףני, המוטיבציה עשויה להיות רצון לטיפוח הגוף, שמירה על הבריאות, מניעת היוצרות מחלות, פורקן מתחים, השגת תחושה טוביה של הגוף בפעילויות, או אפילו שיפור הסטטוס החברתי.

בנוסף, חשוב לבחור מהן התפיסות (מוטיבציה, חווית למידה מוקדמות, תחושת דחיפות, מסגולות) במבנה לתהילך האימון לפיתוח CISORIM. האם הפרט/צאות/ארגון מבין שמהדריך בתהילך שינוי ומה נדרש כדי לבצע שינוי התנהוגות מוצלח ולהתמיד בו. יש צורך בתחושים בעלות על המטרה, חיבור למוקחות הנעה פנימיים וביטחון ביכולות לבצע את השינוי.



שאלות עבודה מומלצות לשלב זה:

- למה אני בוחר להתחיל ולהתאמץ?
- מה מלהיב אותי ביציאה לדרכ?
- מה יצא לי מזה?(הן ברמת הארגון והן ברמת הפרט)
- מה הערך/התועלת שאני קיבל?
- כיצד המהלך הזה יקדם אותי?
- אילו הזרמיות עשויות להיפתח לפניי שלא היו שם קודם?
- מה אמי רוצה להשיג באמצעות שיפור מזומנים אלה?
- מה שיפור המזומנים יאפשר לי?

WHAT? על מה מתאמנים - הכוישורים שנדרש לפתח והפתרונות הרצויות

כאשר מודיעים לתכלית, מתחילה לראות את שפע האפשרויות שיקולות לקדם אותנו, אך גם את הפער בין המצב הנוכחי למצב הרצוי, המניע לנ��וט צעדים יישומיים.

לקראת בניית תכנית אימונים לפיתוח בישורים, נרצה להגדיר - מהם הכוישורים שנדרש לפתח כדי להתקדם לעבר התכליית, ואז, לבחור את הבישור הממרכזי לאימון, שיקדם אותנו בצורה המשמעותית ביותר. הבחירה בবישור אחד מרכזי, תמקד את התוכנית ותעזר בבחירה פועלות הלמידה הנדרשות לטובת התוצאות הרצויות.

לאחר בחירת הבישור, נגדיר את המטרות בהתנהגות רצויות בסוף תכנית האימונים, הבאות לידי ביטוי למרחב העבודה. ביטויים התנהגותיים אלה ייעדו על שיפור בבישור הנבחר.

בעיסוק בבישור וספורט, המתאמן בוחר מהו המרכיב העיקרי בו ירצה להתמקד, באימון אל מול המטרה שהגדיר, (מהירות, אריזות, כוח, כוח מתרוץ, סיבולת שרירית, סיבולת לב-ריאה, גמישות, שיווי משקל, קואורדינציה ודיק בהתנועה) ויתן לו ביטוי הולם בפעולות עצמה.

לדוגמא:

הבישור בו ארצה להתמקד הוא 'היכולת ללמידה ולהתעדכן באופן מתמיד ועצמאי'.

מטרת תכנית האימונים: בשאני מתמודדת עם משימה חדשה בעבודה, אני מأتתת מקורות מידע ובוחרת עroz למידה רלוונטי לצורך פיצוח המשימה.

צעד ראשון – בחירת בישור ממרכזי לאימון – CAN |, אוריינות שפה אנגלית

צעד שני – הגדרת יעד "סمارט" לשיפור – בתוך חדש מהיום אצלך לקרוא ולהוציא 2 מסקנות מטקסט
באנגלית בן 2 עמודים (מתוך מגzin / עיתון)

צעד שלישי – בחירת משימה לימוש היעד בטוחה הזמן הקרוב – מדי שבוע אקריא 2 עמודים ואכთוב 3 מסקנות
מתוך קטע הקריאה



שאלות עבודה מומלצות לשלב זה:

- מהם הקשרים החינויים שנדרש לפתח?
- מתוכם על מה אני בוחר לעבוד/ بماה אני בוחר להתמקד עבשו?
- מה אני צריך לדעת לעשות יותר טוב?
- איך ביטויים אלה באים לידי ביטוי בח'י היום-יום שלי ברגעע?
- אילו ביטויים התנהגותיים יעידו על שיפור הקשרים אלה?
- ניתן להסתיע במחוון הקשרים להגדרת 3 התנהגויות נצפות שאני רוצה להפגין בתום תכנית האימוניים.
- מה הפער שאני מזהה?
- בקשרים שבחרתי, איפה אני נמצא היום בסרגל מ1 עד 10?
- איפה על הסרגל אני רוצה להיות בסוף האימון הנוכחי (מקום שהוא גם ריאלי)?
- מה נדרש כדי להתקדם על הסרגל?
- איך פורי הביצוע משתקפים ביום-יום?

HOW? *תכנית אימוניים - 5 העקרונות חדר הכושר*

לאחר הבנת החשיבות והמשמעות, ומיוזד הקשר/orם עליהם נעבד – הגיע שלב בנית התוכנית עצמה – אוטם אתגרים ופעולות שאחנו ל Kohanim על עצמנו באימון זהה. כפי שבחדר הכושר, המדריך בונה יחד עם המתאמן תוכנית, בה בתוב באיזה מבשיר עליו להשתמש, איזה משקל וכמה חזרות עליו לעשות – כמו גם הגדרת מספר האימוניים השבועיים והתרגלים המשלימים בבית.

העקרונות לא מהווים רשימת פעולות מוצעת או מבנה סטנדרטי של תוכנית. אלה הם העקרונות המנחים, לאורם יש לבחון ולבנות את התוכנית, על מנת שתהייה אפקטיבית ומתאמת לצרכי התרומות עם השינוי הנדרש מהפורט ו/או הארגן.



להיפתוח - Just do it

מה כדאי לשאול?	איך זה קורה?	למה זה חשוב?
▫ באילו הזרמוויות אוכל לתרגל/ להתאמן על הרגל החדש בתוך העבודה/ ח'י היום-יום שלוי? אילו פעולות אוכל לעשות שישתלבו בחיים ברגעע?	בבנייה תכנית אימונים אנחנו מדגישים את הביטוי המעשית של האימון, ע"י הנעה לפועלה. שואלים את המתאמן ומחפשים ביחד אתו את הרלוונטיות והתרגומם היישומי של הבישורים למציאות חייו, בטוח המיד.	"קנית מני לחדר בשור ואתה מתפלא שעדין אין לך קוביות בבטן?" על מנת לפתח כישורים, נדרש להיות ב下さいיה. בכך שלא ניתן ללמידה שחייה בהתקבבות, בר גם בפיתוח כישורים. העלאת המודעות, הכרה בצורך ורכישת ידע חדש הם חשובים, אך לא מספיקים. כישור שלא נדרש – לא נרבש. כדי ליצור שינוי, נדרש התנסות פעילה בהפעלת הכישורים שהאותם רוצים לפתח למציאות היום-יומית.
▫ אילו פעולות שאני עשו היום, אוכל לעשות <u>בצורה אחרת</u> כדי לפתח את ה联系?	אנו שואלים – מהן התוצאות הנראות לעינן שיוכחו שחל שיפור?	
▫ מה הדבר שאני יכול לעשות מחר בבוקר ויקדם אותו לעבר היעד שהגדרתי בפיתוח ה联系		



Enjoy the Challenge - ליהנות מהאתגר

מה כדאי לשאול?	air זה קורה?	למה זה חשוב?
o מהי צורת הלמידה האפקטיבית ביותר עברו? (سبיבת למידה? ששות ביממה? אופן: קריאה/ סרטונים/ פודקאסטים/ למידה מאחרים.....)	בבנייה תכנית אימוניים, אנחנו מעודדים את המתאמן לבחור בדרך מתאימה ומקדמת יותר. הנהנה מהאתגר - גם היא חשובה.	פיתוח כישורים ברוך ביציאה מאזור הנוחות. כמו בחדר ה_corr - העלתת דופק, הצעה וקצב מתגבר, הון חלק הכרחי מהענין. אם אין מאמץ - נראה שלא יהיו תוצאות. מידת המאמץ צריכה להיות מוגדרת, אך אפשרית וברת הקשר חיובי בין המאמץ לבין התוצאה, מסייע לחוויה להיזכר בחביבות ועזר להטמע את המינונות הנלמדת.
o איך אני מכניס fun לתוכנית האימוניים?	היא מחזקת ומוגמלת את הלמידה וגורמת לרצות לעשות עוד ועוד.	שינוי. מידת המאמץ צריכה להיות מוגדרת, אך מידי – עלול לייאש ולעומת זאת, אם קל מדי – לא יהיה שינוי. היציאה מאזור הנוחות היא מוגדרת. האזור הלא מוכר, בו אנחנו מתנסים, מתרגלים דפוסים והרגלים חדשים, כאן מתרחש השינוי.
o באיזו דרך עוקב אחר התקדמות האימון, אסמן התקדמות, עמידה ב"יד לין" וחגיגת הצלחות? (גם זה מייצר הנהנה/הנענה)	קשר חיובי בין המאמץ לבין התוצאה, מסייע לחוויה להיזכר בחביבות ועזר להטמע את המינונות הנלמדת.	
o בהתבוננות על הסרגל מהשלב הקרוב, אילו משימות יהיו בעבר מוגדרות ומקדמות לעבר המטרה, אך לא מتسכחות?	nbrer עם המתאמן – מה מוגדרות? מה עשו לגרום לו ליהנות מהאתגר?	



- לתרגל, להתאמן, חוזرتויות - Practice makes perfect

מה כדאי לשאול?	air זה קורה?	למה זה חשוב?
▫ אויל פועלות יומיומיות קטנות ניתן להגדיר לצורך תרגול והתקדמות הדורגתית לעבר היעד המטרה?	בבנייה תכנית אימונים לבישורים אנחנו מציעים למתאמן טכניות שונות לתרגול ובוחנים מהי הדרך המתאימה לו. מגדירים יחד איתנו מסגרת ברורה של אימון – זמן, תדריות ומקום.	"סליחה אדוני, התדע מהי הדרך לקרנגי הול?" שאל ארתוור רובינשטיין הפסנתרן המוכשר, כשהיה נער צער ואיבד את דרכו ערבית אחד בכיוו יורק. "ובכן, ענה לו האיש - תתאמן, תתאמן, תתאמן..."
▫ אויל זמנים ביום? מה משך כל פעולה? באיזו תדירות במהלך השבוע? ובאיזה אופן? הפני שפכיפי שניתן.	במו באימון פונקציונלי בחדר בשורה יש חשיבות לאימון של קבוצת כישורים בו זמנית, באופן הקרוב ביותר להתנהלות היומיומית.	בשונה מכישרונו או נתיות, בישורים ניתן לפתח. בתהליכי הקנייה ושיפור מיום ני, קשרים חדשים נוצרים במוח. אימון חד פעמי או רנדומלי, אין מאפשר זאת. רק ע"י תרגול שיטתי עקוב ומתרשם, הקשרים החדשניים מתבססים. ככל שנתרgal, יהיה קל יותר. הפעולה תהפוך לאוטומטית ונוצרים הרגלים חדשים.
▫ אויר אני יכול לתרגל את הכישורים האלה במגוון מקומות בחיים שלי?	במו כן, ניתן להזות אפשרויות והודמנויות לתרגל גם מחוץ למסגרת האימון, בחלוקת מהשגרה.	
▫ אויר אני בונה סולם מאמצים ש"עליה לי את הדפק" ויקדם אותה כל פעם בצעד קטן נוספת?		



עדיף בקבוצה - Better together

מה כדאי לשאול?	אייר זה קורה?	למה זה חשוב?
▫ אילו מסגרות קבוצתיות קיימות בהן ניתן לתרגל ולפתח את הנסיבות האלה?	בבנייה תכניות אימוניים, נשאף להציג למתאמן מסגרת קבוצתית מודרנת. אם הדבר אינו מתאפשר, נבדוק אותו – מי יכולים להיות שותפים שלו לאימון בمعالgi החיים שלו (עמייתים לעבודה, חברים, בני משפחה, וכו')?	פיתוח CISHERIM מטעצם באשר הוא מתרחש בקבוצה. לקבוצה יש עצמה ובוח רב להניע, למשב, ולתמור בחבריה. תהlixir אישי בקבוצה, מבוסס על חקר וגילוי עצמי ועל פעולות מأتגרות אל המטרה. עקרון האוניברסליות, ניסיון וידע מוקדם של המתאמנים, הצד כמייתם לשינוי והתפתחות – כל אלה משמשים כמשאבים ממשמעותיים עבור שאר החברים. למאן מקצועני ומנוסה יש חשיבות רבה, המתבטאת בהובלה, ייעוץ, תיווך, אפשר, שיקוף ומיישוב.
▫ במידה שיש לי אמן/מנהל/מנחה קבוצה שמלווה אותו בתהlixir – איך יראה הקשר אליו? איפה יוכל לסייע לי? מהם ערכיו התקשורתיים? מה יקרה בשיהיה לו קשה לעמוד בתוכנית?	▫	



IT NOW - לומד עצמאי

מה כדאי לשאול?	איך זה קורה?	למה זה חשוב?
<ul style="list-style-type: none">○ מה למדתי על עצמי ובכלל, תוך כדי האימון על הבישור שבחורתית?○ אילו חלקים בלמידה אני יכול להמשיך ולעשות לבד?○ איך אני יכול לקחת על עצמי אחירות על האימון הזה? איך זה יבוא לידי ביטוי?	<p>בבנייה תכנית אימונים, נפרוס את מגוון העורכים והאפשרויות הזמיןות ונסיע למתאים לרכוש בעלות על פיתוח אישי לאורך החיים.</p> 	<p>בניגוד לתפיסה הרווחת בעולם העבודה הישן, האחירות על פיתוח אישי איננה מוטלת עוד על המעיין, אלא היא בידי האדם העובד. יתר על כן, בשונה מהשכלה פורמלית, פיתוח אישי יכול להתבצע במגוון עrorכים ובכל עת. כישורים חיוניים נדרשים לאורך כל החיים והם ניתנים להעברה מתפקיד אחד לתפקיד, מקום העבודה הוא המשנהו. הציפייה היא שהאדם העובד ישא באחריות לכשיורתו, כפי שהוא נושא באחריות לבראותו, לאיתנותו הכלכלית ועוד.</p>

از מה חשוב כדי לפתח כישורים (סיכון קצר עד בה) :

לבחור **כישור מרכזי** לאימון ולהבין מה יצא לי מלפתח את הכישור (... reason why ...)

"**לקפוץ למים**" – להתנסות, לתרגל, לעשות ולהתאמן על הכישור **תוך חיבור לצורך אמיתי** שעולה במקום העבודה או בחיים...

לזכור שכאשר מתנסים גם מצליחים - **חוויות הצלחה** הן מצוינות, וגם נכשלים – ללמידה מטעויות –

ניסוי וטעיה מתבקשים

להציג יעד לפיתוח הכישור ולפרקו למשימות קטנות ברמה השבועית- **התקדמות בצעדים קטנים**

1% בכל פעם, כולל מתן DD ליום לביצוע המשימות

תוך כדי ביצוע המשימות – **התבוננות, ביקורת ומשובים** כדי ללמידה ולהשתכל

להשתדל שהמשימות יהיו **מהנות ומאתגרות בו בזמןית**

יעדי יחיד עם שותפים, מלוויים, מסגרת, קבוצה

NOW WHAT? להיות בכושר - שימור הקשרים הנדרשים ושיפור מתמיד

כאשר ישמננו את תכנית האימונים, בודאי נרצה לדעת – האם הצלחנו להשיג את התוצאות הרצויות שהוגדרו בשיצאנו לדרך. אדם לומד על עצמו ועל בישורי מtower דיאלוג וביטוי עצמי בעולם ובקהילה. לפיכך, אנו אוחזים בכישור היטב, כאשר אנו מקבלים עדות להצלחה בbijouterie, בMagnitude של הקשרים פומביים למרחב העבודה. עדויות אלו על הצלחה או חוסר הצלחה, מסייעות לנו לשכלל את השימוש בbijouterie.

על מנת שהתוצאות שהשגנו יבואו לידי ביטוי באופן עקבי ומתרחש בעבודתנו, علينا לשמור את הבשירות. כמו כן, בשלב זה נוכל להמשיך ולהגדיל את הבשירות ע"י הצבת מטרות חדשות.

מה הפון אותנו ל **LIFE LONG LEARNER** (לומד מתמיד ועצמאי)?



שאלות עבודה מומלצות לשלב זה:

- כיצד אני יודע שהשגת את מטרות האימון? כיצד זה בא לידי ביטוי בעבודתי/בחוי (קבלת משוב, נתוני המudyim על שיפור bijouteries, קידום וכו')
בailo דרכים אוכל לקבל עדות להצלחת האימון? איזו הכרה/פומביות בעבודה למשל?
- רפלקציה: איך הייתה תכנית האימונים בעבר? מה עבד לי? מה לא עבד לי? מה הוסיף הנאה/הנעה? איך הייתה התקשרות עם המאמן/המנהל שלי? מה אפשר היה לעשות אחרת?
- על מנת להטמע את ההרגל/השינוי, באיזה אופן אמשיך להפעיל את הבישור הספציפי זהה בשגרת היום-יום ו/או בעבודה השוטפת שלי?
- באיזה אופן אמשיך לפתח bijouteries נוספים? מה הדבר הבא עליו אני רוצה לעבוד? ומהי אתחילה לעבוד עליו?