

**SPORT=**

הוועדה לשוויון מגדרי הוועד האולימפי בישראל



## מאמנות המחר

תכנית ניהול קריירה למאמנות בספורט ההישגי

# מדריך לתהליך המנטורינג

**#VISION #MISSION #PROFESSION**

# מאמנות המחר

## תכנית ניהול קריירה למאמנות בספורט ההישגי

מאמנת יקרה,

נבחרת להשתתף במחזור הראשון של התוכנית הייחודית של הוועד האולימפי בישראל – מאמנות המחר. התוכנית תעסוק בהקניית ידע, פיתוח כישורים ומיומנויות לניהול קריירה, בקידום ובצמיחה אישית. אנחנו מאמינים שבכל אחת מכן טמון פוטנציאל להגיע לרמת האימון ההישגית הגבוהה ביותר, זאת לצד ניהול תחומי החיים האחרים – המקצועי והאישי.

**מטרת התוכנית** לפתח ולחזק את כישוריהם האישיים של המאמנות, לעודד חשיבה אסטרטגית וצמיחה אישית שתתרום לקידומן המקצועי ולחיזוק מעמד המאמנת בישראל.

השתתפותך בתוכנית מחייבת לאמץ תפיסת ניהול עצמית, פרואקטיביות ומוכנות ללמידה ולצמיחה מתמדת, על מנת לקבל כלים שיאפשרו לך להשפיע ולהניע אותך אישית.



**התוכנית כוללת  
שלושה רבדים  
השלובים זה בזה:**

### מפגשי הסדנה

6 מפגשים פרונטליים שיתקיימו במשרדי הוועד האולימפי בישראל אחת לחודש.

### מפגשי סופרויז'ן (הדרכה מקצועית)

מפגשי תמיכה שילוו אותך לאורך כל תקופת ההכשרה ובמקביל לסדנאות. המפגשים יתקיימו אחת לחודש בתחילתו של כל מפגש ויועברו על ידי לימור גזית (מאמנת אישית ועסקית). המפגשים יכללו שיח פתוח לגבי התוכניות ומטרותיך האישיות. לאורך הקורס, תקבלי משימות הגשה אשר תתבססנה על המפגשים ומעגלי השיח, שמטרתן לטפח את חוויית הצמיחה האישית; המשימות אותן תתבקשי להגיש, הן חלק בלתי נפרד מתוכנית המאמנות ותהווה בסיס לעבודה עם המנטוריות.

### מנטורינג

במקביל להשתתפותך במפגשים ותמיכת הסופרויז'ן, תוצמד לך מנטורית שתלווה אותך בתקופת התוכנית. המנטורית היא אשת קריירה מצליחה מתחומי עיסוק שונים. השיבוץ למנטורינג בוצע על ידי ועדת ההיגוי של התוכנית.

מחקרים מצביעים על חסמים מרובים שעשויים להשפיע על התקדמות נשים לתפקידים בכירים. נראה שחלק מהחסמים כגון תחושת המסוגלות האישית וקשיי התמודדות בתרבות הארגונית עשויים להיות פסיכולוגיים, בעוד שאחרים כמו היעדר רשת תמיכה ומיעוט מודלים נשיים לחיקוי יכולים להיות חברתיים ומבניים.

הגיוי להניח כי כלי חניכה אישית יכול להיות יעיל בכך שהוא מסייע לפתח את תחושת המסוגלות האישית, מחזק את הביטחון העצמי ומקדם תוצאות אובייקטיביות של צמיחה מקצועית. המנטורינג, העצה וההדרכה האישית יכולים לספק תמיכה, הנחייה וידע מוכח, הנדרשים להתפתחות מקצועית ואישית.

לכן, נראה שתהליך המנטורינג כחלק מתכנית המאמנות עשוי להיות יעיל ולתרום להתפתחותך המקצועית והאישית.

## מאמנות המחר

תכנית ניהול קריירה למאמנות בספורט ההישגי

### תהליך המנטורינג

מנטורינג הוא תהליך חניכה פתוח, נקי מיחסי כוחות, אשר מניח בבסיסו את ניסיון החיים של המנטור/ית – אישה. שצברה ניסיון, מיומנויות, ידע ונקודת מבט שיכולים לסייע לצמיחה אישית של אדם אחר. תהליך המנטורינג בתוכנית מתבסס על הניסיון האישי והמקצועי של המנטורית ואינו עומד בפני עצמו, אלא מהווה כלי תומך כחלק מהתהליך אותו תעברי כמאמנות לאורך התוכנית.

פעילותה של המנטורית שתלווה אותך נעשית בהתנדבות ומתוך רצון לתמוך, לקדם ולחלוק ידע וניסיון. תודתנו הגדולה למנטוריות על כך שבחרו להשתתף בתוכנית זו.

### הדרישות מתהליך המנטורינג

לקיים 3 מפגשים אישיים עם המנטורית (ניתן לקיימם גם בזום) ולהסתייע בניסיון ובידע המקצועי של המנטורית במשימות האישיות שתקבלנה.

### תפקיד המנטורית

**ליווי** של המאמנת במהלך התוכנית וסיוע לה במשימת ההגשה של המטלה תוך הקשבה, תמיכה, וייעוץ. זאת באווירה מקבלת, נעימה ונינוחה, כזו המאפשרת שיחה אישית וכנה.

**מתן השראה** באופן בלתי אמצעי מניסיוןך ומכישוריך. החיבור האישי יכול להרחיב ולגעת בתחומי ידע חדשים, להעשיר ולאפשר למידה מבוססת קשר אישי.

**יצירת תשתית ובסיס לעתיד.** השיחות והעצות הלא פורמליות תוכלנה להקנות לך ידע, כלים ומשאבים שיעזרו לך ללמוד ולהתפתח במטרה לייצר תשתית להרגלי חיים טובים יותר.

המנטוריות תוכלנה להציע סיוע **בפתרון בעיות** ובהתמודדות עם דילמות שתעלינה בתקופת התוכנית.

**פתיחת דלתות ויצירת קשרים.** הקשר האישי יאפשר לך ליצור רשת תקשורת עם אנשים מתחומים אחרים, כאלה שמחוץ לגבולות הספורט. זאת כתלות בחיבור שיווצר ביניכן בפרק זמן זה.

- בעיות, שאלות, הערות, הארות בנושא מכגשי המנטורינג יעשו במכגשי הסוכרוז'יון או באופן אישי מול לימור גזית.

# מאמנות המחר

תכנית ניהול קריירה למאמנות בספורט ההישגי

## תפקיד המאמנת

- להתחייב לתהליך ולהפגין מוטיבציה.
- לעבוד על המשימות שיינתנו לאורך התוכנית.
- להיות פתוחה לתהליך הלמידה, לשאול שאלות, להיות קשובה, לשתף ולהתעניין.
- להתכונן לקראת כל אחת מן הפגישות.
- לתאם איתך את הפגישות עם המנטורית ואת לוחות הזמנים.
- במפגשי הסוכרויז'ין ובמפגשים עם המנטורית חשוב לייצר אווירה נעימה, מקבלת ונינוחה שתאפשר שיחה אישית וכנה.

## הכנה לקראת המפגשים עם המאמנת

1. תיאום ציפיות: מה אני רוצה להשיג מהמפגש? תיאום ציפיות מול המנטורית
2. הצגה עצמית: איך אציג את עצמי? מה וכמה לספר?
3. הסיפור האישי: מה אני רוצה לשתף מהחוויה האישית שלי או מתהליך ההתפתחות שלי?
4. שאלות: אילו שאלות ארצה לשאול את המנטורית? במה להתמקד? מה חשוב לי לדעת על המאמנת?
5. הגדרה משותפת של דרך העבודה ושל התקשורת ביננו: מפגשים, מיקום, נוהל התקשורת בין הפגישות.
6. צרכים מיוחדים/הערות.

## נקודות חשובות למפגשי המנטורינג (בנוסף לסיוע בעבודת ההגשה)

- אפשרות לתמיכה בתהליך האישי/מקצועי אותו תעברי.
- התמקדות בעולם התוכן בו את רוצה לעסוק בתהליך המנטורינג.
- שיתוף חוויותיה האישיות של המנטורית במצבים שונים: בניתוח ההצלחות, בניתוח הכישלונות, בזיהוי הזדמנויות, בחסמים ובדרכי ההתמודדות.
- שיתוף של המנטורית בכלים שצברה ובניסיון החיים שלה: בהתמודדות עם אתגרים כמו שינויים, קונפליקטים, משברים, התווית דרך.
- שיתוף בפער (אם קיים) שבין "רצוי לעומת מצוי", חששות, ספקות.
- אפשרי להרחיב את הקשר להיכרות עם סביבת העבודה של המנטורית, עם הקולגות שלה, ועם ממשקי עבודה שונים.
- עזרה בהגדרת החזון, יעדים לעתיד.
- שיחות, חשיבה ועזרה בפיתוח תמונת העתיד המקצועי והאישי.

# מאמנות המחר

תכנית ניהול קריירה למאמנות בספורט ההישגי

## טיפים למיומנויות תקשורת בינאישית

### הקשבה אמפטיית

הקשבה אמפטיית, המכונה גם "הקשבה פעילה", היא דרך הקשבה לזולת המשפרת את ההבנה והאמון ההדדיים ביניהם. זהו כלי הכרחי לתקשורת מעצימה, כזו המקיימת ניסיון אמיתי להבין מה הצד השני מנסה לומר ומה הוא מרגיש.

אמפטייה היא היכולת של המתבונן לראות את העולם מנקודת מבטו של הזולת והעברת המסר לגבי יכולת זו והיכולת לשקף את אישיותו של הזולת, על מנת להבין טוב יותר את הרגשות והתחושות של אותו אדם. באמצעות ההקשבה האמפטיית, המאזין/ה מעבירים מסר של הבנה אמיתית לדובר/ת. מסר זה מועבר באמצעות מילים ובאמצעות תקשורת לא מילולית, לרבות שפת הגוף וכך מעודד את הדובר/ת להתבטא בחופשיות, ללא מעצורים, וללא ביקורת.

### קווים מנחים:

- הבעת התעניינות כנה בנאמר, יצירת אווירה חיובית במילים ובהתנהגות הלא מילולית.
- יצירת אווירה המאפשרת להתבטא בחופשיות, תוך נקיטת עמדה לא ביקורתית ולא שיפוטית.
- האזנה – יש להראות שאנחנו בהאזנה ולאשר את הקשבתנו על ידי מילות אישור קצרות, כולל מחוות בשפת גוף, שמירת קשר עין וישיבה נינוחה ופתוחה.
- תחושת קבלה ונינוחות – על ידי הזמנת הדוברת להוסיף דברים או לפרט.
- הדהוד – חזרה על דברי הצד השני ושיקוף המאפשר להתייחס לתהליך שקורה ולא רק לתכנים שעולים.

### מיומנות דיבור

זוהי המיומנות להציג מושגים ורעיונות, בצורה מובנת. דיבור יעיל, הוא פועל יוצא של היכולת שלנו להשתמש בשפה של הזולת ולהתאים את עצמנו לעולם המושגים שלו/ה. דיבור יעיל מכבד את הדובר/ת ומעצים את הביטחון העצמי שלו/ה ומשדר בשפת הגוף את חוסר השיפוטיות. שיחה כזו משיגה שיתוף פעולה, בונה אמון, מעודדת פתיחות ומביאה לשיתוף ברעיונות ובמחשבות. פתיחות - זו היכולת להגיד לאחרים באופן גלוי, באמפטיה ומבלי לפגוע בהם, מה את חושבת ומרגישה. זוהי מיומנות הנובעת משילוב של יושר, כבוד לאחרים ואמפטיה. שימוש יעיל בה, מאפשר פיתוח יחסים המבוססים על אמון, אולם, ניסיון להביא לפתיחות כאשר אין היא רצויה - עלול להשיג מטרה הפוכה.

### קווים מנחים:

- עדיף לייצר דיאלוג במקום מונולוג – הדבר מייצר תחושה של התעניינות ושל רצון להקשיב.
- לשאול שאלות – שאלות פתוחות יוצרות הזמנה לדו-שיח ומאפשרות הרחבה והעמקה, כמו כן, שימוש בשאלות להבעת חוסר הסכמה היא פעמים רבות דרך עדינה ומתקבלת יותר על פני הבעת חוסר הסכמה בקביעה.
- מסגור (ריפריימינג) – ארגון וניסוח הדברים שנאמרו תוך כדי שימת דגש על הצדדים החיוביים ועל הנקודות שמהן ניתן לבנות הבנות משותפות.
- מתן משוב – רצוי שיינתן על ידי שיקוף דבריה ורגשותיה של הדוברת כשעדיף לפתוח בחוזקות, לדבר על עובדות ולא על תחושות, להתייחס להתנהגות ספציפית ולהימנע מהכללה כדי לא להיות שיפוטית.

בכל שאלה ניתן לפנות לרכזת התוכנית: לימור גזית 052-5671953

בהצלחה!