



פורסם בגיליון coachletter מס' 137 מרץ 2015

עשו לאימון אוניברסיטה – שיחה עם שחר צדוק / ענת קלו לברון



מצד אחד המשרדים של היחידה לפיתוח מקצועי בבר אילן הם אולי המשרדים הכי צנועים שאי פעם ביקרתי בהם בנויים במן צריפונים של פעם. מצד שני המשרדים של היחידה לפיתוח מקצועי בבר אילן הם אולי המשרדים הכי פסטוראליים שאי פעם ביקרתי בהם, נטועים בתוך הקמפוס, מוקפים בעצים וציוץ ציפורים. הסיבה שהגעתי ליחידה הזו היא קורס המאמנים שלה.

היחידה לפיתוח מקצועי של בית הספר לחינוך באוניברסיטת בר אילן היא יחידה הפועלת להרחבת הידע האקדמי והמקצועי כלימודי המשך לאקדמאיים, עובדי הוראה ואוכלוסיות שונות (הקהל הרחב) באמצעות קורסי העשרה, לימודי תעודה, כנסים וימי עיון. מרבית מהקורסים עוסקים בפיתוח אישי ומקצועי תוך העצמת הלומד. אחד התחומים המפותחים ביותר ביחידה הוא תחום האימון Coaching. את היחידה מובילים צוות הניהול ד"ר רותי בירגר, ראש היחידה, חיים מרציאנו, מנהל היחידה ושחר צדוק, מנהל שיווק ופיתוח ומרכז תחום האימון.

אל קורסי המאמנים של בר אילן התוודעתי בכנס השנתי שלהם. הגעתי כדרכי ספקנית והופתעתי מכמות האנשים ועוצמת ההתלהבות ששררה בין המשתתפים. מאותו הרגע הסקרנות שלי התעוררה וכשזה קורה קשה מאוד לעצור אותי. זה היה רק עניין של זמן אבל היה לי ברור שאני חייבת להבין מה פספסתי ובדיוק בשביל זה קבעתי ראיון עם שחר צדוק, מנהל שיווק ופיתוח ומרכז תחום האימון ביחידה.

כשהגעתי הוא אמר לי, "אנחנו מכירים עוד מהגלגול הקודם שלך?" "ברור, אני זוכרת" אמרתי לו, כשעוד עבדתי בקואצ'ינג אינטראקטיב, שחר חיך "לא, כשעוד עבדת בהי טק. את עבדת במיקרוסופט ואני עבדתי בג'ון ברייס". מהר מאוד מצאנו את עצמנו יושבים מחפשים ומוצאים קרובים משותפים.

איך הגעת מעולם ההיטק המפנק לעולם האימון ה'בוא נודה', די מאתגר?

כשעבדתי בהיטק כמובן שהיו רגעים של סיפוק והמון למידה אך הפרדיגמה שמנהלת אותך "מי שמביא כסף הוא זה ששווה יותר" המדדים היו מאוד ברורים וחד משמעיים והאווירה הכללית היתה תחרות שלעיתים סתרה את הערכים שלי. כשהגעתי בפעם הראשונה לעולם האימון פתאום גילית את הערכים האמיתיים שלי אותם אלה שיש בהם ייעוד והגשמה עצמית מעבר לערכים הקשורים לאמונה ולדת.

מעבר לכך שכשאתה עובד בארגון הערכים הארגוניים הופכים להיות הערכים שלך ויש לארגונים משנה סדורה כיצד לעשות זאת, לעיתים מגיע השלב שבו אתה מוצא קונפליקט בין ערכי הארגון והערכים האישיים שלך וזה מה שקרה לי הבנתי שזה נגמר והגיע הזמן לקדם את הערכים והחזון שלי.

מה היה החזון שלך?

לאחר שסיימתי את עבודתי בהיטק יצאתי ללימודי תואר שני במדעי ההתנהגות ולמדתי הכשרת מאמנים והתמחות באימון ADHD מה שמאוד חידד אצלי את ההבנה שמקומי וייעודי בתחום זה.

החוויה העוצמתית שעברתי עם גילוי הערכים שלי, גרמה לי לרצות לאפשר לאחרים לגלות את הערכים שלהם. כל עוד אנחנו מממשים את ערכינו, מקבלים החלטות ובוחרים על פיהם אנחנו בעצם מי שאנחנו. ולהיות מי שאתה זה הדבר הנכון שמספק הרבה אושר לך ולאחרים.

כשהגעתי לפני כתשע שנים ליחידה לפיתוח מקצועי בבר אילן חיבקתי את האימון ולקחתי אותו תחת חסותי כי אני מאוד מאמין בו, בהמשך עברתי הכשרה בת שנתיים בפסיכותרפיה התנהגותית קוגניטיבית CBT וטיפול בביופידבק מה שאפשר לי להרחיב את התהליכים אותם אני מעביר.

כיצד משפיעה העובדה שאתם יושבים בתוך קמפוס אוניברסיטאי על הקורסים שלכם?

אנחנו יחידה אוניברסיטאית וזה אומר שאנחנו צריכים לעמוד בסטנדרטים גבוהים. אנשים שמגיעים לפה מצפים למשהו אחר, המון פעמים אנחנו שומעים משפטים כגון "אנחנו מקווים שזה יהיה רציני" בדרך כלל מגיעים אלינו אנשים שבעי סדנאות וקורסים שמצפים לסטנדרטים של אוניברסיטה - להצמדות לעוגנים אקדמיים ונתונים מחקריים ומצד שני פרקטיקה מקצועית, אנחנו אמנם באוניברסיטה אבל אנחנו נותנים דגש גם לפרקטיקה ושנאנשים יעברו חוויה שינוי ותהליך.

מה זה אומר עוגנים אקדמיים?

אנחנו לא מלמדים כלי אימון מהבטן או כי מקובל ללמד אותם, תמיד נחפש את העוגן האקדמי, האימון הרי לקוח מכל מיני דיסציפלינות אם למשל יש משהו שנשען על מדעי המוח יש לנו ערוץ לחוקרת המוח ד"ר אילנה דרעי שמלמדת בתוכנית הכשרת המאמנים את הנושא של מעורבות המוח בתהליכי אימון. אם אנחנו מדברים על משימות התנהגותיות אז נחבר את זה לגישה ההתנהגותית. ואם אנחנו מדברים כל שינוי מחשבתי או שינוי פרספקטיבה נחבר את זה לגישה הקוגניטיבית למודל של אלברט אליס, ואם אנחנו עושים תרגיל של מדיטציה ומיקוד קשב נחבר את זה למיינדפולנס.

כשאתה אומר לחבר למה אתה מתכוון?

לחבר זה אומר להביא את הגישה וליישם אותה בתהליכי אימון כתרגול בכיתה, לחשוף את התלמידים למחקרים, למאמרים, לאנשי מפתח בתחום. לאתגר את התלמידים לקרוא מאמרים בנושא. לסטודנטים שלנו יש אפשרות להיכנס לספריות אליהן יש להם גישה חופשית, ולהעמיק בידע שלהם. הם נדרשים בשלב מסוים להציג כלי חדש באימון/ מאמר או תיאוריה שמאפשרת יצירתיות בתהליך האימון. פה ביחידה לקחנו את ההכשרה של המאמן צעד אחד קדימה בין היתר לכלים משמעותיים בתהליך האימון מחקר המוח. זה מאפשר להבין מה קורה לנו במוח כשאנחנו עוברים תהליכי שינוי.

פרט לחקר המוח, מה עוד ייחודי אצלכם?

התמחויות הקשורות לכלים מתחום חקר המוח הם ביופידיבק וניורופידיבק שני כלים שמאפשרים לנו לראות באופן מוכח את השינויים הפנימיים שהתרחשו תוך כדי תהליך האימון.

ביופידיבק - משוב ביולוגי - היא שיטת טיפול, אשר מתבססת על הקשר בין הפעילות הפיזיולוגית בגופנו, במיוחד הפעילות של מערכת העצבים, לבין קשיים רגשיים. כאשר אנחנו עצבניים, מתוחים, חרדים, לחוצים - פועלת ביתר עוצמה המערכת הסימפטטית.

כאשר אנחנו רגועים, פעילה המערכת הפרא-סימפטטית. הטיפול בביופידיבק מלמד אותנו לשלוט על הפעלת המערכות העצביות הללו ולהצליח לעבור ביניהן בגמישות. כך, כאשר נרגיש לחוצים או מתוחים - נוכל לשלוט בתגובה הפיזיולוגית שלנו ולהרגיע את עצמנו. רבים מכנים את שיטת הטיפול הזו 'אימון' ולא טיפול, כיוון שברגע שהמיומנות הזו נרכשת, ניתן ליישמה בבית, בעבודה, בלימודים ובכל עת. כשמאמן שמעביר תהליך אימון יכול להסביר למתאמן גם מדעית איך אנחנו משתנים ואיך הגוף שלנו משתף איתנו או לא משתף איתנו פעולה, התהליך עשוי לקבל תאוצה. כמו שאנחנו יודעים, לא פעם אימון מתבסס על אינטואיציה וכאשר אנחנו מחברים את ההשערה לכלי שמראה לנו באופן מובהק שאכן קרה שינוי, השיחה היא שיחה אחרת לגמרי.

אתה יכול לתת לי דוגמא?

כל מאמן, יודע לצטט שהמלים צריך חייב ומוכרח הן מילים חוסמות, ופעמים רבות גם נתקשר את הידע הזה למתאמן שעשוי לשאול "מי אמר?" אבל אם יש לנו את היכולת להראות לו על ידי קבלת משוב ביולוגי מה קורה לו בגוף למשמע המילים הללו, היכולת שלו להשתנות והאמון שלו בתהליך יגיעו ממקום אחר לגמרי.

נשמע שהעניין של מדע מוכח מאוד חשוב לכם

בהחלט. מחקר ועוגן אקדמי הוא בלתי נפרד מה DNA שלנו. אנחנו גם מעודדים את התלמידים שלנו להיות לחקור, לשאול ולחפש מקורות לתהליכים שהם מעבירים ואנחנו גם נותנים להם את האמצעים, לאורך כל הקורס אנחנו חושפים אותם לתיאוריות אמפיריות בנושאים מגוונים כגון: מוטיבציה, מעורבות המוח, הגישה הקוגניטיבית

ההתנהגותית, המיינדפולנס, וכל מה שעוד יכול להעשיר אותם. פרט לכך, בשלב הפרקטיקום על כל תלמיד לעמוד מול הכיתה ולהציג מחקר שנעשה בארץ או בעולם הקשור לאימון.

מה מניע אתכם בתחום האימון ?

השאיפה שלנו הוא לקחת את האימון למקום אחר לגמרי. מאמן שיש לו את ידע אקדמי בתחום ההתנהגותי הפזיולוגי והרגשי הוא מאמן שיודע מה הוא עושה באופן מוכח ולכן הוא מאמן בליגה אחרת. המסר שלנו הוא שהאימון הוא מקצוע עם אחריות מקצוע רציני ומקצוע שאפשר לקחת אותו לעומק ולכן נדרשת הכשרה בהתאם. המטרה שלנו שיהיה פה בסופו של דבר ציבור של מאמנים מליגה אחרת שמשתמשים בטכנולוגיות מחקריות ויהיו להם כלים למדוד את ההשפעה של ההתערבות שלהם. ככל שיהיו יותר בתי ספר טובים שלוקחים את האימון למקום גבוהה לצד שמירה על האתיקה המקצועית מקצוע האימון יהיה במקום אחר.

אני מאמין שגם לנו המאמנים יש אחריות במיצוב מקצוע האימון, להיות מאמנים מקצועיים שיודעים מה שאנחנו עושים ובעיקר צנועים .