

שאלון היכרות אישי

1. מה זה אימון בשבילך?

2. מה היית רוצה להשיג באימון?

3. איך תדע לזהות שהשגת את המטרה?

4. מה יחשב בעיניך כהצלחה באימון?

5. מה הציפיות שלך ממני כמאמנת?

6. מה אתה מוכן לעשות כדי להצליח באימון?

שאלון הכרות אישי

מהם שלושת השינויים החשובים שברצונך לעשות בחייך במהלך השנה הקרובה, חצי שנה, 3 חודשים.

.1

.2

.3

ציין/י 3 הישגים שהיו לך במהלך השנה האחרונה: משימות שהשלמת, יעדים שהשגת, חברויות שיצרת, עזרת, בנית וכדומה...

.1

.2

.3

מנה/י 3 שמות תואר המתארים אותך במיטבך:

.1

.2

.3

מהן הבקשות מתהליך האימון?

מה יגרום לאימון מוצלח מבחינתך?

מה יעזור לך להגיע לשם?

מה החלום שלך?

שאלון הכרות אישי

מהם שלושת השינויים החשובים שברצונך לעשות בחייך במהלך השנה הקרובה, חצי שנה, 3 חודשים.

1.

2.

3.

ציין/י 3 הישגים שהיו לך במהלך השנה האחרונה: משימות שהשלמת, יעדים שהשגת, חברויות שיצרת, עזרת, בנית וכדומה...

1.

2.

3.

מנה/י 3 שמות תואר המתארים אותך במיטבך:

1.

2.

3.

מהן הבקשות מתהליך האימון?

מה יגרום לאימון מוצלח מבחינתך?

מה יעזור לך להגיע לשם?

מה החלום שלך?

תאריך:

שאלון הכרות

שם משפחה:

שם פרטי:

תאריך לידה:

מצב משפחתי:

טלפון:

עיסוק:

תחביבים:

השכלה:

הסיבות שבגינם הגעת לאימון:

הגדר/י את עצמך במשפט אחד:

מה הציפיות מתהליך האימון: