

לא קל להשתנות, אבל כדאי לכם לנסות

חגי שלו משתמש בניסיון שלו מהעולם העסקי ובתובנות שרכש ממחקר מעמיק בתחום המודעות כדי לאמן עובדים, עסקים ומנהלים בשיטת אימון עסקי ייחודית המוכיחה כי שינוי הוא אפשרי, בכל רגע בחיים מאת: יעל קרת

כולנו חוששים משינויים. זו האמת שמניעה את חגי שלו, מאמן עסקי מוסמך, מרצה וסופר שעד היום עזר לאלף אנשים לעשות תהליך של שינוי בתחום הקריירה ובתחום העסקי. "איינשטיין אמר שהדבר הכי קבוע בעולם הוא השינוי, אבל כבני אדם אנחנו מחוטים לשמרנות בגלל הצורך שלנו בהישרדות" מנתח שלו, ומסכם בכך את הקונפליקט האנושי הגדל הטמון ברוב המשברים בהם הוא נדרש לטפל. לשיטתו של שלו הדבר היה כך מאז ומתמיד, אך לאור האצת קצב השינויים בעולם בעשורים האחרונים, יחד עם מגפת הקורונה שטרפה את הקלפים גם בשוק העבודה - הקונפליקט הזה מורגש כיום ביתר שאת. "בעולם הקריירה והתעסוקה רואים את זה באופן מובהק" מוסיף שלו, "בעוד בדורות הקודמים היה מקובל למצוא עבודה בגיל צעיר, להשתקע בה ולעבוד בה לאורך כל החיים, בעידן המודרני אנשים מחליפים הרבה יותר מקומות עבודה במהלך הקריירה שלהם, ואף לפעמים נדרשים ממש לחשב מסלול מחדש". שלו מכיר ממקור ראשון את הקשיים והאתגרים הכרוכים בשינוי מסלול באמצע החיים, שכן הוא עשה אחד כזה בעצמו.

עד שנת 2005 עבד שלו כסמנכ"ל כספים בחברת הייטק מצליחה כשכיר עם משכורת גבוהה, כאשר לפתע בגיל 45 הקריירה שלו נתקעה. "נשחקתי בעבודה ומצאתי את עצמי מול שוקת שבורה; עמדתי בפני דילמה קשה בקשר לכיוון בו אנווט את הקריירה שלי " הוא מספר. "הבנתי שאני סובל בעבודה שלי כרו"ח שכיר אך חשתי תלות גדולה במשכורת שלי מתוך הכרח לפרנס את משפחתי". לפי שלו, אחד הדברים העיקריים שמונעים מאנשים לחפש את הייעוד המקצועי האמיתי שלהם ולמצוא אושר וסיפוק בעבודה, הוא הפחד משינוי. אחת מהנחות היסוד של שלו היא שבני אדם סולדים משינויים, והתופעה מחמירה בדרך כלל עם הגיל. "גם את זה אני מכיר היטב על בשרי" הוא מודה. "נוכחתי לדעת ככל שעברו השנים גם הזוהר שלי בשוק העבודה דעך ונאלצתי להתפשר על הרבה פחות ממה שאני מסוגל לו. וזה בדרך כלל קורה דווקא בשעה שאנחנו נמצאים בשיא היכולת, הניסיון והערך המוסף שלנו בשוק העבודה". שלו הצליח לעשות את השינוי שהוא חלם עליו, ומאז הוא עוסק באימון עסקי, שינוי קריירה והכוונה תעסוקתית, כותב ספרים רבי מכר בנושא אימון עסקי, ומעביר הרצאות וסדנאות בנושא אימון עסקי על פי המודל הייחודי שפיתח, גם על בסיס הניסיון האישי שלו.

שילוב של פרקטיות ומודעות בדרך לשינוי

לקוחותיו של שלו הם אנשים עם בעיות מגוונות בתחום העסקי: חלקם מעוניינים להרוויח יותר בעבודה או בעסק הנוכחיים, חלקם מחפשים ללמוד לתכנן יעדים בצורה מובנית ושיטתית, יש המחפשים לקבל סיפוק רב יותר בעבודה ולהרגיש שהם ממצים את הפוטנציאל הטמון בהם, וגם אנשים המחפשים שינוי קריירה של ממש, לפתוח עסק או להרחיב עסק קיים. שלו הבחין כי

אחד הקשיים המשותפים לכולם הוא הסתכלות דיכוטומית על תהליך השינוי, דבר שהופך אותו למאיים עוד יותר. "שינוי הוא תמיד מפחיד כי הוא מעורר בנו תחושות של אי-ודאות, חרדות כלכליות ותהיות לגבי העתיד" אומר שלו, "הנטייה שלנו ברגע הזה היא לראות את השינוי כ"הכל או כלום" והפחד להפסיד הכל מוביל לתחושת מלכוד ותקיעות". הדרך ששלו מתווה מפרקת את התהליך לגורמים ועל ידי כך עוזרת להפיג את החרדה. "אני מנסה להראות לאנשים שהדרך שלהם מורכבת מהרבה צעדים קטנים שהם אפשריים וריאליים" הוא חושף, "וגם שינוי כיוון דרמטי יכול להתחיל בקטן, אפילו בתוך מקום העבודה הנוכחי".



חגי שלו

צילום: עמרי מירון

גם את השינוי האישי שעבר בעצמו, עיצב שלו בדרך אורגנית שאפשרה לו לשמר את הידע והמיומנויות שרכש כרו"ח בעולם העסקי, תוך שהוא יוצק אותם אל תוך עולם תוכן חדש של חקר המודעות וניתוח מדוקדק של הגורמים האנושיים המובילים להגשמה והצלחה. כ"שלו המשלב", השילוב יוצא הדופן בין העולמות הללו - הפרקטי והרוחני - הובילו אותו לפיתוח שיטת אימון ייחודית המשלבת בין אימון מנטלי לאימון יישומי. "למדתי מניסיוני ששילוב שני היסודות הללו, בכל תהליך, תורמים לאפקטיביות ולתוצאות" מספר שלו. "האתגר כאן לא היה פשוט כי מדובר בצורך להבנות תהליכי שינוי ברורים עם מרכיבים מופשטים, כמו הרגלים, אמונות, מחשבות ורגשות". בשיטת האימון של שלו מטרתו של האימון המנטלי, האימון של ה-Being, היא לבנות ביטחון עצמי, אמונה ביכולת, מסוגלות, התמדה ונחישות, כאשר בסופו של דבר התוצאה שלהם היא לרכוש הרגלים טובים יותר. החלק היישומי, ה-Doing, הוא האפליקציות, היישומים של ההיבטים המנטליים. "כמו באימון הספורטיבי, לכל היבט מעשי של החיים יש שורשים מנטליים" מסביר שלו, שרואה קווי דמיון רבים בין אימון עסקי לאימון ספורטיבי. "האימון העסקי נולד מהאימון הספורטיבי מתוך הכרה בחשיבות של הקשר בין ספורטאי למאמן" מספר שלו. "במיוחד אחרי האולימפיאדה האחרונה השיח על הפן המנטלי בספורט עלה לסדר היום ובצדק. הצלחה בספורט ובעצם בכל תחום תלויה בראש ובראשונה בתשתית האנושית האישית שבבסיסה. כמו שספורטאי לא יהיה במיטבו אם הוא בלחץ או אם הוא חושש, כך גם אדם במקום העבודה, בעסק או בכל סיטואציה בחיים".

איך עושים את זה

את שיטת האימון של שלו לא ניתן להסביר על רגל אחת. מדובר בפילוסופיית אימון עסקי המבוססת על מחקר ארוך שנים ומעמיק, ששלו מעביר דרך מפגשים אחד על אחד, קורסים

דיגיטליים, עבודה עם חברות ומנהלים, הרצאות, סרטונים, סדנאות, מאות פוסטים שכתב, והספר "להתרגל להצליח" שכתב (השני בדרך). מתוך עולם התוכן העשיר הזה, הנה שלוש נקודות מרכזיות בדרך לשינוי אפקטיבי:

לשנות את ה- Being ולא רק את ה- Doing

הצעד הראשון בשינוי הרגלים הוא לעורר מודעות. מודעות למה? מודעות לקשר בין ההרגלים הקיימים לתוצאות הנוכחיות. אנחנו שואפים לעשות את השינוי קודם כל ב"מערכת ההפעלה האנושית" ורק אחר כך ביישומים שלה, שהם ההחלטות והפעולות שלנו. כדי שנוכל לדעת מה עלינו לשנות אנו ראשית צריכים להבין את המצב הקיים. למשל, מנהל ריכוזי צריך להיות מודע לקשר בין הפרפקציוניזם שלו והנטייה שלו להימנע מטעויות, ובין התוצאה שלהן שהיא ריכוזיות וחוסר יכולת לבזר סמכויות לעובדים שלו. רק אם יבין את המקור המנטלי של הבעיה הוא יוכל להתחיל לשנות את דרך הפעולה שלו.

להפסיק "לדפוק את הראש בקיר"

כדי לשנות את מה שאנחנו עושים, אנחנו חייבים לשנות גם את איך אנחנו עושים. זה אומר לשנות את האמונות, המחשבות, ההרגלים והרגשות, דברים הטבועים בנו עמוק מאד. חלק גדול מהבעיות שלנו נוצרות על ידי הרגלים רעים שאנחנו לא נותנים עליהם את הדעת ומתעלמים מההשפעות השליליות שלהם על החיים שלנו. אם נמשיך "לדפוק את הראש בקיר" - כנראה ש"כאב הראש שלנו" (הבעיות בחיים) ימשיך גם אם ניקח "כדורים" נגד כאבים. כי הכדורים מטפלים רק בסימפטום, אבל לא יוצרים שינוי במקור. את המעגל הזה, אנחנו רוצים לשבור כדי ליצור שינוי אמיתי.

בחירה

בשגרת יומנו אנחנו נמצאים בתוך אוטומט. באוטומט הזה אנו מפעילים סט של הרגלים המניבים תוצאות מסוימות. ה"הרגלים" הם אמונות, התנהגות, מחשבות, רגשות ובעצם כל מה שמרכיב את "מערכת ההפעלה" האנושית. בתהליך השינוי אנחנו רוצים לצאת מהמצב האוטומטי ולעבור למצב של בחירה. מטרת האימון היא לשכלל את הדרך בין המודעות, הידע שלנו, עד לבחירה שתבוא לידי ביטוי במעשים. לשיטתו של שלו, השלב המתון והקריטי בתהליך הזה, שרבים מתעלמים ממנו, הוא התבוננות עצמית, מיומנות נרכשת שמהווה חלק משמעותי מתהליך האימון. לאחר הטמעה של התבוננות עצמית נוכל לתרגל את הבחירה הנכונה שתשרת את המטרות שלנו. תרגול כזה לאורך זמן יוצר את השינוי המיוחל.

בתנועה מתמדת

שלו מוכיח שגם היום, בקריירה החדשה שהוא מטפח מאז 2006, הוא מיישם בעצמו את מה שהוא מטיף, ומקפיד להשתנות בהתאם לשינויים הנדרשים מהסביבה. הדוגמה הטובה ביותר לכך היא אפליקציית האימון החדשה Decisive, ששלו התחיל לפתח לאחרונה יחד עם בנו המעצב דניאל שלו. האפליקציה משלבת בין תוכן ותרגול דיגיטלי וליווי אנושי של מאמן מוסמך, במטרה להנגיש את תהליך האימון לקהל עולמי רחב ובמחיר שווה לכל נפש. האפליקציה כוללת ספריה עשירה של תכנים דיגיטליים במגוון פורמטים שנשארת זמינה לזמן בלתי מוגבל;

הבניה של פעולות רוטיניות של מאמן לתוך אלגוריתם ממוחשב חכם; אימון אישי אנושי אחד על אחד בשילוב עם קהילה תומכת; תקשורת בלתי מוגבלת עם מאמן באמצעים דיגיטליים כדי לקבל השראה, תמיכה ושמירה על מחויבות לאורך זמן; ואבחון ראשוני ביחד עם ליווי לאורך התהליך על מנת לראות את השיפור. "אני קורא לעצמי מומחה לשינויים", מסכם שלו, "והטייטל הזה מחייב. אני למדתי על בשרי מה המחיר של תקיעות, ומאז אני לומד כל הזמן איך להשתנות ואיך לבחור טוב יותר, בעסקים ובחיים. ואני מנסה להעביר את זה הלאה בכל דרך אפשרית. החלום הגדול שלי הוא להנחיל זאת גם לעולם ולסייע למיליונים להתרגל להצליח".

מעבר לאתר <<