

הפרעת קשב זה סוד ההצלחה שלי!!!



רחל קליין

היום כולם כבר מכירים את המושג קאוצ'ינג - אימון. אין תחום כמעט שבו לא מדברים על קאוצ'ינג. שחר צדוק המתגורר באלעד, מאמן להכוונה אישית ומקצועית, מרצה באוניברסיטת בר אילן ביחידה להשתלמות, ומרכז את תחום הקאוצ'ינג מספר לנו על תוכנית אימון מיוחדת למתבגרים ומבוגרים הסובלים מהפרעות קשב ADD ו-ADHD.

“כשהגיע אלי מוטי” - מתחיל שחר צדוק את השיחה - “הוא היה מיואש לחלוטין. מוטי בן 56 עדיין רווק. במשך 25 שנה עבד ב-21 מקומות עבודה. הוא הגיע אלי להכוונה מקצועית. לאחר תהליך לא ארוך של מודעות עצמית, הגענו לכך שכנראה מוטי סובל מהפרעת קשב. הקושי שלו, תחושת האכזבה, הפספוס, והכישלון היו גדולים. מוטי מעולם לא נחשף לבעיית הפרעות הקשב שלו. מאחר ובדרך כלל הפרעת קשב נתפשת יותר בתחום של הילדים והפרעות בלימודים.

“למוטי לקח לא מעט זמן לעכל את גודל הפספוס. מאחר והחיפוש אחר ריגושים שאיפיינו את ה-ADD שלו, לא איפשר לו להישאר במקום עבודה תקופת זמן. וכך גם בתחום הזוגיות. הוא החליף כלי סוף בנות זוג בלי לנסות בכלל לקשור מערכת יחסים רצינית שתוכל להוביל לנישואים.

“בשלב הראשון - שיקפתי לו את חייו ללא שיפוטיות. בתהליך האימון הוא חקר ולמד את נושא ה-ADD והבין שכנראה גם הוא שייך לאותם 10% מהאוכלוסייה הסובלת מהפרעות קשב. ברור שבגילו כבר לא היה עקרוני ללכת לאיבחון רשמי, אלא להתחיל מיד באימון ולהגדיר מה אני רוצה, במה עלי להתמקד. אם כל חייו התמקד בלהחליף קריירה, עליו להתמקד במציאת זוגיות. אבל הפעם לחפש או להגדיר מה חשוב לו, מה משמעותי לו בזוגיות ולחפש את בת הזוג המתאימה שתאפשר לו להיות את חייו כפי שהוא מאמין ורוצה ולא לחפש בת זוג שאמורה לספק לו “ריגושים מעולים הסרטים”. העיסוק הזה במה משמעותי לי, מה חשוב לי ומה הם הערכים שלי, הביא אותו לפחות לתובנה של מה הוא באמת מחפש. בינתיים הקריירה נתפשת כאמצעי ולא כמטרה והתערוף הזה מאפשר לו כיום להגיע לזוגיות ממקום שלם יותר שם הסיכוי לנישואין הוא גבוה יותר.”

שחר צדוק, תושב אלעד, הוא מאמן להכוונה אישית ומקצועית, מרצה באוניברסיטת בר אילן ביחידה להשתלמות, ומרכז את תחום הקאוצ'ינג. - מה לקאוצ'ינג ולהפרעות קשב?

“בשלוש שנים האחרונות, נתקלתי רבות באנשים שיש להם הפרעת קשב ADD או ADHD כשלתופעה הזו יש בעצם שלושה טיפוסים. הראשון הפרעת קשב, השני הפרעה אימפולסיבית, היפר-אקטיבי, או הטיפוס המשלב את שניהם. “מדובר במתבגרים או מבוגרים שיש להם את הסימפטומים הבאים או חלק מהם: קושי בהתארגנות וניהול זמן קושי במילוי משימות ותשומת לב לפרטים. דחיינות, אי יכולת לסבול שיעמום, כל דבר מסיח את דעתם, יש להם קושי בלהפריד בין עיקר לתפל, נטייה לדאגה או אדישות יתר, תחושת אי בטחון, שינויים במצבי רוח וחוסר מנוחה. אדם שיש לו לפחות 4 תופעות מתוך רשימה של 20 מאפיינים כדאי שיאבחן, במקרים קיצוניים הפרעת קשב עלולה לגרום לבעיות כרוניות בהערכה עצמית, סמים, התמכרויות שונות כמו אכילה, התמכרות לעבודה, לקניות וכו’.

“זוהי תופעה שקיימת אצל 10% מהאוכלוסייה הבוגרת. אנשים מאוד מוכשרים שלא הצליחו להביא את עצמם לקריירה או אנשים שסבלו מאוד בזוגיות. וכאן כננס הקאוצ'ינג, האימון.”

- איך בכלל הגעת לקאוצ'ינג?
“עבדתי בחברות היי טק עסקתי בהדרכה, ניהול ופיתוח עסקי וארגוני. הייתי סמנכ”ל שיווק בחברת סטארט אפ עם משכורת מכובדת, רכב חברה, פלאפון, וכל התנאים הנדרשים. כאדם דתי, נשוי עם ארבעה ילדים הבנתי שעם כל הקריירה המצליחה והפרגון מצד המעסיקים, אני בעצם לא אדם מאושר. “שמעתי על הקאוצ'ינג והלכתי למסלול להכשרת מאמנים. זה בהחלט התחיל מתוך סקרנות. עברתי קורס של שמונה חודשים כשחצי שנה מתוכם פשוט לא ישנתי בלילות. הבנתי שאני לא חי חיים של הגשמה אמיתית של היכולות שלי. תמיד אמרו לי שיש לי יכולת לעזור ולהעצים אנשים. ואכן בכל שנות העבודה שלי או בקריירה שלי הצטיינתי בכך. אבל תמיד זה היה במסגרת עבודה כשאני מחובר לשיווק, לכסף ולהצלחה בלימודים. כשגיליתי

את הקאוצ'ינג, עברתי תהליך שבו החלטתי לעזור הכל ולפתוח בקריירה חדשה שמשלבת את החזון המקצועי שלי שהוא לאפשר לאנשים הגשמה עצמית מתוך אמונה שזה חלק מהייעוד של צמיחה גשמית ורוחנית אצל אנשים כמו כן לעסוק במתן הרצאות בנושא של פסיכולוגיה חיובית והגשמה עצמית עפ”י היהדות. “לפני כשלוש שנים התחלתי לעסוק בנושא אימון להגשמה עצמית תחת השם “שחר - מכון להכוונה והגשמה עצמית”. התחלתי יותר בתחום הקריירה ובמקביל עסקתי גם באימון לזוגיות. בסופו של דבר קאוצ'ינג ניתן להשליך לתחומים שונים. מאחר וב-12 השנים האחרונות עסקתי בנושא של הכוונה מקצועית בארגונים והתואר השני שלי הוא בהתנהגות ארגונית, כל זה הביא אותי לנושא של קריירה. למדתי גם לימודי משפחה ונישואין במכון ינר (יועצי נישואים רבניים) מה שהביא אותי גם לאימון בנושא. היום אני מרצה באוניברסיטת בר אילן ומרכז את תחום הקאוצ'ינג ביחידה להשתלמות ואני חבר פעיל בלשכת המאמנים בנושא של יקודם חוק המאמנים. זה אני וזה מה שאני אוהב לעשות. ואני מתפלל כל הזמן שהקב”ה יזמן לי את האנשים שבאמצעותם אוכל לממש את ייעודי.”

- איך מאמנים אנשים סובלים מהפרעות קשב?

“האימון, מסייע בחמישה תחומים עיקריים. ראשית הוא שומר על רמת גירוי מנטאלי ועוזר להתמקד ביישום מטרות. מרחיב את המודעות לסימפטומים. ב-ADD אנחנו קוראים לזה השדון. השדון שלי אומר לי שמשמעם לי כשאין לי משימות מאתגרות. השדון שלי אומר לי שאני לא מסוגל, או להתמקד בדברים תפלים. כשהאדם מסוגל לזהות את השדון, באימון הוא יהיה מסוגל לאלף אותו.

“התחום השני, ויסות הרגשות. אנשים שהם בעלי הפרעות קשב הם אנשים שעלולים לסבול מרגשות אשמה ותחושות פחד, מהתפרצויות זעם, אנשים שמבחינת ניהול הרגשות שלהם, הוא לוקה משהו. והאימון מאפשר בעצם

“האימון הוא תהליך שמאפשר לאנשים הגשמה עצמית והשגת מטרות החזון המקצועי שלי כאדם פרטי הוא לאפשר לאנשים הגשמה עצמית.”



עבודה שהתאימה לו ויחסיו עם אשתו והילדים השתפרו פלאים.”

- אומרים שאנשים הסובלים מהפרעות קשב, הם אנשים מאוד מוכשרים. יש כאלה שאפילו מכנים את הפרעת הקשב כמתנה. יש בזה מן האמת?

כשחיוך נסוך על פניו מגלה לי שחר: “גם אני בעל הפרעת ADD קלה אני אומר שאנשים הסובלים מ-ADD אלו אנשים שקבלו גם מתנות. אלו אנשים שהם בדרך כלל מאוד יצירתיים, אינטליגנטיים בעלי אינטואיציה חזקה ואנרגטיים. הרבה מנהיגים היו עם ADD מדענים כמו אלברט איינשטיין, תומאס אדיסון, וולט דיסני, ז'ול וורן, השחקן טום קרוז ועוד רבים ומוכשרים כך שאני מרגיש בחברה ממש טובה (צוחק).

“אצלי זה בא לידי ביטוי בעיקר שאני משתעמם מכל דבר מהר מדי ויש בי הצורך לייצר כל הזמן דברים חדשים. לעבור מהצלחה להצלחה. במהלך השנים היו לי גם סימפטומים של התמכרות לעבודה. וכשהרחבתי את המודעות לעצמי הבנתי שאני לא נמצא במקום הנכון והגיע הזמן לעשות שינוי ולנהל אורח חיים על פי הערכים המשמעותיים החשובים לי. לעבוד עם אנשים, לחולל שינוי בחייהם של אנשים ולהביא לידי ביטוי את כוח הנתינה שלי.”

תרבות מפריעת קשב

“יש הבדל גדול בין לעשות שינוי בארגון לבין זה שאתה מחולל שינויים בחייהם של אנשים. לקחתי את אותן מיומנויות מהמקום הארגוני והבאתי אותם לאנשים הפרטיים.

“התרבות שלנו בעצם מעודדת הפרעות קשב. התרבות שלנו מפריעת קשב. המרדף אחרי הזמן, הכסף, התוצאות המיידיות, האי נתינת מקום למשמעות לתהליכים ובעיות תקשורת בינאישית. “זה לא משנה אם כרגע למתאמן שלי יש הפרעת קשב או לא. אני בכל מקרה מביא אותו למקום שבו הוא מחליט או הוא מצביע על תסמינים של הפרעת קשב. הוא מקבל כלים לניהול עצמי כדי להיות מאורגן יותר, סובלני יותר, מודע יותר ומאפשר לו להשיג את שאיפותיו ומטרותיו בחיים.”

- למה מבוגרים, למה לא ילדים?

“יש היום המון אנשי מקצוע שמטפלים בילדים. דווקא בעולם של המבוגרים יש המון עבודה מאחר ומבוגרים לא מעלים על דעתם שאולי יש להם הפרעת קשב. “אגב, הפרעה זו הינה גנטית וכשמוזהים

אני לא מצליח, אני כשלוך. ואז כשיש תחושת כשלוך, וההורים גוערים, הביטחון מתערער, יש חוסר הערכה עצמית וכדור השלג הולך ומתגלגל.

“מקרה נוסף ומצער של מתאמן שלי, אברך בן 36 הגיע להכוונה מקצועית. בכל 13 שנות נישואיו הוא למד בכולל. הוא לא היה מסוגל להתרכז בלימוד כשמו לב לכך נתנו לו בכולל משימות שונות, העיקר שישאר במסגרת. 13 שנים של תסכול ללא אבחון הבעיה. האדם מרגיש שאין לו ערך, הוא לא באמת מרגיש שהוא ממלא את חובתו כאברך, כאב וכבעל. גם אשתו באה בטענות. אתה לא מאורגן, אתה לא מסוגל וכו’. כמובן שגם פה התפתח “מעגל אימה” של חוסר הערכה עצמית.

“האדם הזה מעולם לא אובחן. יש לו כשרון מדהים במתן הרצאות ובמוסיקה והוא הגיע למצב ירוד מבחינה נפשית עד כדי הרצון לפרק את התא המשפחתי. ע”י האימון הוא הבין שיש לו הפרעת קשב ויש לכך פתרון וכחלק מהאימון הוא הופנה לרופא נירולוג שאבחן את הבעיה. באמצעות טיפול תרופתי ואימון הבחור הזה שיקם את חייו.

המצבים האלה מביאים את האדם לא אחת לסיטואציות קיצוניות שיכולות לחבל לאדם בחייו המקצועיים והזוגיים.

ברגע שהאברך הזה אובחן כבעל הפרעת קשב ונכנס לתהליך של אימון, הוא מצא

להרחיב את המודעות ליכולת שלהם. עד כמה הם יכולים לנצל את הרגשות שלהם, איך מאזנים ומווסתים את הרגשות.

וכאן המתאמן מקבל מיומנויות קריטיות לפיתוח התקשורת עם הסביבה וגם עם עצמו.

“התחום השלישי - הוא חיזוק המתאמן והגברת המוטיבציה להתגבר על הסימפטומים המוזכרים דרך חיזוקים חיוביים. המתאמן רואה את ההתקדמות שלו באמצעות הגדרת מטרות ברורות ומיקוד בדברים המשמעותיים לחייו.

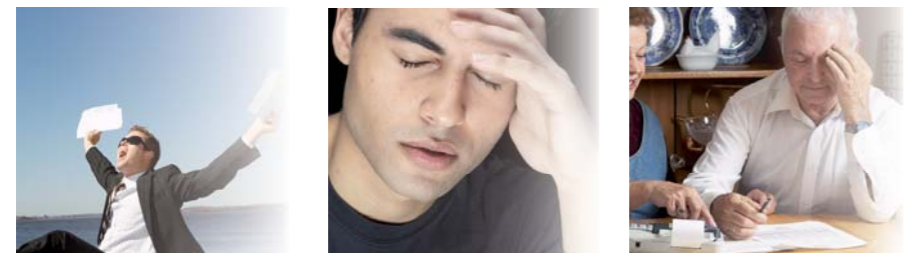
“הגענו לתחום הרביעי, והוא לסנן ולארגן מידע מורכב. היכולת להבדיל בין עיקר לתפל. לראות את החיים בתמונה כללית עם ירידה לפרטים. ברגע שהמתאמן יכול לקבל כלים להסתכל על מכלול החיים שלו הוא מבין שהוא צריך להתמקד בדברים המשמעותיים. ברגע שהוא מצליח להתמקד בכך זה מביא אותו למקום של הצלחה בחיים.

“המתאמן הופך להיות הסמנכ”ל של הקשב כדי להשאיר את המתאמן במקום העיקרי של החיים שלו.

“הגענו לתחום החמישי - מתן פידבק - לתת למתאמן משוב לאורך כל הדרך שמאפשר לו שוב להיות ממוקד ולא להיות מוסת ע”י גירויים פנימיים וחיצוניים. תהליך בקרה שהמתאמן יהיה מסוגל לבחון מה הוא עושה בחייו.”

מעגל האימה

“הייתי היום בבית כנסת. שמת לי לב לילד כבן 11 שהיה קופצני במיוחד והתקשה להתרכז בתפילה. אביו גער בו בכל רגע, ודחק אותו לפינה. מהצד היה לי ברור שיש לו איזו הפרעה ולכן קשה היה לו להתרכז. זו דוגמא לילד שההתנהגות שלו יכולה להכניס אותו למעגל אימה: אני לא מסוגל להתרכז, לוחצים עלי,



"התרבות שלנו בעצם מעודדת הפרעות קשב. התרבות שלנו מפריעת קשב. המרדף אחרי הזמן, הכסף, התוצאות המיידיות, האי נתינת מקום למשמעות לתהליכים ובעיות תקשורת בינאישית"



הפרעת קשב אצל ילד, סביר שאחד ההורים גם הוא סובל מתופעה זו. "לכן אנתנו ממליצים הרבה פעמים על אימון משפחתי. אני תמיד אומר למה לסבול, אנשים צריכים להבין שכשהם זקוקים לאבחון ואימון זה לא מפחית מהערך העצמי שלהם. להפך זה מאפשר להם לעשות שינוי. אימון מביא למצב של הכרה בבעיה וככל שיקדימו לאבחון יחסכו מעצמם הרבה מאוד סבל. אני מכיר אנשים שמרצים באוניברסיטה, פסיכולוגיים שדווקא ה-ADD נותן להם את הכוח להיות מה שהם."

באתי אליך ליעוץ. איך אתה מאבחן אותי? "חשוב לי לעשות את ההפרדה בין אבחון לאימון וטיפול. כאדם שגם מכשיר מאמנים אני תמיד משתדל להדגיש את המקום של האימון. מאחר ואני לא פסיכולוג ולא רופא אני לא מאבחן. יחד עם זאת כשאדם מגיע לאימון בדרך כלל הוא לא יודע אם יש לו הפרעת קשב. כשהוא מספר את סיפור חייו, את חסמי ההצלחה שלו אני מזהה סימפטומים של הפרעת ומשקף אותם, ודרך תהליך האימון הוא עובר תהליך של פיתוח מודעות אישית ולמידה. בנוסף ישנם שאלונים שמאפשרים לקבל אינדיקציה אם ישנה הפרעת קשב. במידה ואנחנו ביחד חושדים שקיימת הפרעה המתאמן מופנה לאבחון על ידי רופא או איש מקצוע מטפל."

יש אנשים הסובלים מהפרעות קשב וזקוקים אפילו לטיפול תרופתי. גם הם יכולים להיות מתאמנים?

"לא תמיד בעל הפרעת קשב חייב טיפול תרופתי בכל אופן במקרים שקיים צורך כזה אימון אינו תחליף לטיפול תרופתי (ריטלין בד"כ) הוא בא כטיפול משלים. "אני יכול לומר שטיפול תרופתי ואימון - זהו שילוב מנצח. הכל תלוי במתאמן ובפתיחות שלו לבעיה ולטיפול בה. מה שיפה באימון שהוא מתמקד בעיקר ברכישת מיומנויות לניהול עצמי ופיתוח היצירתיות והחשיבה לכיוונים חדשים בחיים. אותן מיומנויות שעובדים איתן באימון רגיל, מועברות גם באימון ב-ADD רק שבמקרה זה המיקוד יותר באימון היומיומי ובמיומנויות נוספות בסיסיות כשלאכאורה לאדם פשוט הן די טריוויאליות. כמו למשל ניהול זמן והתארגנות."

"הליבה של האימון בכלל זה בהגדרת החזון והמשמעות של כל אדם. בחזון, האדם מגדיר את התמונה העתידית שבה הוא רואה את חייו. וכשאדם שואל את עצמו מה הוא רוצה או מה משמעותי לו בחיים, אלו שאלות שמגבירות אצלו את הצורך לשינוי ועשייה. מאחר והוא מגלה את הפער בין הרצוי למצוי."

"בתהליך האימון המתאמן מגלה עמוק יותר את הערכים שמנחים אותו בחייו מאחר וערכים הם קודי ההתנהגות שלנו או המטרות המוטיבציוניות למשל: נתינה, עזרה לאנשים, איכות הסביבה, יושר פנימי, באימון מביאים את

האדם לבחון האם ישנה הלימה בין השאיפות שלו לערכים שלו."

לפעמים חלומות מתגשמים

מה השאלה הראשונה שאתה שואל אדם שבא אליך לאימון?

"מה החלום שלך? - כי אימון עוסק בסופו של דבר בהגשמת החלומות. זה נשמע אולי מאוד רחוק אבל לכולנו יש חלומות. גדולים וקטנים. וכשאני חולם זה נותן לי את הכוח והמוטיבציה להגשים. כשאני חולם - יש לי אמונה. אימון - אמונה. אני מתאמן ועושה את ההשתדלות שלי ואני מאמין שהקב"ה יסייע לי. הרב קוק אומר: "בכל איש דולק נר ואין נרו שלו כנר חברו ואין איש שאין לו נר ועליו לעמוד ולגלות את אור הנר ברכים ולהאיר את העולם כולו". הפרשנות שלי לאמירה הזו היא לעמוד ולגלות וזה הקאצינג. ולהאיר את העולם כולו - זה החלום של כל אחד ואחד מאיתנו. ר' נחמן מברסלב אומר שהמונע הגדול ביותר של האדם הוא חוסר באמונה שביכולתו להשיג זאת."

"האימון הוא תהליך שמאפשר לאנשים הגשמה עצמית והשגת מטרות. החזון המקצועי שלי כאדם פרטי הוא לאפשר לאנשים הגשמה עצמית. אני מאוד מאמין ורואה זאת בעבודה היומיומית שניתן להשיג זאת. אנשים עושים שינויים מדהימים בחיים שלהם. הם מגיעים להכוונה לקריירה והם מבינים שלחיים האלה יש משמעות מעבר. בפרט כשמדובר באנשים דתיים."

כמה זמן לוקח תהליך של אימון? "עשרה מפגשים זה בד"כ ממוצע כדי לעבור תהליך של אימון. הייתי אומר שמטרת האימון היא לא לשנות את האופי של האדם אלא לעצב התנהגות ולשפר מיומנויות וביצועים. התהליך הוא מאוד מרתק. פתאום יש לאדם זמן להשקיע מחשבה בחיים הפרטיים שלו. בתהליך עצמו משלבים קלפי מודעות, שיחות, תרגילים קוגניטיביים, משחקי תפקידים ועוד. מה שייחודי בתהליך שלי הוא אבחון גרפולוגי ככלי "עומק" להרחבת המודעות העצמית. - כמה זמן אורכת ההכשרה של מאמנים? "תהליך ההכשרה של מאמנים שאני מכשיר, הינו תהליך של שנה. כאשר במהלך השנה האדם עובר תהליך העצמה אישית וגם תהליך להכשרה שבו הוא לומד ומתנסה באימון של אנשים."

מה זה מאמן טוב? "ראשית חשוב שהמתאמן יהיה בעצמו אדם שחי את חייו באופן אותנטי ומשמעותי. אימון - זה בגובה העיניים תהליך אימון אמיתי זה תהליך ששני אנשים עוברים יחד. שניהם מפקים ממנו את התועלת. מהמתאמן נדרשת היכולת לפתח אצל המתאמן יצירתיות ומודעות לחייו, היכולת להקנות כלים כדי לחיות את חייו לפי האמונה שלו

ולפי הצרכים שלו. עם כמה שפחות השפעה על החלטותיו. בשונה מעבודת היעוץ, המתאמן הוא מומחה לחייו ואני רק משמש כמראה ע"י שיקוף המציאות ומקנה לו כלים כדי לחיות את חייו ביעילות וכך יוכל להגשים את החזון שלו. "הדבר האחרון הוא מאמן שמסוגל לפרגן ובעל יושרה פנימית בכל מה שקשור לאורך התהליך. לתת את המקסימום בלי למשוך יתר על המידה את התהליך ולראות תמיד את טובת המתאמן."

אני יודעת שאתה שיש לך הכשרה גם בגישור. האם אתה משלב את תורת הגישור לתוך האימון?

"בתהליך האימון אני משלב הרבה מתורת הגישור. באימון לזוגיות, בודאי. אבל לא רק. בכל אימון יש צורך בפיתוח התקשורת הבינאישית שמאפשרת לאנשים להבין צרכים של אנשים. להבין לא ממקום שיפוטי, אלא מתוך פיתוח אסטרטגיה של "מנצח מנצח" כלומר שיתוף פעולה. אדם שמודע לעצמו הוא גם אדם שמודע לאחרים. אדם שמאמין בעצמו הוא גם אדם שמאמין באחרים. אדם שמעריך את העוצמות שלו, הוא גם מעריך את העוצמות באחרים. צריך להבין שלכל אדם יש את התכונות הייחודיות לו. וזו בעצם אסטרטגיה של אני מנצח ואתה מנצח."

עד איזה גיל מומלץ ללכת לאימון? "עד מאה ועשרים. אני מאמן עכשיו קבוצה

של גיל הזהב. אני אומר להם "הגעתם לגיל שאפשר להתחיל". הם צוחקים ואומרים מה אתה יכול ללמד אותנו, אנחנו היום כבר לא צריכים להצליח. אני מסביר להם שלהם יש את הזכות לעסוק לא בהצלחה, אלא במעבר שזה המימוש העצמי, ההגשמה העצמית. זה לקחת את ניסיון החיים שלהם ולראות כיצד הם יכולים להפוך אותו לחסד, למשהו מיוחד. שהם יכולים לתת מעצמם. ללמוד איך לחיות חיים שמחים וטובים יותר. אני מאוד מאמין בזה ודווקא איתם יש לי חיבור הכי טוב. אני תמיד אומר שבאתי גם ללמוד מהם ומניסיון החיים שלהם."

מה הקטע הכי מרגש בעבודה שלך עם מתאמנים?

"מה שמרגש זה השינוי המשמעותי שאנשים עוברים. זה לא לרדוף אחרי עוד מאה דולר בחודש, אלא ברגע שאדם חי כמו שהוא באמת מאמין, זה מוציא את כל הטוב שבו. "בפרט כאנשים דתיים, אנחנו מעלים גם את הערכים היהודיים שלנו ואיך אנחנו מביאים אותם לידי ביטוי. הנתינה, החמלה, ההקשבה, כך האדם מרגיש שהוא עושה עבודה עצמית אבל הוא משפיע בענק על חייו."

"שיא ההתרגשות בעבודה שלי היה אימון של אישה עיוורת. היא הגיעה למצב של חוסר אונים וחוסר ביטחון עצמי שנבעו מחוסר הגשמה עצמית. היא מאוד רצתה להגשים

חלום של לעזור לאנשים והיום היא מאמנת באמצעות האינטרנט ועושה חיל, תוך שילוב היהדות באימון מה שמשקף את העוצמות שלה כאדם. כל זה למרות הקושי הטמון בעיוורון ובקשיים שנובעים מכך.

הדבר הנוסף שמאוד מרגש אותי הוא לראות כיצד תהליך אימון של אדם בודד משפר את איכות החיים של בן/בת זוג ולעיתים אף משפחה שלמה. כאדם דתי אני לוקח את האימון לא למקום של הצלחה כלכלית, אלא הצלחה לשם מימוש והגשמה עצמית. הצלחה לשם מימוש הייעוד שלי ושל אנשים אחרים". בימים אלה לאחר פיתוח ייחודי שלי אני מפעיל קורסים בלמידה מרחוק המאפשרים תהליכי אימון באמצעות האינטרנט הנקראים : שינוי וצמיחה אישית ואימון לתקשורת אפקטיבית, מה שמאפשר לי להגיע לכמה שיותר אנשים.

ולסיום, מה החלום שלך?

"החלום שלי הוא לכתוב או לשחק בהצגה שהיא כוללת בתוכה תסריטים מכמה מהמתאמנים שלי כדי שאנשים ילמדו מזה ויעשו פריצות דרך בחיים שלהם. מאחר ועסקתי בכתיבה אני מקווה בקרוב להתחיל לכתוב את ההצגה הזו, ואי"ה אני מאמין, שאגשים ואצליח!"

חומר עיוני נוסף בתחום www.shaharz.com

פסח	שבת הגדול	שבועות	טיולי קיץ
חלון רמות מהדרין, חלק ללא קטניות	חלון בחיפה 5 כוכבים דלאקס 1050 ש"ח לזוג-פנסיון מלא	חלון מוריה קלאסיק ירושלים	מסע בדרכי בלדוס היהודית 31/5-7/6 €1310
חלון קלאב רחוק מהדרין, חלק ללא קטניות	חלון נוף גינוסר על שפת הכנרת 950 ש"ח לזוג-פנסיון מלא	חלון שיר למעלות ליד ישיבת ההסדר	מסע שורשים לפולין 17-24/6 €1275
חמי יואב כפרי מהדרין-ללא קטניות 6550 ש"ח לזוג לכל החג	אירוח כפרי טידת צבי החל מ-860 ש"ח לזוג פנסיון מלא	חלון שיר למעלות ליד ישיבת ההסדר	מסע בדרכי של ליטא 17-24/6 €1210
חמי יואב כפרי מהדרין-ללא קטניות 6550 ש"ח לזוג לכל החג		בשיתוף עם חיים שפיצר-המפתח שלך לעולם סין והונג קונג גלאט 13 יום-אייר סקוטלנד ולונדון גלאט 10 ימים-סיון	
מסע בדרכי של ליטא 3-5/5 בעבר הירדן כולל פטרה \$375		תאילנד 1-16/6 \$2275	

שבתות חתו ואירועים משפחתיים

מרכז הזמנות 03-7253010