

Coaching

10 טיפים
לעסק אימון מצליח

אליהו מילר

Coach4Coach

בית צמיחה למאמנים

052-6557731

imun@017.net.il

www.coach4coach.org.il





מי לא רוצה טיפים? מי לא ישמח לקבל עצות קטנות שעושות סדר בחיים? מי לא מספיק עצלן כדי להעדיף טיפ קטן וחביב על פרק בספר עב-כרס? להלן 10 טיפים כדי להצליח בעסקי האימון. אין אלה כל הטיפים, אולי אפילו לא הכי חשובים, כל זכותם להתפרסם כאן נובעת מהיותם הראשונים העולים בדעתי.

בסיום המצגת נבהלתי לדעת עד כמה לא הצלחתי להיות מקורי וכל שנאמר כאן שגור וחבוט. ובכל זאת, לקוראים ולמיישמים, הידד!

שלמה רוטשילד



1

עשה לך חזון של העסק. נשמע אולי פלצני או ארכאי, אבל זהו זה. אתה יכול לקרוא לזה מטרה או יעד או כיוון פעולה, אבל הכי פשוט לקרוא לזה חזון. כך פשוט. חזון בהיר וממוקד מאיר כמו כוכב את חשכת דרכנו, מכוון, מעודד, מאתגר. אגב, אם זה נכון לגבי המתאמנים שלנו, מדוע נמנע זאת מעצמנו?



2

היה מקצוען. מקצוענות זה קודם כל אופי ואם נולדת כזה, הרווחת!. הבסיס לכל עסקי השיווק והמיתוג שלך בנוי על כך שהמוצר הוא טוב וראוי. היה מקצוען: למד, קרא, תרגל, הקשב, הגב, שתף, התאמן, הסתקרן – היה מקצוען!



3

אימון זה עסק. עסק כמו עסק. מתנהל על פי כל הכללים של עסק וזקוק לניהול, שיווק, תפעול, ניהול כספים וכל השאר. כדי שעסק יהיה עסק עליו להרוויח. זה משמח כי זה יאפשר את קיומו לאורך זמן, זה אולי מצער כי את הרווח צריך לחולל, ואתה הוא זה שיעשה את זה. אם אתה זקוק לשכנוע נוסף, אל תתחיל כל עוד אינך משוכנע בכך.



4

תחליט להצליח. מוזר אך גם הצלחה היא פועל יוצא של החלטה, לפחות במה שקשור אליך. הצלחה היא איך אני חושב, איך אני נראה, איך אני מתנהג ופועל. תחשוב הצלחה והיא תבוא אליך. גם אם תבושש לבוא, התנהג כאילו ההצלחה כבר כאן אצלך. אמר ת. פיטרס באחד מספריו, שהמצליח הוא זה שחייב להצליח. הייה חייב!



5

בחר לך פלח שוק אליו תפנה את מאמצי השיווק שלך ושם תפעל. זוכר את הסיפור על הפר הזקן והפר הצעיר? רכז את מאמציך בפרה אחת וכך יגברו סיכוייך להצליח. השוק מלא במאמנים, כולם רעבים, כולם טובים, כולם מחפשים עבודה – חפש את המבדיל אותך ולשם תתכוון.



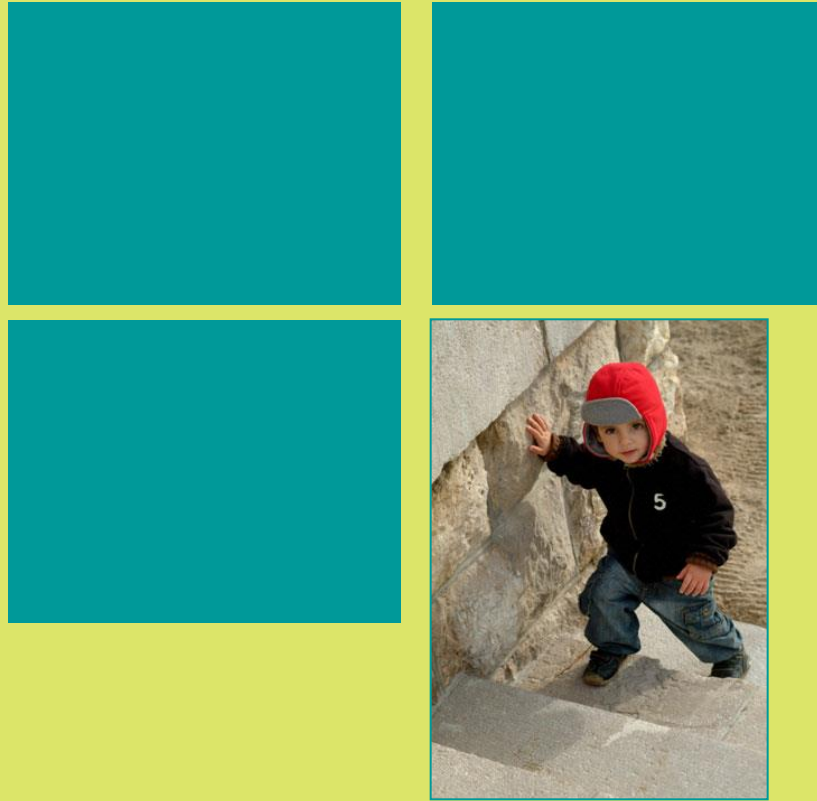
6

Walk your talk. באידיש זה נשמע אולי יותר טוב אך פירושו: היה ישר, היה בעל יושרה. אמור מה תעשה ועשה מה שתאמר. אל תעגל פינות, אל תכופף ואל תתכופף: על פי דמותך נבנית גם דמות המאמן שאתה ועליה מבוססת כל הצלחתך.



7

סבלנות. ואפשר מיד גם להוסיף לכך נחישות והתמדה. אם אינך טייס הליקופטר או צנחן, קרוב לוודאי שתצטרך לכבוש את פסגת ההר בהליכה. זה יקח זמן, יכאב מדי פעם, יעייף לעתים קרובות - - אך אין כמו הסיפוק להיות שם!



8

צבור קילומטרז'. קרוב לוודאי שאתה מוכשר, אולי גם בר-מזל, אך את המיומנות שבמקצוע ניתן לרכוש רק בצבירת קילומטרים. קשה לצבור נסיון בהתכתבות, גם לא בהרצאות או אינטרנט: עליך להיות בשטח מספיק זמן כדי להבין לעומק מה פירוש להיות מאמן.



9

קח לך מאמן. האם זכורה לך שיחה בה שיכנעת אזרח תמים ושומר חוק להיות מתאמן שלך? מה אמרת? מה היו הנימוקים המשכנעים כל כך עליהם ביססת את טיעוניך? זוכר? עכשיו הפנה שיחה זו כלפי עצמך. האם משהו השתנה? האם יש איזה שהוא נימוק שאינו תופש גם לגביך?



10

תיהנה. קח בקלות, אל תזיע, אל תתעקש לחדור עם הראש היכן שיש קיר בטון, אל תקפוץ לבריכה בלי מים. תיהנה. ראה את הקריירה האימונית שלך כמשחק של מבוגרים: מתבוננים, מנסים, זורקים קוביה, מתעקשים, מתרגשים, מפסידים, מהמרים, מסתכנים, זוכים, משחקים. תיהנה מהמשחק. באופן זה, גם כאשר יהיה קשה, יהיה קל.