

## לא הכל נכון בטלוויזיה

מלבד קבוצת יוזמות ובית הספר להכשרת מאמנים, מתעסק פלג גם בייעוץ ופיתוח עסקי. הצלחת הקבוצה ובית הספר לא מבלבלת אותו, והוא מקפיד להיות מעורב בקהילה. פעמיים בשנה לוקחת על עצמה קבוצת יוזמות מוסד התנדבותי ומעבירה אותו ייעוץ ארגוני ועסקי וייעוץ בתחומים שונים בהתנדבות. גם התשלום הסמלי אותו משלמים מאמנים לסטודנטים המסיימים סטאז' עובר כתרומה למלכ"ד הנבחר בכל פעם מחדש, מתוך אמונה ורצון לחנך את המאמנים הצעירים כי תרומה לקהילה צריכה להיות חלק מהחיים.

אחד הפרויקטים האחרונים והמוצלחים שהע" ביד פלג ביחד עם סימי אקשוטי מרדיו חיפה, היה סדנת אימון ל-15 אסירים בכלא עצמון. "החוויה הייתה חזקה מאוד. דימינו מצבי אמת אחרי השחרור מהכלא, עימתנו אותם עם כל מיני מצבים, כדי להביא אותם להתחייב לשנות את דרך החיים שהביאה אותם לכלא. אנשים שם התחייבו לדברים פורצי דרך. זה היה פיילוט מאוד מוצלח, ואני מאמין שנמשיך שם בסדנאות נוספות."

מה דעתך על תוכניות האימון בטלוויזיה? "הטלוויזיה עושה טוב לתחום האימון. היא מעלה את המודעות ומעודדת אנשים ללכת לאי-מון. בתוכניות האלה אנשים נחשפים לטיפים מקצועיים טובים. יחד עם זאת, אני לא חושב שנכון לחשוף בטלוויזיה משפחה שעוברת מסע, בטח לא את הילדים. לפעמים בתוכניות האלה מייפים דברים, מתעסקים בלא רלוונטי, בצהוב ובתפל. עלול להיווצר רושם אצל הצופה שאי-מון פותר בעיות בצ'ק צ'ק."

"ברוב התוכניות רואים ייעוץ ולא אימון. כשמאמן אומר למאמנים שלו מה לעשות ולפע" מים רודה ומשפיל אותם במטרה לחנך אותם, זה לא עובד לדעתי. אני לא מאמין שצריך להוריד בן אדם למטה כדי להרים אותו גבוה. כשמאמן אומר למשפחה תעשי ככה או אחרת, זה לא אימון, זה לא יחזיק מעמד. ברגע שהמאמן יוזר הצידה, המשפחה או המאמן יחזרו להתנהגות הקודמת כי הם לא באמת היו אחראים לשינוי, הם פשוט עשו מה שהמאמן אמר להם. בשורה התחתונה: צריך לקחת הכל בפרופורציה ולזכור שלא כל מה שרואים בטלוויזיה הוא נכון."

## מי מאמן אותך?

"בתי בת ה-7. הילדים שלנו הם המאמנים הכי טובים שלנו."

בינתיים עובדים פלג והמאמנת הצעירה שלו על הגדרת היעדים הבאים וניסוח החזון החדש לקבוצת יוזמות. זה כולל הוספת סניפים בארץ, הרחבת הפעילות לחו"ל ואחר כך... השמים הם הגבול. רק אל תבקשו ממנו לזרום.

## "למדתי לא להאשים את העולם כשלא הולך לי"

סימי אקשוטי, החצי השני של "אמא עצבנית" ברדיו חיפה, שינתה את חייה בעקבות פגישה מקרית עם תמיר פלג. מהשבוע היא תאמן אתכם ברדיו

סימי אקשוטי, בת 49, מקרית חיים, מנהלת מכללת רדיו חיפה, שותפתה לתוכנית של ענבר דותן בתוכנית "אמא עצבנית" ומהשבוע גם בעלת תוכנית אימון הנקראת "מאמנת לחיים", שינתה את חייה בעקבות פגישה מקרית עם תמיר פלג.

לפני שנתיים החלה אקשוטי קורס מאמנים בסיסי ומאז היא לא מפסיקה ללמוד, בין השאר התמחויות כמו אימון קבוצה, אימון אישי בקבוצה ועוד.

למה עשית את הקורס? הרי יש לך קריירה מבוססת ומצליחה ברדיו.

"זה תמיד היה שם. אני טיפוס מקשיב, מכיל, מנסה תמיד לעזור. אני אוהבת אנשים, הם מעניינים אותי, אני שמה לב להתנהגויות של אנשים ומנסה להבין למה הם פוע" לים ככה ולא אחרת. האימון הוא מקום טוב לממש את היכולות האלה, והתוצאות מדברות בעד עצמן."

## אילו תוצאות?

"הפרויקט שעשיתי עם תמיר בכלא צלמון היה מבהיני חלום שהתגשם, ואני מקווה שהוא ימשיך. בלי תמיר, לחלום הזה לא היה סיכוי להתרומם. ברגע שאתה מגלה שבמקום בו אתה נמצא אתה נתרם באותה מידה שבה אתה תורם, אתה מבין שאתה נמצא במקום הכי נכון לך."

ביום שלישי החלה אקשוטי להנחות תוכנית אימון אישית מחצות עד שתיים בלילה. "אני מאוד מתרגשת. אנשים יתקשרו לרדיו, ישתפו בבעיות שלהם ויקב" לו טיפים לחיים מתוך עולם האי-מון. כמוכן, אי אפשר לעבוד תהליך אימון שלם ברדיו. מלבד זה, אני מנחה שתי קבוצות של אימון אישי שזה מדהים ואדיר. גם שם אני מרגישה שאני לא רק תורמת אלא גם מקבלת המון."

## איך האימון שינה את חיידך?

"היום אני בן אדם הרבה יותר מגובש ופרקטי. לפני האימון הרגישות שבי באה ממקום של חולשה. היום זו רגישות ממקום של כוח, ענבר (דותן. ה"ג) אמרה לי פעם שאני אותה סימי, אבל אחרת. למדתי לקחת אחריות על החיים שלי ולהפסיק להאשים את כל העולם כשלא הולך לי, למדתי איך להגיב נכון למה שהחיים גותנים לי. למדתי לקרב אלי את הדברים שעושים לי טוב."



רגישות מחקום של כוח. סימי אקשוטי

השתפרו מאוד".  
מי לומד אצלך?

"כמות וסוג האנשים שלומדים ביוד מות היו יכולים למלא מדורי רכילות, אבל אין סיכוי שזה יקרה. אימון צריך להיות מקום בטוח, והמתאמנים והסטודנטים שלנו יודעים שיש פה דיסקרטיות ואמינות מלאה. מגיעים לכאן כל מיני אנשים – כאלה שרוצים לעבור אימון ואחרים שבאים ללמוד אימון כדי להיות מאמנים. לא מעטים לומדים את זה כדי לקבל כלים ולהשתמש בהם בחיים שלהם. למשל, אדם שעובד במקום קבוע ורוצה לרכוש כישורים חדשים ועור צמתיים על מנת לתעל אותם במקום העבודה, או בבית בחיק המשפחה, או עם בת הווג".

## כולם יכולים להיות מאמנים?

"ממש לא. מדי שנה אני דוחה עשרות פניות. חלקם מאוד נעלבים למרות שהמטרה היא לא להעליב אף אחד. לפני מספר ימים הגיע לכאן איש הייטק עמוס בתארים אקדמיים שרצה ללמוד אימון. דחיתי אותו בגלל החשיבה והאימון פולטיביות שלו והסברתי לו את זה. הוא כמוכן התווכח."

אתם מלמדים המון סוגים של אימון. עורך מיומנויות לא מעיד לפעמים על החיפך?

"בגדול, את צודקת. אני תמיד אומר שכאשר אתה פוגש מאמן שעל כרטיס הביקור שלו כתוב: מאמן אישי, עסקי, זוגי, ספורטיבי ועוד ועוד, עדיף להתרחק. לא יכול להיות שאתה כל כך טוב בהכל. לדעתי, מאמן טוב צריך לבחור שניים-שלושה תתי נושאים להתמחות בהם. אצלנו ניתן ללמוד תתי התמחות, כגון אימון להפרעות קשב וריכוז, אימון אישי, אימון עסקי ואימון משפחתי, אבל כולם עובדים לפני כן קורס מאמנים מלא. "אנו עומדים להקים מרכז אימון משפחתי, ראשון מסוגו בארץ, בו נאמן משפחות, הורים מול ילדים, רק ילדים או נוער, אימון זוגי להורים. המאמנים למרכז הזה נבחרים בפניצטה. לא כל אחד יכול לאמן במקום כזה."

## יש הרבה סיפוק במקצוע שלך?

"בוודאי. האימון נוגע בכל תחומי החיים, וכשאני רואה את השינוי שמתאמנים שלנו עושים, זה ממלא אותי סיפוק. קל מאוד לראות את זה באימון עסקי לבעלי עסקים קטנים. הסטייטטיקה היום אומרת ש-90 אחוז מהעסקים הקטנים נסגרים תוך חמש שנים בגלל ניהול לא נכון. כשאני מאמן בעל עסק קטן, אני רואה את השינוי קורה בעסק ואנחנו מצליחים לשנות את הסטייטטיקה."

"לראות גבר בן 60 שאשתו שלחה אותו לאי-מון כי הוא אימפולסיבי ולמד להרחיב את מנעד התגובות שלו, לספור עד עשר, לנשום ולנהל את הרגשות שלו – זה סיפוק אדיר."

עיצוב שיער  
בנהלת לודה אלקסלסי

סלון יופי גניאל

- ♥ עיצוב לנשים
- ♥ גברים
- ♥ ילדים, כלות
- ♥ קוסמטיקה
- ♥ איפור קבוע
- ♥ מסאג'ים
- ♥ פדיקור
- ♥ מניקור
- ♥ בניית ציפורניים
- ♥ חדר שיזוף (תו תקן בינלאומי)
- ♥ הארכת ריסים

חדש! כל סוגי המסאג'ים עיסוי רפואי על ידי - בוגרת מכון וינגייט

פסים ב-180 ש"ח בלבד  
צבע+תספורת ב-180 ש"ח  
הסרת שיער  
אינפרא כל הגוף ב-300 ש"ח לטיפול

שד' וורבורג 68, ק.שמואל טל: 04-8731304, 077-3300068

