



מיכל שילו חוגג

אימון אישי • סדנאות • הרצאות



Michal.Coaching @
054-646-9922 📞
shilomichal@gmail.com ✉

היי, אני מיכל

מאמנת אישית בשיטת

A . I . M . I . N

ואני יודעת איך זה מרגיש

כשמשהו צריך להשתנות.

לאחר שנים בתחום ניהול פרוייקטים הרגשתי שמהו לא נכון לי, משהו לא עובד.

התבוננתי פנימה והבנתי שאני צריכה שינוי מקצועי ואישי.

התחלתי את המסע הפנימי וגיליתי את עולם האימון האישי, בעיקר בזכות השילוב המושלם בין ההשפעה על האחר, הקשבה, עניין ופרקטיות.

וכמו שחוויתי את השינוי על עצמי, אני רוצה להעביר אליך את ההצלחה וההגשמה



למי זה מתאים

לכל אדם שמעוניין לעשות שינוי בחיים, לנוע למקום נכון ומדוייק יותר עבורו. להתחבר ולהתבונן פנימה ולהבין מה אני באמת רוצה בחיים ואיך אני מכוון את עצמי לעבר השגת המטרה.

בתהליך נתבונן יחדיו ונזקק את הדברים שחשובים ומהווים את המצפן האישי שלך, מה מניע ומקדם.

נלמד לשחרר דפוסי מחשבה מעכבים ולחשוב בצורה חיובית ומקדמת.

נתרגל, נטמיע ונאמן את המוח לעבר הדרך החדשה ולהשתיק את רעשי הרקע.

שירותים

אימון אישי

מפגשים אחד על אחד פרונטליים (קליניקה במודיעין) או בזום. המפגשים מתאימים לכל אדם שמעוניין להביא לשינוי בחייו (מעל גיל 18). במפגשים אנו נפעל לפי מודל "אימון" בו נכיר ונזהה את היכולות הקיימות בנו, נבחן מה חשוב לנו ומהווה מצפן ערכי עבורנו, נדייק מה השינוי אותו אנו רוצים לחולל בחיינו ונבנה את הדרך לביצוע השינוי הרצוי. במהלך המפגשים אני אשלב כלים אימוניים שונים שיסייעו לנו להגיע אל המטרה. המפגשים השבועיים מהווים פלטפורמה להמשך השבוע ולעבודה ביניהם כדי לעורר ולאמן אותנו לחשיבה חיובית, אימונית ומעשית. התהליך האימוני ביננו מעורר מחשבה, התבוננות פנימית והכרות עם רבדים שלא תמיד עצרנו לחשוב ולהתבונן עליהם. אני כאן כדי לסייע לתהליך ולפתוח את ספקטרום ההתבוננות, לשקף ולשאול את השאלות הנכונות והמקדמות לכדי היציאה לשינוי.

סדנא - השינוי מעבר לפינה

כמה פעמים אמרתם לעצמכם שאתם רוצים לשנות מקום עבודה, להתחיל ללמוד, למצוא זמן לתחביבים, להצליח להתמיד בספורט ותזונה? וכל פעם מחדש ידעתם שזה פשוט לא הזמן לשינוי... בסדנא חד פעמית נלמד איך מכניסים שינוי לחיים ולהצליח להתמיד בו. בסדנא נשתמש בכלים אימוניים פרקטיים שיסייעו לכם להתחיל את השינוי ולהתמיד בו. נשתף, נתנסה, נחשוב ונצא עם תוכנית ייעודית לשינוי שלנו.

סדנא - התמדה, על מה ולמה?

כמה פעמים אמרתם לעצמכם שאתם רוצים לשנות מקום עבודה, להתחיל ללמוד, למצוא זמן לתחביבים, להצליח להתמיד בספורט ותזונה? וכל פעם מחדש ידעתם שזה פשוט לא הזמן לשינוי... בסדנא חד פעמית נלמד איך מכניסים שינוי לחיים ולהצליח להתמיד בו. בסדנא נשתמש בכלים אימוניים פרקטיים שיסייעו לכם להתחיל את השינוי ולהתמיד בו. נשתף, נתנסה, נחשוב ונצא עם תוכנית ייעודית לשינוי שלנו.

הרצאה - השינוי מעבר לפינה

הכנסנו שינויים לחיינו, אבל השגרה נוגסת. אנו לא מצליחים להתמיד, מתייאשים, לא מבינים מה לא עובד ולמה זה קשה, הרי בהתחלה הצלחנו אז מה השתנה? התמדה היא חלק עיקרי ביצירת שינוי, כי היא מביאה להפיכתו לחלק מחיינו ולא למשהו רגעי. כאשר אנו מבינים מה מעכב אותנו מלהצליח להכניס את השינוי להפוך לשגרה, אנו כבר בחצי הדרך להשגת הדרך. בסדנא נבחן מה הכוחות המעכבים אותנו ונייצר לעצמנו פלטפורמה מתאימה לביסוס השינויים שאנו רוצים להכיל בחיים.

סיפורי הצלחה

מיכל ואני התחלנו את האימון האישי בתקופה מאוד יציבה בחיי שחשבתי שאני יודעת מה הדיוקים שאני רוצה בשביל להיות "גרסה טובה יותר" של עצמי, מאז עברו עלינו חגים, מלחמה, שינויים משמעותיים בעבודה ובעצם.. החיים, ובכל שלב כזה מיכל ידעה בדיוק לתת את המענה למה שרלוונטי כרגע, הנקודה שהייתה לי מאוד ברורה בהתחלה הפכה להיות קטנה, והכלים שמיכל שזרה במהלך האימון, בלי שארגיש כמעט, עזרו לי לצלוח את התקופות המורכבות.

במהלך תקופת האימון פגשתי בעצמי מקומות שלא הכרתי, מקומות עמוקים מהילדות שמסתבר שמלווים אותי בווליום חזק גם היום לצד מקומות עוצמתיים של חוזק והצלחה שהיה לי קשה להכיר בהם.

בשורה התחתונה, על בסיס קבוע, מיכל עוזרת לי לדייק, להשתפר, לראות את עצמי ולגלות בעצמי את הכוחות, היכולות והמסוגלות להצליח במרוץ החיים.

דנה, בת 33, שוהם

לפני כשלושה חודשים כשהייתי בדילמה אישית, התחלתי תהליך עם מיכל המהממת.

העבודה עם מיכל איתגרה אותי לחשוב, להתעמת עם הקשיים האישיים שלי ולראות את החוזקות. מיכל זיקקה ביחד איתי את הקשיים ואת המטרה האימונית ומשם עפנו ביחד.

כיום יש לי תוכנית מסודרת שאני עובדת לפיה ועוזרת לי לתחזק את המטרה האימונית.

מיכל, המון תודה לך על הרגישות, ההקשבה, ההכלה והעבודה הקשה.

היה תהליך לא פשוט, אבל בסוף היה שווה כל רגע.

עירית, 40, ראשל"צ

כשהתחלתי אצל מיכל היו לי חששות בהתחלה אבל שמיכל התחילה לדבר איתי כל החששות ירדו והבנתי שאני נמצאת בידיים טובות ועטופות. וביחד הבנתי מה הדבר שאני צריכה לשפר אצלי. לאחר מכן התחיל כל התהליך איתה והמשימות המתאגרות שבלעדיי ההכוונה של מיכל לא הייתי רואה את השינוי הניכר שאני רואה היום. מיכל עזרה לי מאוד להבין אילו משימות ומטלות לאורך תקופה מסויימת אני צריכה לעשות כדי להגיע אל היעד שלי. מיכל לא ויתרה לי מהרגע הראשון והיה לה חשוב שאגיע אל היעד, דרך ההתמדה במשימות. כמובן שאני ממליצה עליה בחום.

סיוון, 22, נס ציונה

