



איך לצאת מתקיעות ולשדרג את הקריירה שלך

ב א מ ת



תוכן עניינים

3	הקדמה
5	כל אמת נכונה לזמנה
6	להתחיל מהסיפור שלך עכשיו
7	אנו תקועים במקומות שמפחידים אותנו
9	שלב ראשון - מיפוי
11	שלב שני - לעוף על עצמך
14	שלב שלישי - מודל ה - א.מ.ת מה הסיפור שלך?
16	שלב רביעי - תכנית עבודה ויוצאים לדרך
18	איך ממשיכים מכאן

האם המדריך הזה בשבילך?

- "זה לא מה שתיכננתי לעצמי, אני רוצה לעשות שינוי..."
- "נמאס לי שלא רואים כמה אני עושה..."
- "אני רק מחכה שהיום יגמר..."
- "אין לי אופק כאן ובכל זאת מה עכשיו..."
- "יש לי מנהל נוראי וזה משתק אותי..."
- "זה לא החלום שלי אבל איזו ברירה יש לי עכשיו ש..."

הקול הזה שאומר זה לא הזמן, זה מסוכן, ומה אם אני טועה...נחכה עוד קצת. רק שהזמן עובר, הקושי הולך וגדל, ולקבל החלטה

מפחיד יותר... כן כן, זה לופ אכזרי שכזה.

נכון. זה מפחיד כי הכל משתנה כל הזמן. הטכנולוגיה והידע הנדרש, הלקוחות שרוצים חדש, הדרישות שעולות ועולות... ואצלך מה שעולה בעיקר הוא - ספק עצמי, פחד בושח וחרדה.

מאות תהליכי אימון שליוויתי בשנים האחרונות התחילו במשפטים כאלה המלווים בתחושה של ספק עצמי, תסכול וקושי.

האם נגזר עליך להיות ככה? האם אפשרי אחרת?

התשובה היא כן!

מה אני מציעה לך?

הצעה ייחודית! חקירה אישית והבנה של מה קורה לך בעבודה בקריירה. איך החלטות שקיבלת והרגלים שפיתחת מונעים ממך להגיע לאן שנכון לך להגיע.

המדריך הזה הוא המתנה שלי אליך להתחלה של תהליך שיניע אותך קדימה לתוצאה המבוקשת.

מצורף לינק המאפשרת לך לענות על השאלות בטופס דיגיטאלי. הטופס הדיגיטאלי יגיע אליי ישירות ויאפשר לנו לנהל שיחה אימונית אפקטיבית על ההתחלה.

למה דווקא אימון אישי מקצועי מתאים לך? כי אימון אישי מקצועי הוא תהליך מצוין משמעותי ומוכח לשינוי ותנועה קדימה! אחרי ניסיון של מאות מתאמנים - מנהלים בכל הדרגים, עובדים מקצועיים, בעלי עסקים ועצמאיים, אותם אני מלווה ליצירת אפשרויות חדשות, פיתחתי שיטה שתסייע להגיע לתוצאות משמעותיות ומשנות חיים. כדאי לך לדבר איתי, מניסיון זה עובד.

בהצלחה

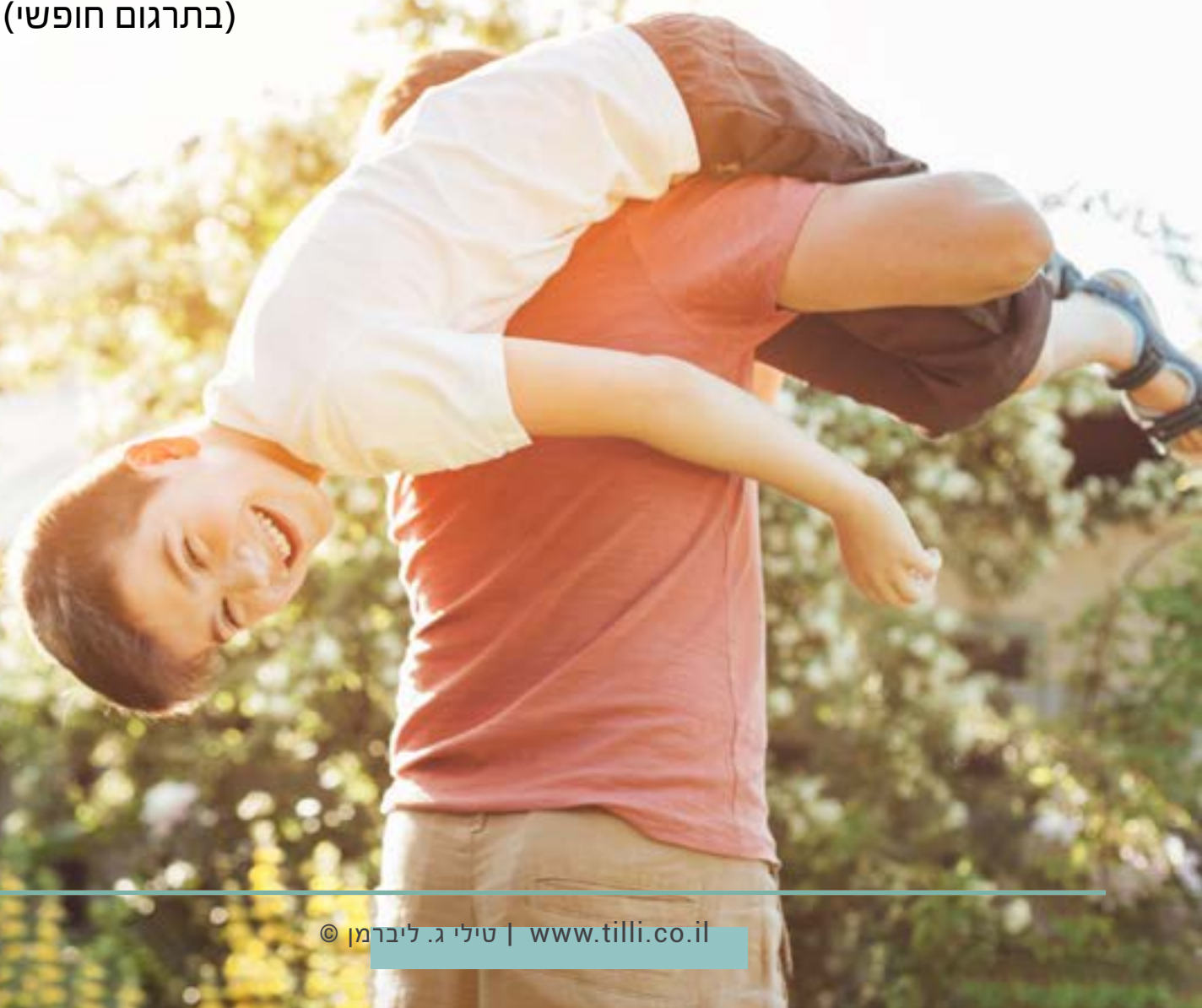
טילי ג.ליברמן

לקרוא עוד על אימון אישי מקצועי אפשר בבלוג באתר



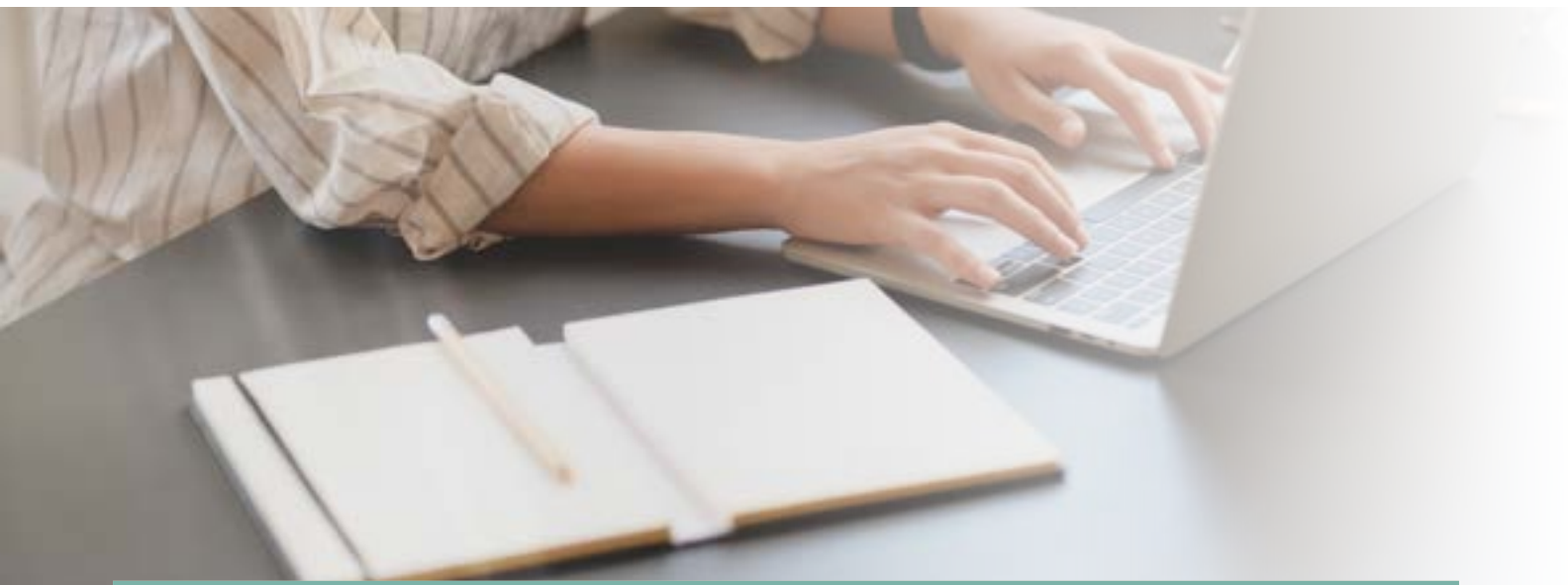
”כל אמת נכונה לזמנה, וכל ניסיון
שלנו לגבש את המושג אמת הוא
הזיה נאיבית, כוון שהאמת אינה
אלא מערכת של התקיימות בתוך
נסיבות משתנות.”

כה אמר ניטשה
(בתרגום חופשי)



להתחיל מהסיפור שלך עכשיו

אנחנו מסתובבים עם סיפור חיים עם הסבר רציונאלי למה בחרנו את מה שבחרנו ולמה אנחנו איפה שאנחנו. אנחנו חייבים הסבר לעצמנו. גם אם זה לא כמו שביקשנו אי אפשר לחיות בפער גדול מדי בין המחשבה למציאות בין החלום ושיברו. מהו הסיפור שלך, הסיפור שסיפרת לעצמך על הסיבות שהביאו אותך לעבודה הזו לתפקיד הזה, לארגון הזה, לעסק הזה, לעשייה הזו? האם זה מיקרי? בחירה? קשרים? חלום שהתגשם? מה התחיל את המסע שלך בעבודה הזו בקריירה הזו. קצת היסטוריה עצמית.





אנו נתקעים

במקומות שמפחידים אותנו

זוהי טבעי לפרק זמן מסוים. אבל מה עושים כשפרק הזמן מתארך ואנחנו לא מקבלים החלטה איך להתקדם? הפחד הופך לתסכול, תחושת חוסר מסוגלות, בושה, וירידה בערך העצמי ובביטחון העצמי. לפחד יש תפקיד חשוב. הוא עוצר אותנו לרגע כדי שלא נתנהל בחוסר אחריות ונשמור על עצמנו. אבל פעמים רבות הפחד אינו חלק מהמציאות אלא הסיפור שאנחנו מספרים לעצמנו על סמך התנסויות ומסקנות שלא תמיד נכונות, על סמך תפיסות ומחשבות שיושבות בראש שנים. אנחנו נוטים לחשוב שזו האמת, שככה נכון, שאין ברירה ונתקעים. אבל זו לא בהכרח האמת. באמת.

איך יוצאים מזה?

מספר סיבות יכולות ליצור מצב של תקיעות, עצירה וחוסר יכולת לקבל החלטה:

- המחיר בכל בחירה הוא קשה
 - פחד מההשלכות עתידיות
 - חשש שלא יאהבו אותנו אחרי ההחלטה, ינדו, יתרחקו
 - כשלא ברור מה באמת נקבל מהצעד הזה
- בכל אחד מהמקרים האלה ואחרים נוספים. אנחנו מעדיפים לא להחליט. רק שלא להחליט זו גם החלטה. החלטה שאומרת נשארים במצב הנוכחי. וזה מרגיש כמו...

איך מוצאים את האומץ להחליט לזוז ולשנות? הנה מודל שעובד באמת:

1. להבין מי ומה. מה הקושי, הקונפליקט, מה עוצר מבעדך.
2. להתחבר לעוצמות ולכוחות שכבר יש.
3. להעזר במודל ה - "אמת".
4. לצאת לדרך חדשה.

שלב ראשון מיפוי

ענה על 5 שאלות למיפוי התקיעות שלך

תקיעות מתקיימת בדרך כלל בתחום חיים מסוים, אבל ההשפעה של התחושה הזו, שהדברים לא קורים כמו שאני רוצה, משפיעה על ההרגשה לגבי החיים בכלל.

מענה בטופס דיגיטאלי כאן »



שאלה 1:

מה ההרגשה שמתעוררת בך ביחס לקריירה ולעבודה שלך?

מ 1 עד 10 מהו הציון שתיתן לרמת שביעות הרצון שלך מאיך שהדברים מתנהלים? _____
אם הציון שנתת נמוך ומעורר בך אי נחת, תסכול ושאלות, זה הזמן להמשיך ולחקור את עצמך.

שאלה 2:

מהו הדבר שמבחינתך מעורר בך הכי הרבה תיסכול, אי נחת, לחץ או כל תחושה לא טובה אחרת ביחס לקריירה והעבודה שלך.

שאלה 3:

מה לדעתך תלוי בך, ומה לדעתך תלוי באחר

שאלה 4:

מה ההשפעה של המצב הזה מחוץ לעבודה, ואיך זה נראה

שאלה 5:

אם הייתה אפשרות בידיך ליצור שינוי או לקבל החלטה וליצור שינוי, איך הייתה נראית המציאות החדשה?

שלב שני

לעוף על עצמך

בדיוק ככה. רגע לפני אנחנו צרכים דלק כדי להתרומם. הכרה עצמית, פירגון ואהבה מאפשרים לנו ליצור דבר חדש ומרגש.

כדי שנוכל לחיות באמת שלנו חשוב להכיר את דרך החשיבה שלנו! אבל, שום דבר לא יקרה באמת ללא חלום, ביטחון עצמי וקבלה.

כדאי לענות פשוט ואינטואיטיבית.

מענה בטופס דיגיטאלי כאן »



לעוף פעם 1

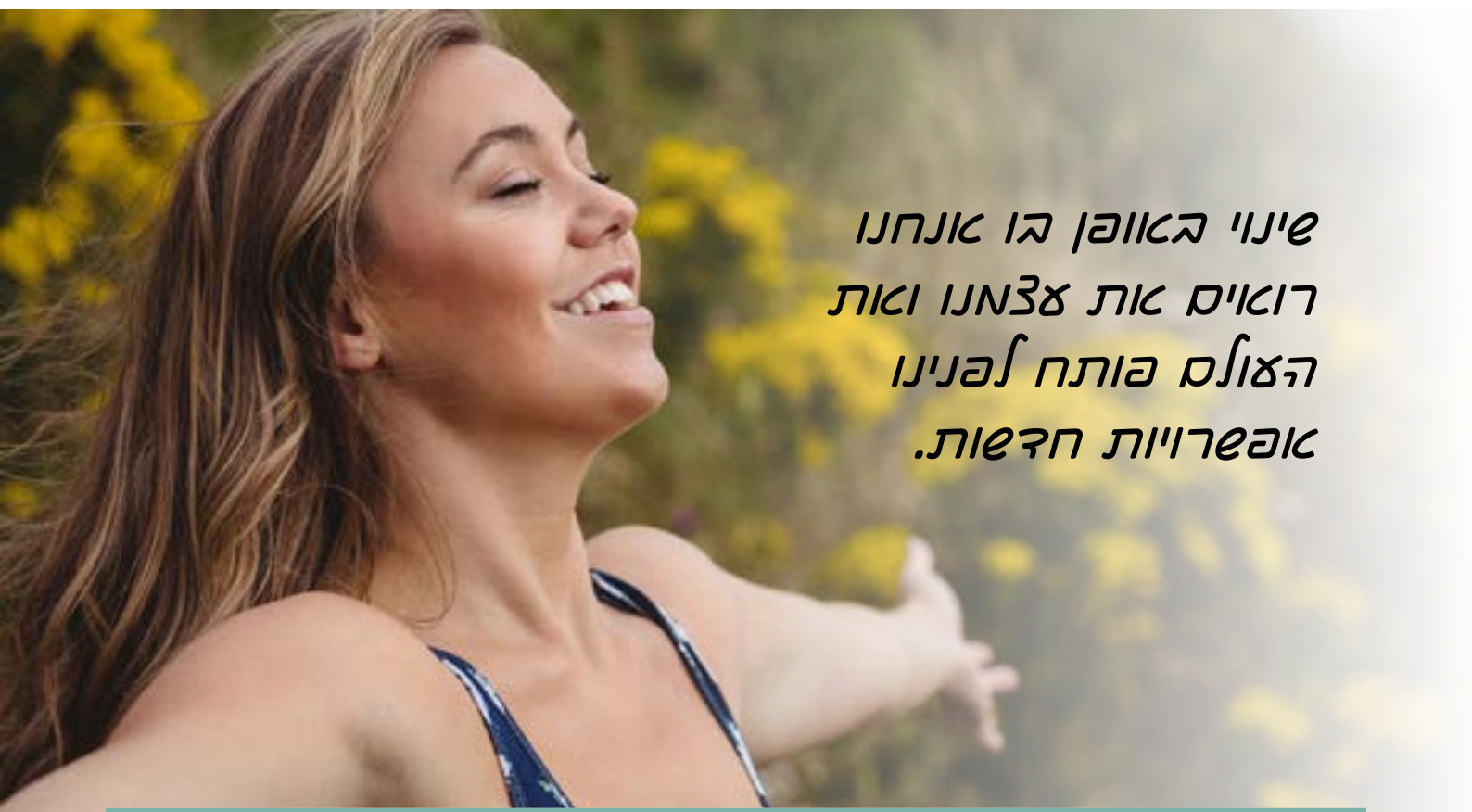
במה אני ממש אחלה? 5 דברים, תחומים, כישורים בהם ההתנהלות שלך היא בהתאם לרצון שלך ולאמונה שלך אי דברים צריכים להיות.

לעוף פעם 2

במה אנשים אחרים נוטים להעזר בך? 3 דברים טובים שהאחרים אומרים עליך.

לעוף פעם 3

מהם הדברים בחיים שלך שמכניסים בך אנרגיה, תחושת מימוש ועשייה, תחוש הצלחה וסיפוק?



שינוי באופן בו אנחנו
רואים את עצמנו ואת
העולם פותח לפנינו
אפשרויות חדשות.

מודל עבודה ייחודי לשינוי אמיתי

הכרה עמוקה והבנה מה מפעיל אותנו, מאפשרת להתחיל לשנות את תפיסת העולם, על מנת שסט התגובות שלנו יהיה מתוך בחירה, ולא אוטומטי אם זה בגלל רצונם של אחרים, החינוך שקבלנו, אירוע עבר ועוד. רובנו מדלגים על המשמעויות ותפיסות העולם שמנהלות אותנו. לא מערערים, ולא בודקים, ולא מבינים אך הגענו שוב ושוב לאותה התוצאה. מודעות למנגנוני ההפעלה מאפשרת שליטה בהתנהגות ובתגובות. על מודעות זו נעבוד בתהליך האימון. בעצם זו הדרך ליצור תוצאות אחרות ומציאות חדשה. מודל א. מ. ת. מאפשר לחיות אחרת.



הצלחה היא תוצאה.
הצלחה לא ניתנת ללאמירה,
תהליכים כן.
אפשר לעבוד על התהליך
שמביא להצלחה, לא על
התוצאה הסופית.

שלב שלישי

מודל ה - א.מ.ת מה הסיפור שלך?

מודל הא.מ.ת עוזר לנו להבין טוב יותר את הגורם לתקיעות ואת ההשפעות של זה על חיינו. התשובות נמצאות אצלנו הבחירות גם. כל שנותר הוא להבין את הקשר בין הדברים.

מענה בטופס דיגיטאלי כאן »





מודל ה-א.מ.ת

המודל פשוט וניתן להעזר בו בכל תחום והוא מתבסס על 3 שאלות עליהן צריך לענות בכנות:

א - איך אני רואה. הסיפור מנקודת המבט שלי.

מ - משמעויות שאני נותן למה שקורה, לסיפור שלי.

ת - תוצאות. מהן התוצאות במציאות.



שלב רביעי

תוכנית עבודה ויוצאים לדרך

השלב הרביעי ליציאה מהתקיעות ולשידרוג הקריירה שלך באמת הוא ליצור תוכנית עבודה. תשובות על השאלות של מודל א.מ.ת. מהוות בסיס טוב להתחלת תהליך אימוני מקצועי שיעיף אותך קדימה.

מענה בטופס דיגיטאלי כאן »



ת - תוצאות מבוקשות - למה אני רוצה להגיע?

מ - משמעויות ומחשבות שיביאו אותי לתוצאה .

א - איך אני עושה את זה? מהו הצעד הראשון
(בנוסף לפגישה עם טילי :)



איך ממשיכים מכאן

אחרי שחקרת מהו הדבר שמפריע לך להתקדם הלאה ולהצליח יותר, כמו שחלמת, כמו שנראה לך שמגיע לך, נכנסים לתהליך עבודה.

ליצור שינוי משמעותי לאורך זמן. נדרשת עבודה על התפיסות שלנו. תפיסות שעוצרות מבעדנו להגשים להיות להעז לצמוח לעוף.

אנחנו צריכים את עצמנו בחיבור לאומץ והאותנטיות, בהבנת המשמעות של מה אנחנו עושים, וחיבור לתשוקה, על מנת לפעול ולהגיע לתוצאות רצויות.


אני כאן לסייע לך בעזרת כלים ושיטות להגיע לתוצאות אחרות. לאמן אותך להגיע לעתיד המבוקש לך!

כל הפרטים והצעת ערך ייחודית במייל שלך

נתראה בקרוב

טילי ג. ליברמן

 tilli.co.il

 054-2211883

 tilli.gl@gmail.com

אל תבזבזו את הזמן את החיים על לחיות "בכאילו".
אנחנו כאן כדי לממש את החיים באופן המיטבי ולנצל את
מכלול הכישרון והכישורים שיש לנו.
אל תיתנו לפחד, לבושה, אשמה ותפיסות ישנות למנוע מכם
להשיג את החיים הנכונים לכם.
כדאי לך להמשיך לחקור, להבין איך להגיע לתוצאות ולחיות
את החיים הרצויים לך
וזו כל האמת.

אימון אישי מקצועי - Coaching

מה שהתפיסה והמחשבה שלנו יכולים
לחלום ולהאמין הם יכולים ליצור

