**דוח מספר 5 – נטע כהן (תרגול סשיין עם מתאמנת אביטל 9/1/19)**

1. מטרת הסשיין – להגדיר את מטרת האימון
2. השתמשתי בשאלון תוצאה מעצימה כדי להגדיר את מטרת האימון מדויקת
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. 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.

שלבי העבודה:

* המתאמנת תיארה מצב מצוי: מרגישה כמו תמנון עם זרועות שנשלחות לכל הכיוונים, לפעמים גם אחת על השנייה. חוויה של כאב ראש, מעיק, אבסטרקטי, מלחיץ, הרבה התחלות, הרבה משימות, חוסר מיקוד, פיזור, צריכה להמציא משימות, חוסר איזון בתשומת לכל נושא, תסכול, חרדה, בלאגן, אי סדר. הרבה "מריחת זמן", זמן ש"בורח" מבלי שעשית דבר.
* מצב רצוי: להיות תמנון שמח עם זרועות מסודרות, ריבוי משימות אבל לכל משימה יש מקום מוגדר ורוחב משלו בהתאם לחשיבות המשימה. לדעת מראש מה הולכת לעשות כל יום. למצוא את המינון הנכון לכל משימה.
* כשהיא תשיג את המטרה יהיו לה משימות מוגדרות, והיא תרגיש בחוויית שליטה על חלוקת משאבים.
* בנוסף, היא גם תשיג רוגע, שלווה, תחושה שהכל מסודר, שהזמן מנוצל טוב ומספיק לכל מה שרוצה לעשות, תחושה של הספק, איזון, שביעות רצון מחלוקת משאבים,
* משאבים שעומדים לרשותה: רצון, נכונות ללמוד.
* מה מונע ממנה להשיג את המטרה: כלים, עזרה, תיווך.
* הרווח מהמצב הקיים: אי עשייה, חופש.
* מה עליי לעשות?
* סדר יום מובנה, בעיקר רוטינת בוקר
* לבנות הרגלים חדשים
* תכנון (\*אבל תכנון מעצבן אותי)
* להשתחרר מהתנהלות אימפולסיבית
* תעדוף (לוודא שמתוכנן זמן ליוגה, ללימודים ולחיפוש עבודה)
* שליטה בזמן
* להשתחרר מדפוסי התנהגות ישנים
* לקבוע לו"ז ולעמוד בו
* להבהיר ולפרק משימות מעורפלות
* לתכנן זמן מותאם לכל פעילות
* פעולה ראשונה שתעשה השבוע – למפות את כל המשימות הפתוחות שלי, לשבץ 5 שיעורי יוגה ביומן ולהתיישב לסכם את החומר מלימודי היוגה.