

אל:  
חגי שלו

שלום חגי,

הנדון: סיכום אימון אישי והבעת תודה

עם סיום תהליך האימון האישי במחיצתך, ברצוני להעלות על הכתב את שלושת ההישגים המשמעותיים ביותר אשר השגתי במהלך 12 מפגשי האימון האישי:

1. הגדרת מטרות ריאליות וברות השגה

הגדרנו יחד את מטרות התוכנית בצורה איכותית, מדידה וריאלית בטופס היעדים. טופס היעדים היווה לאורך התהליך מסמך חשוב מאין כמותו, אשר באמצעותו יכולנו לעקוב יחדיו אחר ההתקדמות בתהליך. טופס היעדים נערך לאחר חשיבה מעמיקה אשר במהלכה שיתפת אותי בניסיוןך העשיר בהגדרת יעדים מדידים וברי השגה.

גיליתי כי תהליך תכנון והגדרת יעדים יכול להיות פשוט אם משקיעים בו תכנון מושכל וחשיבה מעמיקה. לדוגמא, כאשר הגדרתי לעצמי מטרה לרזות, חשבנו יחד איך להגדיר את היעד בצורה כמותית ריאלית כך שתהליך הירידה במשקל יהיה מתון ולא דרסטי מדי.

2. פגישות אימון אפקטיביות

הפגישות היו איכותיות מאד, חשתי כי הנך בעל ניסיון עשיר מאד בתחום המקצועי והאישי. חשתי לאורך התהליך כי אתה משקיע מחשבה כך שפגישות האימון ינוהלו בצורה נכונה וטובה כדי שמטרות האימון יושגו בצורה האופטימאלית.

3. הגשמת מטרות האימון

אני חש כי הושגו מרבית המטרות שהוגדרו בתחילת התהליך. התהליך היה מבחינתי פורה, מעניין ומאתגר. אין ספק כי הודות להגדרת מטרות ריאליות וברות השגה ובנוסף פגישות אימון אפקטיביות, הדרך להגשמת מטרות האימון היתה אפשרית. החיזוקים שלך ברגעים הנכונים, שיחות הטלפון בין הפגישות וההכוונה האישית והמדויקת שלך סייעו לי לחוש כי תהליך האימון האישי היה חוויה חיובית מאד ומרתקת.

תודה חגי ויישר כוח!

קובי ז.