



קלפי שאלות – שפת האימון



גוזרים, ערבבים, שולפים ושואלים

בסולם 1-10, איפה את/ה עכשיו? למה לא נמוך יותר?	איזו חוזקה שלך פעלה כאן?	מה עזר לך להצליח הפעם?
מה כבר עובד, גם אם קצת?	מה הצעד הקטן הבא – כבר מחר?	מה יעלה אותך בנקודה אחת?
מה למדת על עצמך מהקושי הזה?	מי יכול/ה לעזור לך בדרך?	מה היית אומר/ת לחבר/ה במצב דומה?
ליסודי ולחנ"מ 🧡		
מי עזר לך?	מה עשית שהיה טוב?	מה עזר לך להצליח?

הסולם שלי

המטרה או האתגר שלי: _____

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

למה סימנתי את המספר הזה ולא מספר נמוך יותר? מה כבר עובד?

מה הצעד הקטן שיעלה אותי בנקודה אחת?

3 משחקי אימון לכיתה ולבית

🎯 3 שאלות - 3 דקות - בזוגות: המאמן/ת שולף/ת 3 שאלות, המתאמן/ת עונה. אסור לתת עצות - רק לשאול!

📊 סולם על הרצפה - סולם 1-10 בחדר. כל אחד/ת עומד/ת ליד המספר שלו/ה במטרה אישית, ומספר/ת: למה לא נמוך יותר? מה הצעד הבא?

🔄 אימון בשרשרת - במעגל: כל אחד/ת שואל/ת את מי שלידו/ה שאלה אחת מהבנק ומקשיב/ה לתשובה, וממשיכים הלאה.

חט"ע: 🚫 מאמן/ת-מתאמן/ת-צופה • 📊 מסע הסולם • 🚫 בלי עצות (הסברים באתר).