

### הסכם אימון

מתאמן יקר, אני מודה לך על בחירתך בי כמאמנת שלך ואני אשמח לאמן אותך בדרך ליצירת החיים שאתה רוצה ובוחר לחיות. לפני שאנו נכנסים לתהליך חשוב לי להציג מספר עקרונות כבסיס לתהליך. אשמח לדון על כל שאלה שלך לגביהם.

### מחויבות:

אתה שוכר את שרותי כמאמנת שלך במטרה ליצור שינויים משמעותיים בחייך. אימון הוא תהליך מקיף המעוצב כדי לקדם יעדים אישיים, מקצועיים ועסקיים. מאחר ושינויים מתרחשים על פני זמן, אבקש ממך להתחייב לתקופת אימון של שלושה חודשים. תקופה זו מאפשרת למערכת יחסים שלנו באימון להתפתח ולהיות בעלת עוצמה. בנוסף, יש חשיבות לרציפות ולכן נפגש פעם בשבוע ביום ושעה שנקבע מראש. נקבע: יום אימון: \_\_\_\_\_ שעת אימון: \_\_\_\_\_ . תחילת תהליך מתאריך: \_\_\_\_\_

כמאמנת שלך, אני מחויבת לקבל אותך כמו שאתה. להאמין בגדולה וביכולת שלך להגשים את מטרתך. להקשיב למה שאתה אומר ולמה שאתה לא אומר. לשאול שאלות ישירות, לעזור לך למצוא את התשובות בתוכך. להיות כנה איתך, ישרה, אמפטית. ליצור בהירות ונקודות השקפה שונות, שיאפשרו לך מרחב פעולה גדול יותר.

כמתאמן אני מבקשת ממך להתחייב להיות אחראי על הפעולות שלך. להגיע אל האימון נינוח ובזמן שנקבע. (במקרה של אימון טלפוני אתה אחראי להתקשר למאמנת בזמן שנקבע). להשלים את המשימות שקבלת על עצמך. אבקש ממך להיות ישיר וכן איתי. לקחת אחריות וליידע אותי בכל דבר שעובר עליך ואיך משפיע עליך האימון. אם משהו לא עובד, להיות אחראי לנקוט פעולה ולשקף, כדי להחזיר עוצמה למערכת היחסים בינינו כמאמנת- מתאמן. אתה מוזמן להשתמש בי אך לא להיות תלוי בי או בתהליך. אתה מוזמן לשחרר! לבחון נקודות השקפה שונות ולהיות פתוח אליהן.

### חבילת האימון:

התהליך והתשלום כוללים מפגש אימון שבועי בן כשעה. תקשורת, דיווחים על התקדמות ועמידה במשימות בין המפגשים יכולים להישלח אלי באי-מייל (או SMS) ויקבלו תגובות קצרות בהתאם. אם יש צורך בין הפגישות בשיחות טלפון למקרה של התלבטות או שיתוף בהצלחה אשמח לענות ומבקשת להגביל את זה ל- 10-5 דקות שיחה בלבד.

### תשלום:

המחיר לפגישת אימון של כשעה הינו: \_\_\_\_\_ מפגשי אימון מראש. התשלום יעשה ל- \_\_\_\_\_

### ביטול או הזנת פגישה

אבקש להודיע לפחות 24 שעות במקרה של ביטול או דחיית פגישה. אי הגעה לפגישה (אישית או טלפונית) תחויב בתשלום מלא.

### הפסקת תהליך

אם במהלך התקופה של שלושת החודשים תעלה סיבה כלשהי לשינוי ההסכם, שהיית התהליך, או הפסקתו מכל סיבה שהיא, אני מבקשת ליידע כשבוע מראש ולקיים פגישת סיכום בה אשר מכבדת את הלקוח, מאמנת ומערכת היחסים בינינו.



### מספר הנחות עבודה:

- כלקוח אני מבין ומסכים שאני אחראי בצורה מלאה לבריאותי הנפשית, הפיסית והרגשית במהלך מפגשי האימון, כולל ההחלטות והבחירות שלי. אני מודע שאני יכול לבחור להפסיק את האימון בכל שלב וזמן.
- אני מבין ומסכים שאימון אינו ייעוץ או טיפול או מתן תשובות והוא מערכת יחסים מקצועית שמעוצבת כדי לקדם ולהעצים את המתאמן לקראת היעדים שיציב לעצמו בבקשות האימון.
- אני מבין ומסכים שהאימון הוא תהליך מקיף שיכול לעסוק בכל חלקים מחיי המתאמן, כולל עבודה, בריאות, מערכות יחסים, חינוך, אמונות וכד'. ומודע לכך שבחירותיי בדרכים לטפל בכל אחד מהתחומים הם באחריותי המלאה.
- אני מבין ומסכים שאימון אינו כולל אבחון או טיפול פסיכולוגי, נפשי מכל סוג שהוא ולא אשתמש בו כתחליף לייעוץ, טיפול, אבחון נפשי/פסיכולוגי.
- אני מבטיח כי אם אני בתקופה הנוכחית בטיפול פסיכולוגי או טיפול לבריאות הנפש מכל סוג אחר, שהתייעצתי עם הפסיכולוג שלי או יועץ בריאות הנפש שלי להמלצתו על עבודה עם מאמנת והוא מודה לעובדה שאני בתהליך אימון.
- אני מבין שכל המידע שנאמר במפגשי אימון יישמר בסודיות מוחלטת.
- אני מבין שיש נושאים שיידונו בצורה אנונימית ותיאורטית עם מאמנים עמיתים למטרות ייעוץ אימון מקצועי.
- אני מבין שהאימון אינו תחליף לשום ייעוץ של מקצוע מוסמך - משפטי, בריאותי, כלכלי, עסקי, רוחני וכד'. אני אחפש הדרכה מקצועית בלתי תלויה לייעוץ משפטי, בריאותי, כלכלי, עסקי, רוחני וכד'. אני מבין כי כל החלטותיי בתחומים אלו הם שלי ואני מודע שהחלטותיי ופעולותיי בקשר אליהם באחריותי המלאה.

**חתימתנו המשותפת מאשרת שאנו מבינים ומסכימים לכל הנאמר לעיל.**

המתאמן: _____	המאמנת: דנה אלון
תאריך: _____	תאריך: _____
חתימה: _____	חתימה: _____

*בהצלחה דנה*