



אלטרנטיב-לי

מובילים את עולם הגופ-נפש-רוח והעידן החדש בישראל



עפרה חומסקי

להיות כל מה שאנחנו, ולהפוך למי שאנחנו יכולים להיות

מה המשותף לאיש הייטק, צעיר או בכיר, ולבעלת עסק? לכאורה שני עולמות שונים מאד, באחד רוצים למצא את הדרך להתבלט מול שאר אנשי הצוות, להתקדם לתפקיד מעניין יותר, ובדרגים הגבוהים יותר לדעת לנהל באופן חכם את התפתחות הקריירה, בעולם העסקים רוצים לפתח את העסק הפרטי, לבחור בדרך שתקדם את העסק הכי טוב ולהפוך אותו לעסק משגשג, ויחד עם זאת שניהם מתמודדים עם שעות עבודה אין סופיות, שחיקה, רצון להתקדם ולהרוויח יותר ומנגד עם רצון מובן וטבעי לנהל חיים פרטיים, זוגיות, ופנאי. ובעיקר כולם מחפשים סיפוק ומשמעות בעיסוקם ובחייהם.

מסתבר שנציגי שני העולמות האלה, אנשי הייטק ובעלות עסק עצמאיות, נעזרים בעפרה חומסקי, מאמנת אישית שפיתחה שיטה ייחודית לפתרונות דינאמיים ויצירתיים, אישה בעלת יכולת הנעה וכושר מנהיגות, ידע רב וניסיון חיים עשיר. היא גם מנחת קבוצות, סופרווייזרית ומדריכה למאמנים, כותבת מאמרים ומומחית בתחומה. ביחד איתה הצליחו להתמודד עם הקשיים בדרך אחרת.

עפרה מספרת כי "אלה אכן שני עולמות שונים מאד, את שני העולמות אני חיה ומכירה מבפנים ולעומק, מנסיוני האישי ומתוך ליווי של הרבה מתאמנים מעולם ההייטק ומתאמנות בעלות עסק עצמאיות, שתי הנישות בהן אני עובדת בהצלחה הרבה שנים.

המשותף להם הוא הנזק שעלול להיגרם משימוש בפתרונות סטנדרטיים והצורך למצוא דרכים יצירתיות ולבנות פתרונות תפורים לנסיבות הייחודיות ולאישיות של המתאמן".

למה הכוונה?

"בעולם ההייטק חשוב לדעת מה המשמעויות הנסתרות שיש להתנהלות, חשוב להכיר את הדקויות, את ההקשרים, את הקודים הפנימיים להתנהגות במקום העבודה ואת משמעותם.

כשפונה אלי איש הייטק אנחנו מוצאים ביחד דרכים להתגבר על השחיקה העזה המובנית בעולם ההייטק, בוחנים איך מצליחים לבצע את התפקיד על אף הלחצים הרבים שרק מתרבים ועדיין למצא דרך להתבלט, להתקדם לתפקיד מעניין יותר, איך מצליחים לבחור משפע הצעות עבודה מרתקות את אלה שיועילו לנהל באופן חכם את התפתחות הקריירה.

בניהול עסק, חדש או ותיק, חשוב לדעת איפה עלולים ליפול, אילו אמצעים מתאימים לנסיבות שונות, בונים ביחד כלים לחזק את מאגרי הנחישות הדרושים בניהול עסק עצמאי.

כשפונה אלי בעלת עסק חדש אנחנו מוצאות את הדרך לכוון את המאמצים לעבודה יעילה נושאת תוצאות. לומדים איך לחלק את המשאבים כמו זמן, כסף, מאמץ, מתוך כוונה שכל פעולה תניב תועלת כפולה לפחות. וכשפונות אלי בעלות עסק מבוסס שהגיע זמנו להתקדם ולהתרחב, גם לכך נדרשת היערכות מותאמת כולל האצלת סמכויות ונכונות לסמוך על אחרים שימלאו את תפקידם בצורה מיטבית.

אתגרים מסוג כזה דורשים הבנה בתחום העסקי, בנוסף לתפיסה וחשיבה מקיפה שתאפשר ניהול חיים מלאים, מאוזנים ותקינים ללא הכרח לשלם 'מחירים' גבוהים מידי, אלא אם הדבר נעשה מתוך בחירה מודעת וויתור שמתאימים לזמן מוגדר".



אלטרנטיב-לי

מובילים את עולם הגופ-נפש-רוח והעידן החדש בישראל



להיות כל מה שאנחנו, ולהפוך למי שאנחנו יכולים להיות

עפרה חומסקי

איך עושים את זה?

"אני משלבת מספר מודלים שמתוכם בוחרים בהתאמה אישית את הפתרונות היעילים ביותר. השלב הראשון בתהליך מורכב זה הוא הגדרת המטרות ומפגשים שבועיים על מנת ליצור תנופה בתהליך. לאחר שהתהליך עולה על המסלול הנכון אפשר לרווח את תדירות המפגשים בהתאם לצורך. אני מאמינה שכמו שלכל תהליך בחיים יש שלב התחלה, אמצע וסיום, כך גם המפגש, השיחה ולמעשה מהלך האימון כולו מגיעים לסופם הנכון. תהליך העבודה איתי כולל יעוץ וליווי עד לשלב בו המתאמן מרגיש שהפנים את 'כלי העבודה' החדשים והפך אותם לטבע שני".

מה המוטו שלך בעבודה?

"הרעיון הוא למצוא דרכי התמודדות המתאימים למצב ולאישיותו של המתאמן. כמו שבני אדם הנכנסים לים, נתקלים בגלים וכל אחד מתמודד בדרכו שלו - אחד מתכופף, אחד צולל לתוך הגל וכו' כך גם בחיים. אדם שרוצה להיכנס לשיחה עם הבוס או עם צוות העובדים הכפוף לו, לומד לנהל את הסיטואציה ולהתמודד עם שינויים צפויים פחות או יותר, להיות מסוגל לנהל משא ומתן, להתגבר על התנגדויות ולצאת מהמצב בצורה מקדמת, גם כאשר יש קונפליקט. בעלת עסק שרוצה לקדם אותו לומדת לבחור את הדרכים המתאימות ביותר, לחלק את המשאבים ולפעול ביעילות מירבית. במהלך האימון המתאמן לומד להתבונן על מצבי חיים שונים מזוויות חדשות וכך נפתחות בפניו אפשרויות נוספות לפעולה שקודם לכן - לא היוו בכלל אופציה.

המפגשים האימוניים יוצרים מרחב מאפשר שמתוכו עולות עובדות המציאות, מטרות, דרכים לפתרון ולהשגת תוצאות רצויות, רכישת כלים למימוש יעדים והישגים ודרכי פעולה שיעזרו להתפתחות והתקדמות בהמשך הדרך".

עפרה חומסקי, ספרווייזרית למאמנים אישיים, מומחית בליווי, אימון ויעוץ לאנשי הייטק ונשות עסקים, יכולה לעזור גם לכם ליצור את הסגנון האישי שלכם לחיים מאוזנים ומלאי משמעות.

חייגו: 057-7701080

<http://www.three-en.com/coaching>