**דוח מספר 7 – נטע כהן (תרגול סשיין עם מתאמנת אביטל 22/1)**

* דוח שני על המתאמנת (דוח ראשון – מספר 5)

במפגש הקודם בעזרת שאלון **תוצאה מעצימה** המתאמנת הגדירה מטרת אימון: להשלים משימות בזמן, לסגור קצוות, להיות מאורגנת עם לוחות זמנים, להגיע מוכנה לפגישות ולרכוש מיומנויות ללימוד וניהול זמן – כדי להיות רגועה, להרגיש טוב עם עצמי, להיות אפקטיבית ולנצל טוב את הזמן.

1. רקע: בת 52, אמא לילדה עם צרכים מיוחדים, מאובחנת עם קשב וריכוז, בעלת 3 תארים (ד"ר), כרגע לא עובדת, מתנדבת, לומדת ומתרגלת יוגה באופן קבוע, נמצאת בחוויית "חסר" כלפי עצמה, שהיא "לא מספיק" בכל תחומי חייה.
2. במפגש שנערך היום תירגלתי מולה **תשאול קוגנטיבי** **ומסגור מחדש.**
3. רקע: בת 52, אמא לילדה עם צרכים מיוחדים, מאובחנת עם קשב וריכוז, בעלת 3 תארים (ד"ר), כרגע לא עובדת, מתנדבת, לומדת ומתרגלת יוגה באופן קבוע, נמצאת בחוויית "חסר" כלפי עצמה, שהיא "לא מספיק" בכל תחומי חייה.
4. תחילת הסשיין – המתאמנת נכנסה בסערה שהיה לה בוקר נוראי. עשינו **משאוב** של נשימות בספירה של 6 (נשימה, עצירה, שאיפה).
5. המתאמנת סיפרה שישבה 4 ימים שלמים כדי להשלים משימה (לסכם חומר מלימודי יוגה) ורוב הזמן בהתה במחשב ולא עשתה כלום. בחוויה שלה היא נכשלה במשימה, שזו תחושה שמאפיינת אותה כל יום.
6. עשיתי **תשאול קוגנטיבי** על הסיטואציה שישבה וניסתה לסכם את החומר:

* עלו תחושות ורגשות של תסכול, הלכאה עצמית, ייאוש, כעס
* המתאמנת טענה שזה אומר עליה שהיא לא מסוגלת לעשות דברים פשוטים, שהיא לא יודעת להוציא לפועל דברים שהיא רוצה.
* אמונת הליבה – שהיא כשלון.
* היא חווה שהיא כשלון מאז ומתמיד

1. ניסיתי להציף לה מקומות אחרים שסותרים את חווית הכשלון (למשל שיש לה 3 תארים, שהיא מינכ"לה חברה ועוד) אבל היא לא התחברה.
2. החלטתי לפרק את המשימה יחד איתה לשלבים ולהבין מה הקושי שעמד בפניה והבנו שהקושי נובע מפרפקציוניזם ורצון שהסיכום יהיה מושלם כדי שהיא תוכל להפיץ אותו בגאווה לשאר הסטודנטים.
3. פרטנו יחד מה יעזור לה להשלים את המשימה וחילקנו את המשימה לשלבים.
4. שאלתי אותה מה ייחשב בעינה הצלחה השבוע? והיא אמרה שאם היא תסיים לסכם את החומר, אבל אין סיכוי שזה יקרה כי ברור שהיא תיתקע ותפסיק.
5. ניסיתי לעשות **מסגור מחדש** לחוויית ההצלחה ע"י תשאול של מה זו בעצם הצלחה?
6. הגענו יחד בעזרת התשאול להבנה של המתאמנת שההצלחה היא:

* להיות בקבלה של עצמה מול הקושי שלה במשימה
* להסכים להוציא סיכום שאינו מושלם
* להסכים להעזר בסטודנטים אחרים להשים את החלקים החסרים, אם יהיו.

1. סיימנו את המפגש כשהמתאמנת לקחה על עצמה לתרגל את הסיכום של החומר לפי הפירוק שעשינו יחד, יחד עם תרגול של "קבלה" לגבי כל הספק שיהיה, יחד עם תרגול של מציאת אמצע בין "לא לעשות כלום" לבין "להוציא סיכום מושלם".
2. מתאמנת טענה שהמפגש הרגיע אותה מאוד ועשה לה סדר.