

# נקודת מוצא







## נקודת מוצא

שלום רב,

צעירים וצעירות רבים מתמודדים עם תקופת המעבר לחיים הבוגרים, ומתקשים לתכנן את דרכם להצלחה בשוק העבודה העכשווי. לשם כך פותחה תוכנית "נקודת מוצא" על ידי ג'וינט אשלים ובתרומתו הנדיבה של בנק ברקליס בישראל. מטרת התוכנית היא לאפשר לאוכלוסיות צעירים וצעירות במצבי סיכון המתקשים להתמודד עם מציאת עבודה, לרכוש כלים מעשיים להגשמה, זאת באמצעות הבנה מעשית של הכישורים הנדרשים בתחילת הדרך.

התוכנית פעלה מאז שנת 2013 במרכזי תעסוקה עירוניים ובמרכזי צעירים וסייעה למאות צעירים.

לאור הניסיון ולאור הצלחתה של התוכנית נוצר צורך בהפצתה לאוכלוסייה מקצועית רחבה יותר. אנו רואים בתוכנית זו, המיועדת להכוונת צעירים בכניסתם לעולם התעסוקה, חלק אינטגרלי מעבודתו של עובד. משום כך, אנו שמחים לחלוק את הידע ואת הניסיון המצטבר שרכשנו בתוכנית, וכך לסייע לאנשי המקצוע להעביר חלק מהתכנים בעצמם.

אנו גאים להעמיד לרשותכם מארז המכיל 12 מפגשים ושלושה סרטונים שפותחו במסגרת התוכנית "נקודת מוצא". בעזרת המערכים תוכלו לשוחח עם צעירים וצעירות על שאיפות תעסוקתיות, על יצירת קשרים אפקטיביים עם גורמים היכולים לסייע להם ולהכין אותם לראיונות עבודה עם כתיבת קורות חיים.

אתם מוזמנים להשתמש במערכים, להפיץ את הסרטונים לצעירים ולשוחח עימם על התכנים.

רונה אליעזר

מנהלת תכניות, ג'וינט ישראל-אשלים



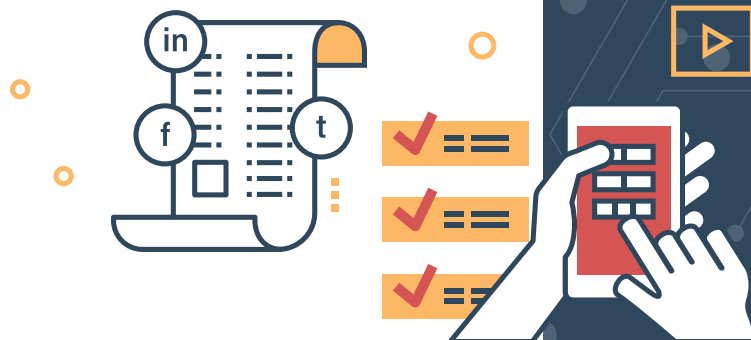


## נקודת מוצא

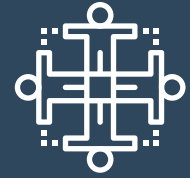
כתיבת מערכים: נטלי מוקאוס  
מערך 8: יעל שכנר  
מערכים 11-12: יערה ברבן  
מנהלת: רונה אליעזר  
הפקה: יעל מיזרחין ורונה אליעזר  
עריכה לשונית: נורית אורן אבישר  
עיצוב גראפי: זהר נזה

# תוכן העניינים

|                                                                                                                                     |                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 7                                                                                                                                   | מפגש חשיפה                   |
| 8                                                                                                                                   | מערך 1 הכרות                 |
| 15                                                                                                                                  | מערך 2 הצלחה ושאיפה תעסוקתית |
| 21                                                                                                                                  | מערך 3 היתרון היחסי שלי      |
| 29                                                                                                                                  | מערך 4 התרשנות               |
| 37                                                                                                                                  | מערך 5 מודל swot             |
| 47                                                                                                                                  | מערך 6 פרואקטיביות           |
| 49                                                                                                                                  | מערך 7 חשיבה יצירתית         |
| 51                                                                                                                                  | מערך 8 ניהול זמן             |
| 57                                                                                                                                  | מערך 9 זכויות עובדים         |
| 61                                                                                                                                  | מערך 10 אסרטיביות            |
| 63                                                                                                                                  | מערך 11 הכנה לראיון עבודה    |
| 71                                                                                                                                  | מערך 12 כתיבת קורות חיים     |
| <b>קישורים</b>                                                                                                                      |                              |
| 29                                                                                                                                  | 1. טיפים למציאת עבודה        |
| 63                                                                                                                                  | 2. הכנה לראיון עבודה         |
| 3. התמודדות במקום העבודה                                                                                                            |                              |
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ssbSZw17M9U&amp;feature=youtu.be">youtube.com/watch?v=ssbSZw17M9U&amp;feature=youtu.be</a> |                              |







## מכש חשיכה

משך  
המפגש:  
כשעה



1. להציג את עצמנו
2. סבב היכרות של המשתתפים:  
שם, גיל, מה את/ה עושה בחיים – 10 דקות.
3. המשתתפים מקבלים שני פתקים, כל אחד בצבע אחר. על פתק אחד הם כותבים למה הגעתי לכאן היום, על פתק שני הם כותבים שאלה שיש להם בנוגע לתהליך. את הפתקים מעבירים למנחה – 5 דקות.
4. הקריאי פתקים נבחרים של סיבות להגעה היום (פתק ראשון). אמרי: יש לנו כל מיני סיבות להגיע ולהתעניין בסדנה של נקודת מוצא. לכל הסיבות האלה יש מכנה משותף: הרצון לעשות שינוי בחיים. רצון להתקדם מהנקודה שבה אנחנו נמצאים היום. השאלה היא: איך עושים את זה? בואו נעשה תרגיל:
5. תרגיל בחשיבה יצירתית ובפתרון בעיות: מחלקים את הקבוצה לשלוש קבוצות, כל קבוצה מקבלת חידה מסוג שונה:
  - חידה בנושא תכנון ופתרון בעיות:  
<http://www.yo-yoo.co.il/hidot/hida.php?id=6>
  - חידה בנושא נקודת מבט:  
<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=6303>
6. מכנסים את כולם, כותבים על הלוח את האלמנטים שהוזכרו קודם לכן ומסבירים: כל אלה ועוד ישמשו אותנו בסדנה כדי להכיר את עצמנו טוב יותר וכדי לקבל החלטות שיקדמו אותנו.
7. הצגת מצגת פרטים, הסבר על התהליך ותמונות מסדנאות קודמות. לשאול אם יש שאלות (מהפתקים) שלא קיבלו תשובות – 15-20 דקות.
8. סיכום וחלוקת טכסי הרשמה – 5 דקות.



## מטרות

- היכרות של המשתתפים עם המנחה ועם תוכן המפגשים.
- תיאום ציפיות בין המשתתפים בקבוצה ובין המטרות של הסדנה.
- העלאת המוטיבציה להשתתפות בתוכנית ויצירת מחויבות.



## מפגש מס'

# 1

## היכרות קבוצתית





## הצגת התוכנית

**בפתיחה המנחה יציג את עצמו ואת הסדנה, צריך לחלק דף פעילות עם דמויות עץ בלי להסביר למה. הדף ישמש בסיום המפגש בזמן סבב הסיכום.**

בחיים יש כל כך הרבה החלטות, אפשרויות, דרישות ומכשולים. גם כשאנחנו בוחרים כיוון או דרך איך נוכל לדעת אם בחרנו נכון? ומה זה בכלל לבחור נכון? המטרה של התוכנית הזאת היא לעזור לכם לבנות לעצמכם מצפן ודרך שיובילו אתכם למטרות שהייתם רוצים להגשים.

במציאות שלנו יש המון אפשרויות, ובדרך יש תפניות שונות, הזדמנויות וגם מחסומים. החוויות שלנו בחיים הם אלו שבונות אותנו ומהן אנחנו יכולים ללמוד. החוויות שלנו כוללות התלבטויות, דילמות, מבוכות, פחדים, שאלות, שמחות, ריגושים, יחסים, רגעים קשים ורגעים יפים.

אחד הדברים הכי חשובים שכולם צריכים ללמוד זה לדעת לקבל ולתת עזרה, תמיכה, מילה טובה, לשתף, להתייעץ, לדבר. אפילו בגוף יש לנו תזכורת לכך שפעם כשהגענו לעולם היינו מחוברים לאימא וזקוקים למישהו אחר מלבדנו (יודעים מה זה ? פופיק).

אנחנו נעבוד בקבוצה, נשאל שאלות, נעלה רעיונות, נפעל ביחד בצורה משותפת ומפרה כדי להגדיל את הסיכויים שלנו להתעצב ולהגיע לכיוון או רעיון שיעניין וירגש אותנו. נוסף על המפגשים בקבוצה נקיים גם שניים או שלושה מפגשים אישיים (תלוי בכמות המשתתפים). אנחנו רוצים לעודד אתכם לחשוב באופן יצירתי, להקשיב לאחרים, לפרגן, להאמין, להתגבר על פחדים, להעז להציע רעיונות חדשים גם אם בהתחלה הם נראים מופרכים. לפעמים דווקא מהרעיונות הכי מוזרים נולדים המהלכים הכי מעניינים.

אנחנו רוצים שתגדירו לעצמכם מטרות שהייתם רוצים להשיג, דברים שהייתם רוצים לשפר בעצמכם בטווח הקצר ובטווח הרחוק יותר. אנחנו נעזור לכם ונאמן אתכם במיומנויות שיעזרו לכם להתמודד עם אתגרים כמו איסוף מידע, קבלת החלטות, ארגון אישי, חשיבה יצירתית, התמודדות עם בעיות ועוד.

נעבור סדנה של אימון כלכלי ונבדוק את הכיוון שלנו בנוגע לבחירה של שאיפה תעסוקתית. אבל תמיד נזכור שאנחנו חיים במציאות משתנה, ושגם אם קשה לנו לבחור או שהבחירה שלנו משתנה זה לא סוף העולם. בכל רגע נתון נוכל להפעיל את ההבנה, הכוחות, והיכולות שלנו כדי לבדוק מה הכיוון החדש ואיך אנחנו בוחרים לפעול בתוכו.

המטרות שאנחנו רוצים להגשים דורשות זמן, מאמץ ותכנון. האם אנחנו מוכנים למסע הזה? מה הכי היינו רוצים? כמה אנחנו מוכנים להשקיע כדי להשיג את זה?

## שלב א'

שלב למידה וסיעור מוחות, במפגשים אלו נברר מה היינו רוצים ומה הם החלומות והשאיפות שלנו. כל אחד יבדוק עם עצמו מה החולשות שלו, החוזקות שלו והיתרונות שלו. נדבר על כיוונים שונים בחיים ונחשוב מה היינו רוצים לעצמנו, נאסוף מידע ונגדיר לעצמנו מטרות ויעדים.

## שלב ב'

שלב ההוצאה לפועל, ברגע שהגדרנו לעצמנו מה אנחנו רוצים נפעל למימוש התוכנית. אם הגדרנו נכון הפעולות שיש לבצע ייראו לנו כעת ברורות יותר. שלב זה כולל הגדרת יעדים, יצירת תוכנית פעולה, איתור משאבים, ניהול זמן וארגון אישי, ניהול משימות, התנהלות כלכלית, היכרות עם אנשים (נטוורקינג), הצגה עצמית וביטוי עצמי. המטרה של התכנית היא לאפשר לנו לעבור ביחד את השלבים האלו שבדרך. התוכנית תעזור לכם להבין את הסביבה בה אתם פועלים ולהרגיש נוח יותר ובטוח יותר במה שאתם עושים ובוחרים.

## משחק היכרות

חלוקה של דף עם אנשים.

**משחק היכרות:** לחימום והפגת מתחים, סבב שמות + שק עם שאלות כמו: מה הצבע שנוא או האהוב עליך, סרט שנוא או אהוב, מאכל הכי שנוא או אהוב, מה הצלצול שלך בטלפון? האם יש דמות שאתה מעריץ? וכו'.

**פעילות לקביעת גבולות לקבוצה ולמפגשים (חוזה קבוצתי) משחק על הקבוצה לספור עד 10 מבלי לתכנן איך.**

• האם הצלחנו ליצור רצף עד 10?

• מה הפריע לנו?

כשאנחנו עובדים בקבוצה, ויש לנו מטרה משותפת, מה יאפשר לנו להצליח? מה יכול להפריע?

אחרי דיון קצר נחלק לכל אחד בקבוצה שלוש מעטפות ועליהן יהיה כתוב: ציפיות שלי מהמפגשים, ציפיות שלי מהקבוצה, ציפיות שלי מהמנחה.

הצגת הציפיות, לכולם, קביעת מסגרת לקבוצה המוסכמת על כולם: הגעה בזמן, הקשבה, כבוד הדדי, אוכל ושתייה בזמן המפגשים, שמירה על ציוד וכו'.

## פעילות "דמויות אהובות עליי"

מטרת הפעילות ליצור היכרות דרך ערכים ואיכויות שחברי הקבוצה מזדהים איתם. נפזר תמונות של אנשים מפורסמים: מנהיגים, מוזיקאים, שחקנים, ספורטאים ודמויות היסטוריות. לכל אחת מהדמויות יש מאפיינים מוכרים הנוגעים לסיפור חייה, דמותה ועיסוקה.

כל אחד יבחר מהקלפים (או לא מהקלפים) דמות מפורסמת שאהובה עליו, דמות מהסביבה שלו, ודמות של גיבור-על. כל משתתף יכתוב על דף\* את השם של שלושת הדמויות, ויציין שלוש תכונות בכל דמות שגרמו לו לבחור בה.

### שאלות לדין:

- מה בדמויות גרם לך לבחור בהן?
- האם יש משהו משותף ביניכם?
- האם יש תכונות שהיית רוצה שיהיו גם לך?
- האם אתה מאמין שזה אפשרי?

### הערת מנחה:

השאלות והדין מציפים ערכים מרכזיים שקיימים בחיים של כל משתתף (יחסים עם אנשים, מדד הצלחה, מקום עבודה וכו'). יכול להיות שחלק מהערכים הם ערכים שקיימים בפועל אצל אותו אדם ויכול להיות שאלו ערכים שהאדם רוצה שיהיו לו.

### לסיום

#### מי אני מהדמויות על העץ?

הדף הזה אישי, אבל נשאל את השאלות ונשמור את הדף אצלנו.

- איזה דמות הייתי רוצה להיות?
- איזו דמות ממש לא הייתי רוצה להיות?
- אם היו שואלים חברים שלי או בני משפחה איזו דמות אני, מי הם היו אומרים שאני?

### סבב

מה הסקתי לגבי עצמי מהמפגש היום? (רפלקציה) והערות.

תיבת פניות הציבור: על המנחה להכין תיבה דרכה המשתתפים יוכלו להעיר הערות ולבקש בקשות שלא פנים אל פנים.

### משימה למפגש הבא

לחשוב על סיפור שעוסק במעשה טוב או סיפור הצלחה מהשנה האחרונה, שתוכל לספר בקבוצה.

## דף "דמויות על העץ"



### אפשרות ראשונה

# 1

#### חלוקה לשתי קבוצות

1. היזכרו במערכת יחסים טובה שהייתה לכם עם אדם קרוב ( חבר, חברה, בן/בת משפחה, מדריך, מורה) מה המאפיינים של מערכת היחסים הזאת? מה עושה מערכת יחסים לטובה בעינייך?
  2. היזכרו בקבוצה שהייתם בה ושהרגשתם בה נוח ונעים. מה היה בך שאפשר לקבוצה להיות במקום טוב ונעים?
- הקבוצות משתפות ברשימות שלהם ויוצרות ביחד רשימה: אפיונים של מערכת יחסים טובה.

#### למנחה

מאפייני חברות: אמון, כבוד, אכפתיות, הרגשה של "ראש אחד", בטחון, דמיון, יכולת לשמור סוד.

דוגמה לאווירה קבוצתית: אמון, כבוד, הקשבה אחד לשני, אין תחרות, יש תחרות, עזרה הדדית, מקבלים את כולם, גיבוש.

דוגמה למשהו שיש בי שמאפשר מערכת יחסים טובה בקבוצה: מוכנות להיפתח, מוכנות להכיר אחרים, שיתוף ופתיחות במחשבות וברגשות, קבלה של האחר, הנאה מהביחד.

#### נקודות לדיון

1. מהם המאפיינים של מערכת יחסים טובה?
  2. מה כל אחד מאתנו, המנחה והמשתתפים, יכולים לעשות כדי ליצור מערכת יחסים טובה בקבוצה?
  3. כל אחד יגיד דבר אחד שהוא רוצה ודבר אחד שהוא יכול לעשות כדי ליצור אוירה טובה ויחסים טובים בקבוצה.
- הקבוצה מנסחת ביחד חוזה שמוסכם על דעת כולם, על החוזה לכלול סעיפים מצד המנחה כגון:
1. הפעילות מתחילה בזמן ומסתיימת בזמן.
  2. מה שנאמר במפגשים נשאר בין חברי הקבוצה.
  3. החברים מתחייבים לנוכחות מלאה במפגשים, ואם יש בעיה רצוי להודיע מראש.
  4. זכותו של כל אחד ואחת להביע דעה, גם אם היא שונה משל אחרים.



### אפשרות שנייה

# 2

#### כתיבת מטרות משותפות לתהליך

**אמרי:** עכשיו אני רוצה שנציב לעצמנו מטרות למפגשים, אמרתי דברים בפתיחה, אבל חשוב שהגדרת המטרות תהיה משותפת לכולנו כדי לעמוד בהן במשותף.

כל אחת מקבלת דף ומקפלת לארבע.

בשתי הפינות העליונות של הדף היא כותבת:

- מה היא מצפה מעצמה בתהליך?

- מה היא מצפה מהקבוצה?

מי שרוצה משתפת.

#### חלק ב

כל אחת כותבת בריבועים מתחת מה צריך לקרות כדי שזה יקרה (לדוגמה: אם אני מצפה מעצמי לעבור תהליך משמעותי אז כדי שזה יקרה אני צריכה להתמיד בהגעה למפגשים וכו').

- איזה נהלים צריך לקבוע כדי שהמפגשים יהיו טובים ומועילים?

- מה האחריות של המשתתפות בסדנה? מה האחריות של המנחה?

- מה כל אחת צריכה לדרוש מעצמה כדי שהמפגשים יהיו טובים ומועילים?

- מה אסור שיקרה בקבוצה?

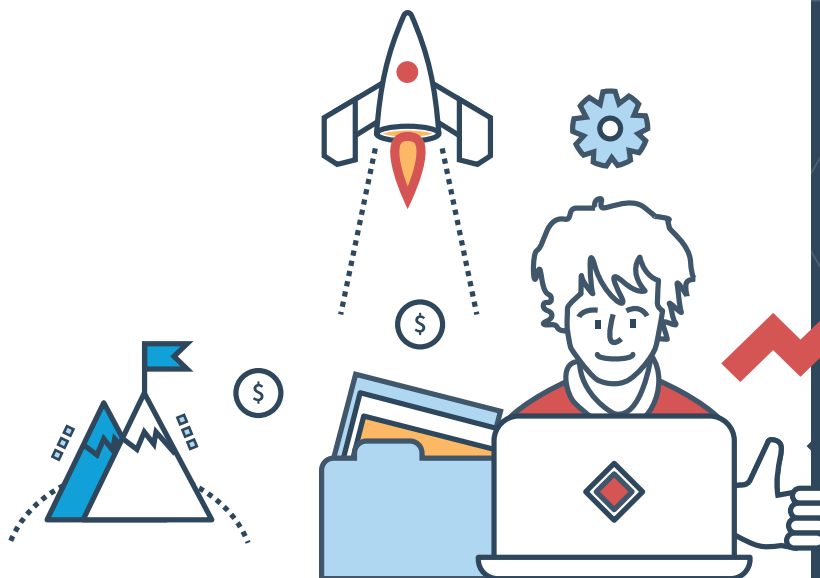
- מה הציפיות שלך מהתהליך הקבוצתי? איזו אווירה צריכה להיות?

החוזה אינו מטרה אלא אמצעי להשגת אקלים קבוצתי שיאפשר לקבוצה לעבוד ולנוע ביחד. אם למנחים יש דרך אחרת להציע שבה ניתן יהיה להגיע להסכמה של הקבוצה לגבי האווירה וההתנהגות בקבוצה, הם מוזמנים לעשות זאת.



## מטרות

- המשך העמקת ההיכרות בין חברות הקבוצה.
- המשתתפים יבינו שקידום שאיפה תלוי באיסוף מידע, תכנון והוצאה לפועל.
- היכרות עם מושגים: הצלחה, שאיפה תעסוקתית, מטרות מול יעדים.
- המשתתפים יתחילו לחשוב על כיוון ראשוני לשאיפה תעסוקתית.
- המשתתפים יכירו בכך שכדי להצליח צריך לבקש ולקבל סיוע, ייעוץ והדרכה.



## מפגש מס'

# 2

## הצלחה ושאיפה תעסוקתית



# מהלך הפעילות

## 1/ משחק פתיחה

**מעבר כסאות:** לכל משתתף/ת יש כיסא. המשתתפים עומדים בשורה על הכיסאות בקצה אחד של החדר. עליהם להגיע לקצה השני של החדר בלי לגעת ברצפה. מי שייגע ברצפה ייפסל ויחזור לנקודת ההתחלה. אפשר להצליח במשימה הזאת רק אם משתתפים פעולה

- מה הייתה המטרה שלכם?
- מה עשיתם כדי להשיג אותה?
- לנסות לפרט: שימוש במשאבים אישיים (כיסא), עזרה מאחרים, שימוש במשאבים של אחרים (הכיסאות שלהם) יצירתיות.
- האם יכולתם להצליח ללא עזרה מאחרים?

**2/ כל אחד חושב על אדם שהוא מכיר ונחשב בעיניו אדם מצליח מבחינה תעסוקתית. מציירים את הטבלה הבאה על הלוח ועונים עליה ביחד לפי הנתונים שהמשתתפים הביאו. דוגמה:**

| האדם המצליח | מדוע הוא מצליח? | מה הוא או היא עשו כדי להצליח? |
|-------------|-----------------|-------------------------------|
|             |                 |                               |
|             |                 |                               |

- מה הופך אדם למצליח מבחינה תעסוקתית?
- מה יכול להפוך אותי או לעזור לי להפוך לאדם מצליח?

**3/ מבקשים שכל אחד יחשוב ויכתוב על פתק איזשהו סיפור הצלחה שהוא חווה בחייו. זה לא חייב להיות משהו גרנדיוזי, זה יכול להיות גם משהו קטן כמו להציל חתול רחוב או להשלים בין חברים שרבו.**

- לבקש מחלק מהמשתתפים לשתף.
  - מה הייתה המטרה בסיפור?
  - האם היא הייתה מתוכננת?
  - מה היו הקשיים?
  - מה נעשה כדי לממש את השאיפה?
  - האם נעשו ויתורים ופשרות בדרך?
  - האם נעזרת באנשים אחרים? במי?
- לקחת לפחות מקרה אחד מהמשתתפים ולענות עליו במשותף.

## 4/ מה לדעתכם ההבדל בין מטרות ליעדים?

תנו דוגמאות מהמקרים שלכם. לכתוב על הלוח:



## מטרה ויעדים

**מטרה:** השאיפה, ההתכווננות, השורה התחתונה. המקום או הדבר אליו רוצים להגיע.

**יעדים:** נקודות בדרך ואתגרים למימוש המטרה.

לתת דוגמאות. למשל המטרה שלי היא להיות מהנדס. יעדים בדרך: השלמת בגרות, להרוויח כסף או להשיג מלגה ללימודים, להצליח בלימודים, להתנסות בתחום וללמוד עליו עוד.

## סיכום ביניים

תכנון לקראת מטרה שאנחנו מציבים לעצמנו הוא שריר. כמו כל שריר אחר בגוף הוא דורש אימון וצריך לעבוד עליו כדי שיתפתח. לשם כך עלינו לפעול בכמה דרכים: לאסוף מידע, לזהות הזדמנויות ובעיקר לא לוותר לעצמי אם לא הצלחתי. הצלחה היא תהליך שבו יש עליות וירידות והיא דורשת הרבה השקעה, זמן ומשאבים.

חשוב לדעת שתמיד יש עוד אופציות. כל מה שצריך זה לדבר עם האנשים סביבנו ולהיזכר גם ברעיונות שלא חשבנו עליהם.

במהלך קידום השאיפה אנו נדרשים לעיתים לדחות דברים, לוותר על רצונות אחרים שלנו, להתאים את סדר היום שלנו ולצמצם את "הבזבוזים" שלנו כדי לממש את השאיפה.

## שאיפה תעסוקתית

ההבנה שלנו מהי שאיפה באופן כללי והמשמעות של קידום שאיפה מתקשרת למושג שאיפה תעסוקתית.

**שאיפה תעסוקתית היא המטרה שאדם מציב לעצמו ביחס לשאלה איך יוכל להתפרנס בעתיד?**

את השאיפה התעסוקתית שלנו אנחנו בודקים מול הידע שלנו בנוגע לשוק העבודה, לכן חשוב שנאסוף הרבה מידע אודות השאיפה אליה אנחנו מכוונים. כדי לממש את המטרות שלנו נשתמש ביכולות שלנו וגם ניעזר באנשים סביבנו שיוכלו לסייע.

## 5/ לכתוב על הלוח בגדול: שאיפה תעסוקתית

מתוך כל מה שדיברנו עד כה, בואו ננסה לחשוב ביחד: מה זאת שאיפה תעסוקתית?

**שאיפה תעסוקתית: מטרה שבן אדם מציב לעצמו ביחס לשאלה איך וממה יתפרנס בעתיד.**

**אמרי:**

אנחנו נתחיל עכשיו לנסות ולזהות את השאיפה התעסוקתית שלנו. נתחיל לעבוד על זה עכשיו ואתם תמשיכו בבית, אבל קחו בחשבון שזה לא משהו שאתם חייבים להספיק בשבוע. הכוונה היא להתחיל להציף את המחשבות הראשונות שלנו בנוגע לשאיפה תעסוקתית. זה מאד הגיוני שלא יהיו לכם תשובות מיד וזהו יפגוש כל אחד במקום קצת שונה, אבל קחו בחשבון שהשאלות האלו חשובות בדרך לזיהוי השאיפה התעסוקתית שלכם.

כל אחד יקבל עכשיו דפים עם שאלות ותנסה להתחיל לענות עליהן, אפשר לבד ואפשר בזוגות.

תשמרו את הדף, אנחנו נשתמש בו בעתיד.

## סיכום

בחלק הראשון של המפגש ראינו שכדי לעמוד במשימה ולהצליח בה עלינו לשתף פעולה, להשתמש במשאבים שיש לנו ולהגדיר מטרה ברורה.

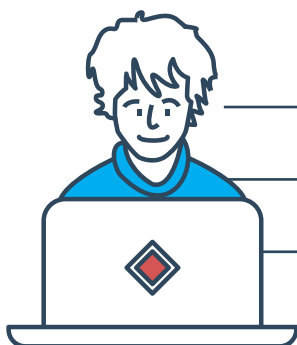
בחלק השני ניתחנו סיפורי הצלחה שחברי הקבוצה הביאו וראינו שסיפור הצלחה מורכב מתהליך הכולל עליות וירידות, פשרות, השקעה ומאמץ. כמו כן, הבנו שמדובר בתהליך שדורש זמן רב ומשאבים.

## דף עבודה / שאיפה תעסוקתית

באילו עבודות, תחביבים, עבודות  
יצירה (ציור, קרמיקה, קוסמטיקה,  
קליעת צמות ועוד) או תחומי  
ספורט התנסיתי?



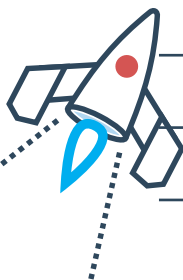
באיזה תחומים  
מתייעצים איתי או  
מבקשים ממני עזרה?



מה אני אוהב/ת  
לעשות?



מה אני מדמיין/ת  
שבא לי לעשות?



על איזה דברים  
שאני עושה אני  
זוכה למחמאות?



## השאיפה שלי:



מה אני מחפש?

איפה ואיך אפשר  
למצוא את זה?

מה זה דורש ממני?

מי יכול לעזור לי  
למצוא עוד מידע?

מהם המשאבים הדרושים  
להשגת המטרה? ומה הם  
המשאבים העומדים ברשותי

האם עשיתי משהו דומה  
בעבר? והאם יש לי מה  
ללמוד מהניסיון?

האם אני מכירה מישהו  
שעושה דבר דומה ויוכל  
לעזור לי?

מתי זה יקרה?



לפנייך מאפיינים רבים של מקום עבודה. עליך להקיף לפחות 2 דברים שהיית רוצה שיהיו במקום העבודה שלך:

|                                             |                                 |
|---------------------------------------------|---------------------------------|
| מקום עבודה קטן ומשפחתי                      | עבודת ניהול                     |
| מקום עבודה עם הרבה אנשים                    | שתהיה לי הרבה אחריות            |
| להכיר אנשים חדשים כל יום                    | להיות עצמאי, עסק משלי           |
| עבודה שתורמת למדינה                         | להיות שכיר, לעבוד אצל מישהו אחר |
| עבודה משרדית                                | שיהיה לי מקום להיות יצירתי      |
| עבודה שכוללת נסיעות, להיות כל פעם במקום אחר | ללמוד דברים חדשים כל הזמן       |
| עבודה "עם הידיים"                           | עבודת הדרכה או חינוך            |
| עבודת מכירות                                | עבודה פיזית                     |
| עבודה שמאפשרת לי הרבה חופש פעולה            | אחר: _____                      |

---

---

---

---

---

---

---

---

תחומי העניין שלי



תכונות שמקדמות אותי ועוזרות לי



תכונות שמעכבות אותי ומפריעות לי

## מטרות

בפעם קודמת התחלנו ליצור שיח משותף במעגל ודיברנו על חוויות הצלחה שלנו. ציינו אילו אלמנטים מרכיבים את ההצלחה. בשני המפגשים הקרובים ננסה להתמקד באלמנטים הייחודיים של כל אחד מאתנו.

### מטרות

- המשתתף יכיר ביכולות ובמשאבים שלו (אפיון אישי על פי תחומי פעילות).
- המשתתף יברר את משמעותו של המושג עבודה עבורו.
- המשתתף ילמד על ריבוי הפנים של מושג העבודה.



מפגש מס'

3

היתרון  
היחסי שלי



## מהלך הפעילות

### \*משחק פתיחה: חפצים בסלסלה.

היום נתחיל בכך שכל אחד מכם ינסה לזהות מהו הניצוץ שלו, הדבר שמיוחד בו ושהוא טוב בו. נוכל לגלות את זה דרך דברים שאנחנו אוהבים לעשות, מקבלים עליהם מחמאות, מרגישים טוב לגביהם, דברים שגורמים לנו להתלהבות, דברים שכשאנחנו עושים אותם אנחנו לא שמים לב איך שהזמן עבר. כל משתתף יכתוב את הניצוץ שלו על דף ללא שם, לאחר שכל הדפים יהיו בקופסה נעשה סבב ונקרא בקול את כל הניצוצות.

\*מטרת הסבב היא גם להיחשף לעוד ניצוצות אפשריים, וגם ליצור תחושת נראות.

### חלוקה לזוגות:

משחק תפקידים של מספר ומאזין. המספר יספר על פעילות שהוא ממש אוהב לעשות ושהוא ממש טוב בה. המאזין ינסה לזהות באמצעות הסיפור מהי התכונה הבולטת של המספר. לאחר מכן יתקיים סבב ובו כל אחד יגיד בקול איזה ניצוץ הוא גילה אצל בן זוגו. לאחר מכן, במעגל, כל זוג משתף ב"ניצוץ" הזה שהוא מצא אצל האחר: מספרים על הניצוץ בגוף ראשון, ובמבט ישיר בעיניים. למשל, דפנה סיפרה שהיא מאוד אוהבת לרקוד, ושהיא יכולה לרקוד במשך שעות ולא להרגיש איך הזמן עובר. אז במעגל נילי אומרת לה: "דפנה שמעתי שכשאת אוהבת לעשות משהו, את לגמרי נכנסת לתוך זה".

### למנחה:

הניצוץ או הניצוצות שלנו הם מקורות כוח, אלה מקומות בהם האדם מרגיש בנוח. מדובר בדברים שהאדם טוב בהם. לפעמים מתחבאים אצל אנשים כישורים שהם לא מודעים אליהם. **היתרון היחסי** הוא מה שמייחד אותי ומקנה לי קדימות על בסיס היכולות שצברתי עד כה בחיים. יכולות ומיומנויות הם דברים שמשתפרים ונבנים עם הזמן. אם יש לי תחביבים ותחומי עניין הם הופכים להיות היתרונות היחסיים שלי, גם בשוק העבודה. כשאנחנו בודקים עיסוקים שונים חשוב שנביא בחשבון את היתרונות שלנו ואת הדברים בהם אנחנו טובים.

### מהי עבודה?

**בקבוצה:** מהי עבודה? שמש אסוציאציות.

לאיזה תחושות העבודה גורמת לי: כיף, מאתגר, להכיר אנשים, שעמום, נוחות, פרנסה, רצון להצלחה, חייבים, אין סיכוי, סיבה לקום בבוקר, סיבה לא לקום בבוקר.

אחרי שמש האסוציאציות כל אחד ידרג - מהם שלושת הדברים שהכי חשובים לי בעבודה?

### לדוגמה:

1. פרנסה לטובת חיסכון ללימודים.
2. עבודה שמתאימה לי מבחינת השעות והזמנים.
3. עבודה שקשורה לתחום ההתפתחות שאני בוחרת לעצמי (עיצוב אופנה).

## שיתוף

\*דף עבודה - מה חשוב לי בעבודה?

## משאבים

מתחלקים למספר קבוצות קטנות ומנסים לעבוד ביחד על הדף של המשאבים. לאחר מכן, שיתוף במליאה.

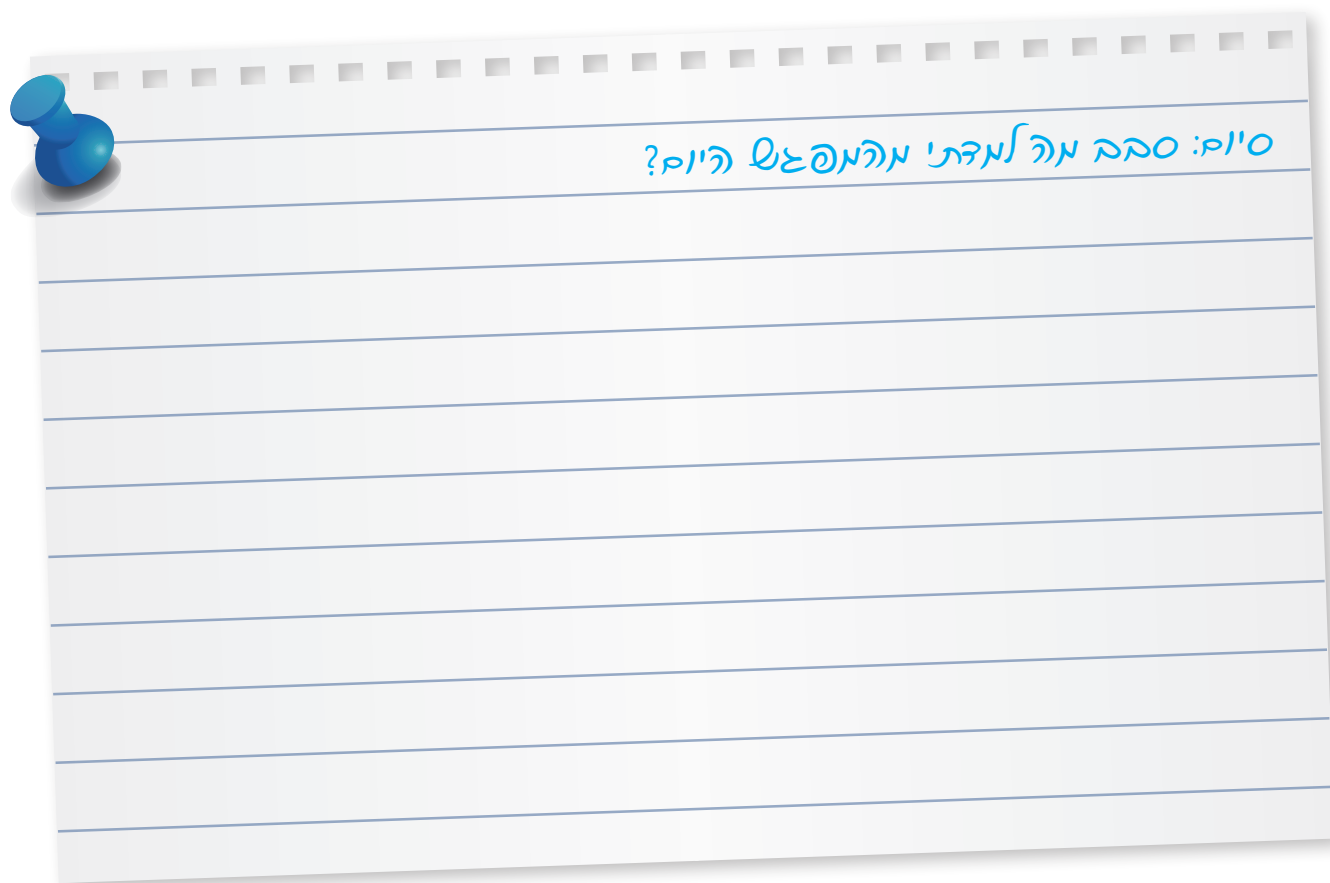
## קשת עיסוקים:

חלוקת המשתתפים ל 2 קבוצות. כל קבוצה צריכה להכין רשימה של עיסוקים ומקצועות. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה עם הרשימה הארוכה והמגוונת ביותר. **התוצאה מההפעלה:** רשימה ארוכה של עיסוקים מוכרים.

**לדוגמה:** מוזיקה היא תחום עיסוק בו קיימים העיסוקים הבאים: מגיש ועורך של תוכניות מוזיקה ברדיו, מבקרי מוזיקה באתרים ובעיתונים, הלחנה, נגינה, מעבד מוזיקלי, מפיק, זמרי חתונות, זמרי מועדונים, זמרים בלהקות, זמרי אופרה, תמלילן, איש סאונד, מפתח או מפעיל תוכנות סאונד וכו'. מוזיקה גם יכולה להיות עיסוק בתוך תחום כללי שנקרא אומנות ופה יש אפשרויות נוספות לעיסוקים כגון: ציור, פיסול, צילום, תיאטרון, קולנוע, כתיבה, מחול וכו'.

## דף עבודה: קשת עיסוקים.

משימה לבית: לחשוב על כמה שיותר מקצועות שיכולים להתאים לאלמנט (הניצוץ) שלך.



### מה חשוב לי בעבודה?

רשמו על פי סדר חשיבות (1 הכי חשוב 6 הכי פחות חשוב)

|   |   |
|---|---|
| 4 | 1 |
| 5 | 2 |
| 6 | 3 |



### היתרון היחסי שלי - קשת מקצועות

היתרון היחסי הוא מה שמייחד אותי ומקנה לי קדימות על בסיס היכולות שצברתי עד כה בחיים. יכולות ומיומנויות הם דברים שמשתפרים ונבנים עם הזמן. התחביבים שלי ותחומי העניין שלי הופכים להיות עבורי יתרונות יחסיים, אפילו בשוק העבודה. כשאנחנו בודקים עיסוקים שונים חשוב שנביא בחשבון את היתרונות שלנו ואת הדברים בהם אנחנו טובים.





## רשימת תחביבים

דרג ברשימת התחביבים הבאה את שלושת התחביבים המועדפים עליך ואת שלושת התחביבים הפחות אהובים עליך.

- ☐ לכתוב
- ☐ לשיר
- ☐ לעזור בבית
- ☐ לטפח את עצמי
- ☐ להקשיב לחברים
- ☐ לייעץ בעת צרה
- ☐ לארגן מסיבות
- ☐ לדבר
- ☐ \_\_\_\_\_
- ☐ \_\_\_\_\_



- ☐ בישול
- ☐ מכונאות
- ☐ מכוניות
- ☐ ספורט וכושר
- ☐ לתפור
- ☐ ילדים קטנים
- ☐ לנקות
- ☐ לרקוד
- ☐ לטייל
- ☐ לגלוש באינטרנט



- ☐ ציור
- ☐ טיפול בבעלי-חיים
- ☐ משחקי קופסה
- ☐ שש בש\שח-מט
- ☐ כדורגל
- ☐ כדורסל
- ☐ להצחיק אנשים
- ☐ מחשבים
- ☐ צילום
- ☐ אופנה



איזה תכונות שקיימות בי יכולות לעזור לי בעולם העבודה?

---

---

---

באילו תחומים אוכל לבטא את עצמי?

---

---

---

אילו תכונות עליי לרכוש או לשפר?

---

---

---

שלושה מקצועות שרלוונטיים עבורי:

---

---

---

## דפי עבודה

### קראו את השאלות וסמנו ✓ בתשובה המתאימה לכם

אם ענית על השאלה בחיוב (כן) בחר תחום עיסוק מכלל התחומים המוצעים לך.

אם ענית על השאלה בשלילה (לא) עבור לשאלה הבאה.

אם ישנם כמה תחומים נסה לדרג אותם על-פי סדר עדיפויות.

| סוג פעילות           | כן | לא | רעיונות לעיסוקים |
|----------------------|----|----|------------------|
| עבודה עם הידיים      |    |    |                  |
| עבודה עם בעלי חיים   |    |    |                  |
| לעבוד לבדי           |    |    |                  |
| לעבוד עם אנשים אחרים |    |    |                  |
| שפות זרות            |    |    |                  |
| ללמד אנשים           |    |    |                  |
| עבודה טכנית          |    |    |                  |
| לעבוד בחוץ           |    |    |                  |
| להיות יצירתי         |    |    |                  |
| להיות במרכז          |    |    |                  |
| צילום                |    |    |                  |
| אופנה                |    |    |                  |
| תחום המזון           |    |    |                  |

## משאבים (מקורות ואמצעים) חיוביים

משאבים הם המקורות והאמצעים העומדים לרשותנו והמאפשרים לנו גם להגדיל את הסיכוי בהשגת המטרות שנציב לעצמנו, וגם להרחיב את מעגלי ההיכרות שלנו. בשלבים שונים ובתקופות שונות בחיינו רובנו שמים דגש רק על חלק מסוים ממכלול המשאבים העומדים לרשותנו. בדרך כלל אלו הם המשאבים שרלוונטיים למה שאנחנו מחפשים באותה תקופה.

### האימון מניח שלוש הנחות יסוד בנוגע למשאבים:

1. המשאבים העיקריים בהם אנו רגילים להשתמש אינם בהכרח אלה המובילים להצלחתנו המרבית.
  2. לכל אחד מאיתנו יש פוטנציאל גיוס והרחבת משאבים גדול בהרבה ממה שנדמה לנו.
  3. המשאבים בעלי פוטנציאל ההצלחה הרב ביותר עדיין לא באו לידי מימוש.
- במהלך האימון אנחנו מאתרים את המשאבים העומדים לרשותנו ובודקים האם אנחנו משתמשים בהם:
1. רשום\רשמי את כל המשאבים (מקורות ואמצעים) העומדים לרשותך ותאר אותם בקצרה:

תחומי ידע: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

כישורים, מיומנויות ויכולות ייחודיות: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

השכלה: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

תכונות ומאפיינים חיוביים : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ניסיון: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

קשרים (משפחה, חברים, מכרים שיכולים לעזור): \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## דפי עבודה

משאבים נוספים/אחרים: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. באיזה מהמשאבים את/ה משתמש/ת בתקופה זו של חיך? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. באיזה מהמשאבים אינך משתמש/ת או שאתה משתמש מעט מדי? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. חשוב\חשבי על משאבים בהם הנך משתמש/ת ומפעיל/ה בשעות הפנאי? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. מהם המשאבים אשר השימוש בהם והפעלתם גורמים לך את ההנאה והעניין? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. איזה משאבים אתה מפעיל/ה כחות מדי, ומדוע? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

7. מיהם הגורמים מהם הנך יכול ל"גייס" משאבים (תמיכה כלכלית, עצה, רעיונות חדשים) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. באיזו מידה הנך "מגייס/ת" משאבים אלה? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

9. מהו לדעתך המשאב "המוזנח" ביותר על ידך? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

10. מהו המשאב בו אתה משתמש יותר מכל? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. מהן התוצאות העיקריות אותן אתה משיג ממשאב זה? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## פעילות ומטרות

### הפעילות

בחירת מקצוע יכולה להתבסס על תחומי עניין, שאיפות, כשרון טבעי ותחביבים. מבישול ועד עיצוב אופנה, מעריכת דין ועד ספורט, ומאמנות ועד מחשבים. מכל תחביב או כשרון ניתן לפתח רעיון שיכול להוביל לעבודה, להקמת עסק או לפיתוח מוצר שעשוי להיות הצלחה. חשוב להבין שתחביב כשלעצמו זה לא מספיק: נדרש עוד ידע בתחום, ניסיון ומשאבים רבים, ולשם כך חשוב לקבל החלטות באופן מושכל על ידי בחינה מדוקדקת, בירור ואיסוף נתונים.

### מטרות

המשתתפים יבחנו את המשאבים העומדים בפניהם.

1. המשתתפים ייווכחו שתהליך קבלת ההחלטות הוא תהליך הכרוך בבחינה מדוקדקת, בחקירה ובאיסוף נתונים.
2. המשתתפים ייצאו מהמפגש עם כלים מכוונים לחקירה בנוגע לשאיפה התעסוקתית שלהם.

**הכנסו לקישור, לסרטון טיפים למציאת עבודה.**

[youtube.com/watch?v=nV1cT3w7bvY&feature=youtu.be](https://youtube.com/watch?v=nV1cT3w7bvY&feature=youtu.be)



מפגש מס'

4

שאיפה  
תעסוקתית  
והתרשנות



### עיבוד דף משאבים, שאלות

1. האם למדת על עצמך משהו חדש מהדף?
2. האם היו הפתעות?
3. מה המשאב הכי חזק שלך?

כדי לקדם את השאיפה שלי עליי לאסוף מידע לגבי התחום התואם לשאיפה זו. בדרך זו אוכל לדעת מהן האפשרויות העומדות בפניי, מה זה דורש ממני מבחינת השקעת זמן ומשאבים ובאילו משאבים העומדים לרשותי אוכל לעשות שימוש? ייתכן גם שבמהלך החקירה אגלה עוד כיוונים מעניינים שלא חשבתי עליהם כלל קודם.

### דף עבודה: כובע החוקר והחוקרת

מחלקים את הקבוצה ל 3 קבוצות. כל קבוצה מקבלת כרטיסיות ועונה על השאלות.

 **דניאל כהן / בן 29, רווק. בעל תואר ראשון במשפטים.**

לאחר שסיים את ההתמחות עבד שנתיים וחצי במשרד פרטי ולמד את תחום החוזים. בעל המשרד המליץ עליו לבנק. לפני חודשיים הוא התחיל לעבוד בבנק, במחלקה המשפטית. משרה מלאה כעובד בנק מן המניין. למה לדעתך דניאל עובד במחלקה המשפטית?

איזה ערך העבודה נותנת לדניאל לדעתך?

במה יעסוק דניאל בעוד 5 שנים לדעתך?

 **יעל עמרם / בת 21, חיילת משוחררת. שירתה כקצינה בחיל המודיעין.**

לומדת לפסיכומטרי, לאחר המבחן מעוניינת לטוס לחו"ל לחצי שנה. עובדת כבארמנית בפאב ונותנת שיעורים פרטיים בלשון ובמתמטיקה. למה לדעתך יעל עובדת בעבודות מזדמנות?

איזה ערך העבודה נותנת ליעל?

במה תעסוק יעל בעוד 5 שנים לדעתך?

 **ניצה חיים / בת 35, אם לשני ילדים : בן 7 ובת 11.**

עובדת כקופאית בסופרמרקט במשמרות. בתקופה האחרונה היא מתלבטת האם לקבל את ההצעה של הממונה עליה להתקדם לאחראית משמרת ואיך זה יסתדר עם השעות שהילדים חוזרים הביתה. למה לדעתך עובדת ניצה כקופאית?

איזה ערך העבודה נותנת לניצה?

במה תעסוק ניצה בעוד 5 שנים לדעתך?

 **טל לוי / בת 40, גרושה ואם ל- 3 ילדים.**

מעצבת אופנה. בשנתיים האחרונות, מעצבת ראשית של רשת בתי אופנה לנשים. החלה לעבוד ברשת לפני 7 שנים כעוזרת למעצבת הראשית. למה לדעתך עובדת טל כעוזרת למעצבת הראשית?

איזה ערך העבודה נותנת לטל?

במה תעסוק טל בעוד 5 שנים לדעתך?

 **מירב גפן / בת 26, רווקה. גרה עם שותפה בדירה שכורה.**

סטודנטית לראיית חשבון, שנה שלישית. עובדת בניקיון בתים ובסופי שבוע עובדת כמלצרית. למה לדעתך מירב עובדת בניקיון?

איזה ערך העבודה נותנת למירב?

במה תעסוק מירב בעוד 5 שנים לדעתך?

יניב צורי / בן 24, גר בבית ההורים.



החל ללמוד להסמכה של חשמלאי בשעות הערב. עובד עם חשמלאי מוסמך, על בסיס יומי. השכר מחושב לפי שעות עבודה, ובהתאם לשעות העבודה של החשמלאי. יניב צמוד לחשמלאי ולומד ממנו את העבודה. למה לדעתך עובד יניב בצמוד לחשמלאי?

איזה ערך העבודה נותנת ליניב?

במה יעסוק יניב בעוד 5 שנים לדעתך?

רועי כהן / בן 26 רווק, עובד שעות ארוכות כנהג משאית על הקו חיפה אילת.



בזמן האחרון רועי סובל מכאבי גב, והתחיל להתעניין עם חברים בתחום של צילום אירועים. למה לדעתך עובד רועי כנהג משאית?

איזה ערך העבודה נותנת לרועי?

במה יעסוק רועי בעוד 5 שנים לדעתך?





## התרשנות תעסוקתית:

הרחבת מעגל האנשים עימם אנחנו נמצאים בקשר כלשהו יכולה לעזור לנו בנקודות אליהן נתקשה להגיע לבד. חלק מהיכולת שלנו להגשים את השאיפה התעסוקתית שלנו איננה רק ביצירת רשת קשרים רחבה יותר, אלא גם ביכולת למפות את רשת הקשרים שיש לכל אחת ואחד מאיתנו. מאוד חשוב שנחשוב כיצד הקשרים שיש לנו יכולים להיות לנו לעזר.

### דוגמה לבניית מיפוי של רשת קשרים קיימת ולשלבם ראשונים בדרך להתרשנות תעסוקתית.

מתנדב אשר יציג את השאיפה התעסוקתית שלו. המתנדב יאמר שם של אדם אשר יכול לסייע לו בהשגת השאיפה התעסוקתית (להתייחס למטלה מהמפגש הקודם: הצעדים אותם עשה או חשב לעשות כדי לקדם את השאיפה התעסוקתית שלו, אילו אנשים יכולים לסייע).

הקבוצה תסייע למתנדב למפות את האדם ולשלב אותו ברשת בעזרת שאילת שאלות.

### שאלות אפשריות:

את השאלות יש לרשום על הלוח



- האם אותו אדם עובד? היכן? מה תפקידו?
  - כיצד הוא יכול לעזור לו בקידום השאיפה התעסוקתית?
  - האם הוא מכיר מישהו שיכול לעזור? את מי?
  - האם התנסה בתחומי תעסוקה נוספים?
  - האם יש לו תחומי עניין או תחביבים שיכולים להועיל?
  - האם סדר יומו של אותו אדם מאפשר הקדשת זמן לעזור לנו בקידום השאיפה התעסוקתית? כמה? מה נדרש על מנת שהוא יוכל וירצה להקדיש לנו אותו?
  - כמה שנות לימוד יש לו? האם אותו אדם למד תחום או מקצוע שיכול לעזור לנו?
  - האם אותו אדם מכיר אנשים במקום הלימודים אליו נרצה להגיע?
- חשוב לציין כי הרשת הנבנית בתרגיל היא רשת בהכוונה לקידום השאיפה התעסוקתית. כדאי לא לפסול קשרים או אנשים, לפעמים העזרה מגיעה אלינו ממקומות לא צפויים שלא חשבנו עליהם.

# מהלך הפעילות

## עיבוד:

- האם היו יותר או פחות אנשים ברשת הקשרים שלך משצפית מראש?
- כיצד החלטת את מי להכניס לרשת ואת מי לא?
- האם תוכל לתת דוגמה לאדם קרוב שלא הכנסת לרשת שבנית ולהסביר מדוע לא נכנס?
- האם תוכל לתת דוגמה לאדם רחוק שהחלטת להכניס לרשת למרות שלא חשבת עליו כחלק מרשת הקשרים שלך, ולהסביר מדוע נכנס?
- איזה גילוי או רעיון חדש לקידום השאיפה התעסוקתית עלו בעקבות המיפוי?
- איזה שאלות עזרו לך במיוחד בתהליך המיפוי וכיצד?
- איך עזרה העבודה עם "מראיין" במיפוי הרשת?
- האם קיים קשר שיכול לעזור לי וחשבתי עליו בזמן התרגיל אבל אין לי דרך להגיע אליו?
- מה אני מרגיש כאשר אני מתבונן ברשת הקשרים שלי?

## המשגה:

הרשת הזו היא הרשת הראשונה שאתם בונים, אך לבטח אינה האחרונה. כל מקום חדש וכל תקופה חדשה טומנים בחובם היכרויות חדשות שמרחיבות את רשת הקשרים שלנו. הרשת הזו היא הבסיס ועם הזמן יהיה אפשר להוסיף אליה עוד ועוד אנשים.

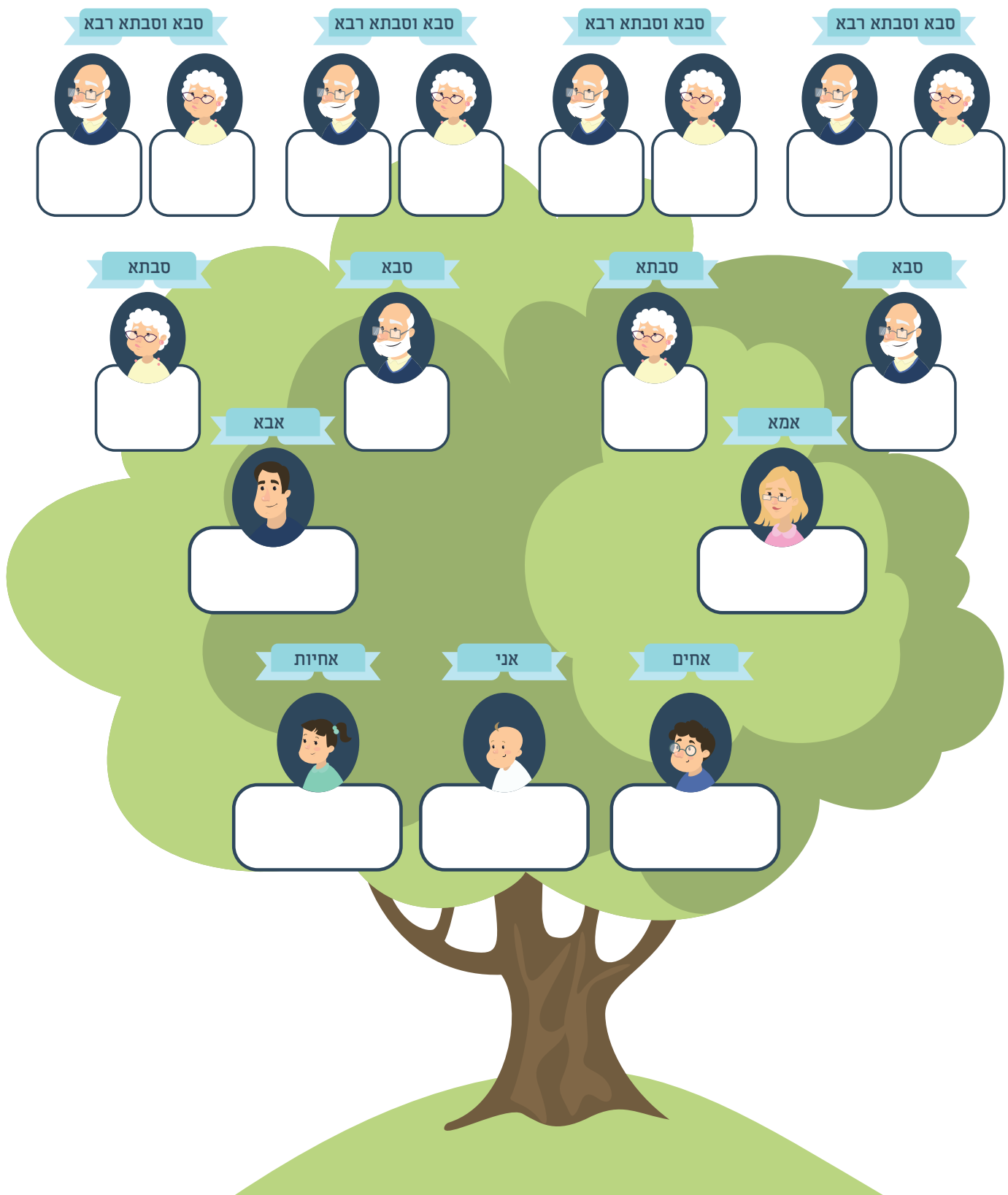
היכרות עם אנשים אשר יכולים לסייע לנו מרחיבה את רשת הקשרים שלנו, וסוללת לנו את הדרך להתרשנות תעסוקתית יעילה. רשת זו מהווה מקור כוח מקדם, מגדילה את נקודות החוזק שלנו (התייחסות למודל SWOT). חשוב להבהיר כי סירובים ודחיות הם חלק מהתהליך ביצירה של רשת הקשרים שלנו וכן דרך לקידום השאיפה. המציאות אינה נמדדת בצבעים שחור או לבן ודלתות לא תמיד נפתחות או ננעלות באופן חד-משמעי. ככל שנתאמן יותר במעשה ההתרשנות כך יהיה לנו קל יותר לבחור בכל פעם למי לפנות וכיצד. הפנייה וקבלת התגובה, תהא אשר תהא, עוזרות לנו לכוון את עצמנו מחדש בנתיב הקידום הרצוי עבורנו.

בכל מקרה ובכל תוצאה התגובות שנקבל מהעולם הן לא שיקוף של הערך שלנו. התשובות השליליות או היעדר התשובות עוזרים לנו לצבור ידע על התחום ועל ההזדמנויות הקיימות או לא קיימות עבורנו בתוכו.

## דף עץ - עץ תעסוקה משפחתי

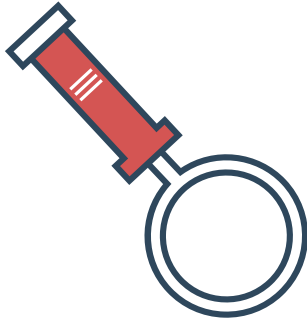
**משימה לבית:** לסיים את רשת הקשרים האישית ולחשוב על קשר (אדם ספציפי, בעל תפקיד כלשהו, חברה או ארגון מסוים) שנחוץ לנו על מנת לקדם את השאיפה התעסוקתית שלנו. לחשוב על דרך דרכה נוכל להגיע לקשר זה. להשלים את החקירה שהתחלנו במפגש באמצעות רשת קשרים.

## עץ תעסוקה משפחתי



## דף עבודה / כובע החוקר והחוקרת

### דרכי חקירה:



**חיפוש באינטרנט:** אתרים, מאגרי מידע, רשתות חברתיות ועוד.  
**חיפוש בסביבה הקרובה שלי:** חברים, משפחה, שכנים, מתנ"ס, לוחות מודעות, עיתונים.  
**התנסות:** שיעור ניסיון, ביקור במקום, התנסות חד-פעמית.  
**ייעוץ** עם גורמים מקצועיים.

### שלבי חקירה:

#### איסוף מידע

מקורות לאיסוף מידע (משאבים): אינטרנט, מכרים, חברים, משפחה, בעלי מקצוע, עוד רעיונות.  
**שאלות:** באיזה תחום השאיפה שלי? האם יש סוגי מקצועות קרובים? מהם התחנות בדרך להגשמת השאיפה שלי? במה עליי להתמקצע? איך ואיפה ניתן ללמוד או להתמקצע בתחום? כמה זמן אורכת ההכשרה או הלימודים? מהם תנאי הקבלה? האם הלימודים קרובים לאזור מגוריי? האם אני צריך לעבור דירה? במידה ואני אעבור דירה מה הן האפשרויות שלי?

#### עיבוד

- מכל המידע שמצאתי, עליי לשבת ולחשוב עם עצמי על השאלות הבאות:
- האם יש דרך מועדפת עליי או עדיפה לי? למה?
  - מה מתוך הכישורים הטבעיים שלי יעזור לי בתחום זה?
  - כמה אני רוצה בזה מ 1-10?
  - אילו משאבים אני צריך להשקיע כדי לקדם את המטרה שלי? (זמן וכסף).
  - מה אני מוכן להשקיע?
  - אם יש מספר מקומות הכשרה או לימוד שצריך לבחור ביניהם ערכו רשימה של בעד ונגד.

#### שכלול לקראת יישום:

- בשלב זה נסתכל על הנתונים ונמצא את הדרך לחבר אותם למציאות חיינו:
- ציין לפחות 4 שלבים לקידום המטרה.
  - כמה אני צריך לחסוך כדי לקדם את המטרה שלי?
  - כמה זמן זה ייקח?
  - האם אני צריך להשלים לימודים?
  - מה אני מוכן לעשות בשביל זה?
  - אילו משאבים עומדים לרשותי כדי לקדם את השאיפה שלי?
  - אילו משאבים אני צריך לגייס? איך?
  - האם יש לי זכויות שיכולות לעזור לי לקדם נושא זה?

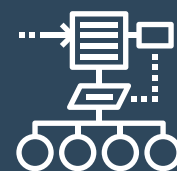
## מטרות

זה לא מספיק להציב יעדים ומטרות, גם אם הם מאד מכוונים למה שבאמת הייתי רוצה להשיג בחיים. זה גם לא מספיק לצאת לדרך על סמך המטרות שלי. אחד הדברים החשובים הוא להבין מה יש בידי ויכול לעזור לי וממה עליי להימנע. אולם גם זה לא תמיד מספיק. לרובנו לא תמיד קל להבחין בין האלמנטים הפנימיים שעוזרים לנו לאלו המפריעים לנו. כמו כן, קשה לנו להבחין בין האלמנטים הסביבתיים בעלי פוטנציאל הקידום עבורנו או פוטנציאל ההפרעה. ובעניין זה חשוב מאוד להבין כיצד ניתן להצליב יכולות פנימיות וחיצוניות כך שהדברים החשובים לנו יקרו.

ההבחנה הזו, היכולת לראות את כלל מרכיבי התמונה ולהסיק לגבי דרכי הפעולה, היא מה שהכלי SWOT מאפשר. באמצעות ה-SWOT השגת המטרות יכולה להפוך למשהו פשוט ביותר.

### מטרות

1. המשתתפים יכירו את מודל ה-SWOT ויבינו את ההזדמנויות, הכוחות, האיומים והחסמים העומדים בפני מימוש השאיפה התעסוקתית שלהם.
2. המשתתפים יתנסו במודל כחלק מבניית התוכנית האישית שלהם.
3. ביסוס נקודת המוצא של כל משתתף ביחס למפה בתוכה מתפקדים המשתתפים. בהתאם למפה האישית, ביסוס העבודה גם בעבודה עם מודל SWOT.



מפגש מס'

# 5

## SWOT



## אם כך, מה זה SWOT ?

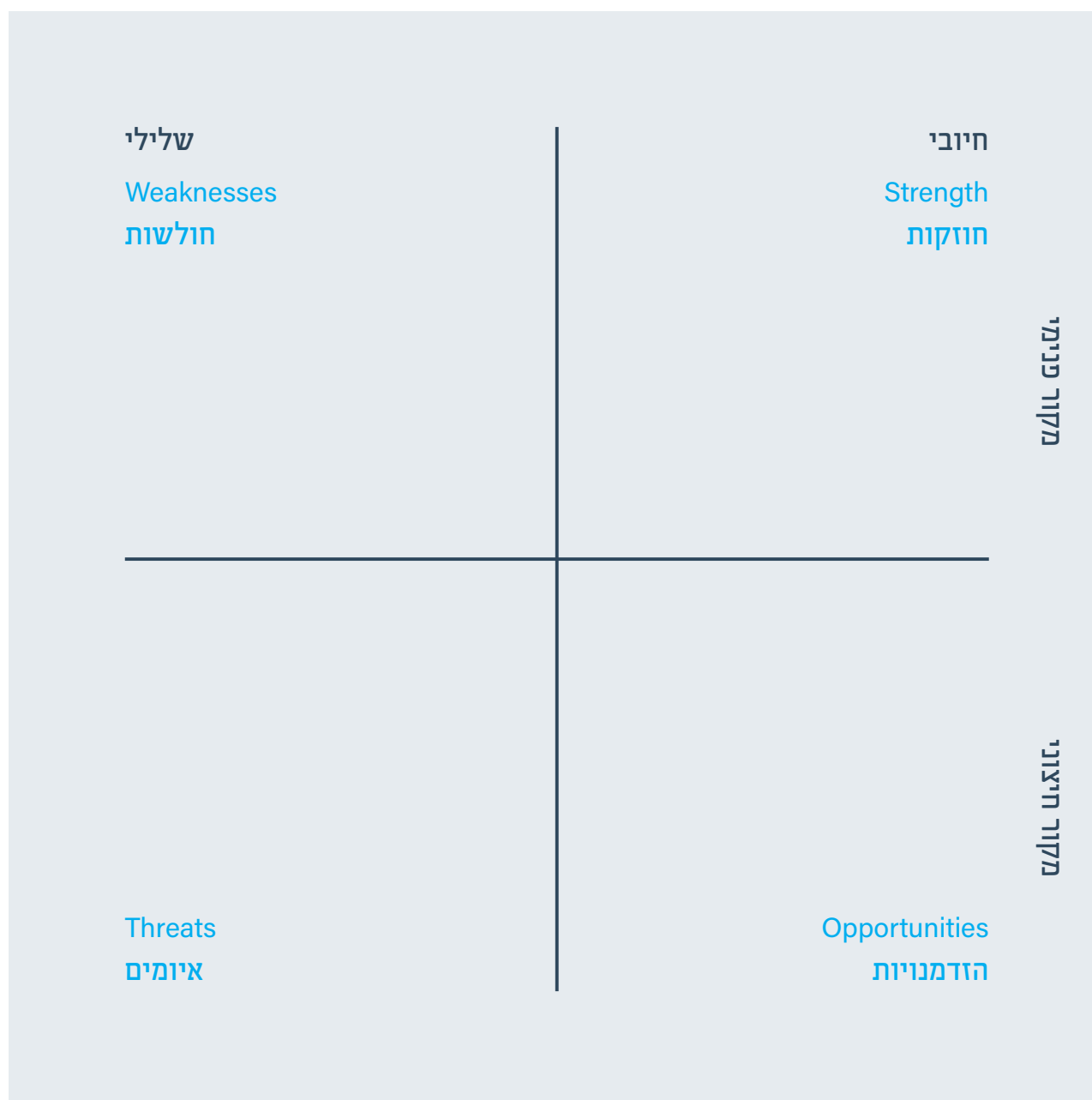
SWOT הוא כלי עבודה אחד מני רבים המאפשר לנו לזהות כוחות ויכולות. זהו כלי המשמש ארגונים רבים בעולם על מנת להעריך החלטות אסטרטגיות, יכולות ארגוניות, כיוונים, מוצרים ועוד. לפי ניתוח זה ניתן להעריך את סיכויי ההצלחה של מוצר, של פרויקט או של כיוון מסוים אליו מעוניין הארגון לפנות. ה SWOT מאפשר למשתמשים בו למפות את כלל הכיוונים אשר יכולים להשפיע על קבלת ההחלטות וההערכה.

## המודל נחלק לשתי רמות ניתוח:

1. **רמה חיצונית** המתבטאת בניתוח ההזדמנויות והאיומים החיצוניים של הארגון או האדם.
  2. **רמה פנימית** המתבטאת בניתוח נקודות החוזק והחולשה הפנימיות של הארגון.
- יתרונות המודל אם כך הוא שיש ביכולתו לשמש אמצעי חשוב לתכנון יעדים מכיוון שהוא מאפשר לנו להתבונן על התמונה הכוללת שעוזרת לנו להבין מהם היעדים שלנו ולנבא את עמידתנו בהם. תמונה זו נוצרת הן כתוצאה ממהתבוננות פנימה (יכולות וחולשות) והן על ידי זיהוי הגורמים החיצוניים (הזדמנויות ואיומים). את המרכיבים הללו אנו מצליבים בניסיון לבנות את התמונה הגדולה אל מול החזון.



## אז בואו נתחיל



## החלק הראשון מופנה אל הפנים שלי: S, W:

S: מהן החוזקות שלי? מה מייחד אותי בתחום הזה? ידע? ניסיון, כושר, כסף, תמיכה משפחתית?  
W: מהן החולשות שלי? מה מונע ממני מלהתקדם: ניסיון? חוסר ידע? חוסר בטחון עצמי? חוסר תמיכה משפחתית?

## החלק השני מופנה אל הסביבה החיצונית שלי: O, T:

O: אילו הזדמנויות מחכות לי? האם יש איזו משרה שבדיוק נפתחה? מצב פוליטי? משפחתי? פיננסי? ועוד...  
T: אלו איומים יש בדרך? אלו דברים יעצרו אותי? הצורך להתחיל? ממקום נמוך? הכנסה? מקום מגורים?

רצוי לבצע את אותו התרגיל גם בדרך אחרת: קבלו משוב מהקרובים לכם. שאלו את הסובבים אתכם מה הם היו כותבים עליכם על פי מודל ה SWOT.  
כמה מילים על ניראות (ויזואליזציה). כשאני רואה משהו מול עיניי, הסיכוי שאני אתייחס אליו ואקדיש לו את תשומת הלב שלי הוא גבוהה. במקרה כזה, הסיכוי שדברים יתפתחו באופן שאתם רוצים גם כן גובר. אם אתם באמת רוצים להתקדם ולהוציא את התוכניות שלכם מן הכוח אל הפועל היו כנים עם עצמכם ואמיתיים.

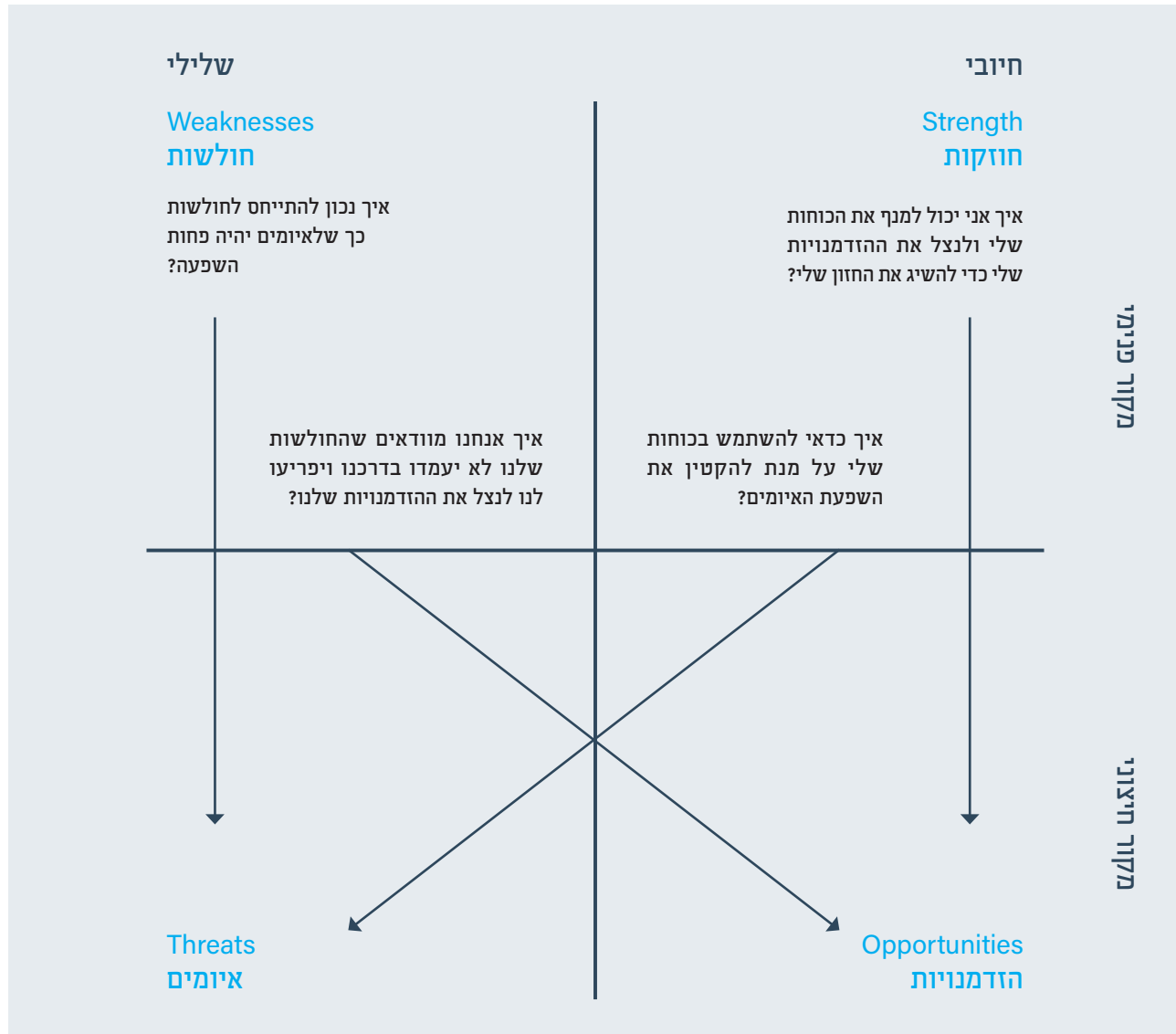


- המטרה היא להבין כיצד באמצעות הכוחות הפנימיים שלנו אנו יכולים להשפיע ולקדם את השגת החזון שלנו.
- כמו כן, נרצה לקבל תמונה בנוגע להתנהלות שלנו, כדי שנוכל לבנות לעצמנו תמונה של המציאות שתבהיר לנו מהן דרכי הפתרון המתאימות לנו.
- בנוסף, נרצה לייצר משימות פעולה (אבני בניין) אותן נבצע כחלק מהמאמץ שלנו להשיג את החזון שלנו.
- התשובות צריכות להיות סובייקטיביות ומכוונות לאדם הספציפי שבונה את מודל ה SWOT.
- איך אני יכול למנף את הכוחות שלי ולנצל את ההזדמנויות שלי כדי להשיג את החזון שלי?
- איך כדאי להשתמש בכוחות שלי על מנת להקטין את השפעת האיומים?
- איך אנחנו מוודאים שהחולשות שלנו לא יעמדו בדרכנו ויפריעו לנו לנצל את ההזדמנויות שלנו?
- איך נכון להתייחס לחולשות כך שלאיומים יהיה פחות השפעה?

## כמו כן ניתן לפתח דרכים נוספות וחיצוניות:

- איך מנצלים את החוזקות לטובת השגת החזון?
- איך משתמשים בהזדמנויות, מתי ובאילו?
- ואיך מתגברים על האיומים?





### כמה עקרונות מנחים:

- ה SWOT אינו כלי שיפוטי, הוא אישי וסובייקטיבי
- מכיוון שה SWOT אינו משמש רק להערכה חד-פעמית. חיזרו אליו מידי פעם לאחר איסוף אינפורמציה מהמציאות ושנו אותו אם יש צורך בכך. האם חולשות הפכו לחוזקות? האם גיליתם עוד הזדמנויות?
- בחרו את המטרות שלכם להצלחה על פי הערך שלהן. אין צורך להתייחס אל כל מסקנות ה SWOT בבת אחת ולהציף את עצמנו במשימות לעשייה. דרגו את המשימות כך שתוכלו להתרכז בביצוע המשימות בעלות הערך הגבוהה ביותר עבורכם.

## שלב א'

המנחה אומר למשתתפים להתחלק לקבוצות ולהקריא סיפור של צעירה. לאחר מכן, המשתתפים מתבקשים לחשוב תוך כדי הקריאה מהו העתיד הצפוי לה? (מקריאים את החלק הראשון מסיפור החיים של שרון לוי, נספח 1) ורושמים את התשובות על הלוח.

## שלב ב'

מספרים את המשך הסיפור העוסק בצעירה שהצליחה בעזרת זיהוי הזדמנויות והתרשנות.

### עיבוד קצר:

- מה היו הקשיים שעמדו בפני שרון לוי ושעלולים היו למנוע ממנה להצליח? (פריפריה, קושי כלכלי, חוסר עורך משפחתי ועוד).
- מיהם האנשים בהם שרון נעזרה בדרכה כדי להצליח?
- אילו צעדים חיזקו את יכולתה לזהות הזדמנויות? (טווייה מתמדת של רשתות קשרים ומערכות יחסים במקום העבודה)
- אילו פעולות קידמו עבורה את ההתרשנות התעסוקתית? (זיהוי הזדמנויות עסקיות)

## קריאת המפה

רשמו על הלוח את השאיפה התעסוקתית של שרון לוי: פראמדיקית במד"א. כעת נבצע את קריאת המפה של שרון. נחשוב על משאבים כחשיבה על "כוחות" או "חוזקות" (STRENGTH), ונחשוב על מחסומים כחשיבה על חולשות (WEAKNESSES). כמו כן, נחשוב על זיהוי הזדמנויות (OPPORTUNITIES), ולבסוף נדבר על סיכונים או על איומים (THREATS).

הקבוצה תנתח את השאיפה התעסוקתית של שרון על פי מודל ה SWOT בעזרת השאלות הבאות:

- אילו משאבים (כוחות) עמדו לרשותה של שרון וסייעו לה בקידום השאיפה?
- אילו מחסומים (חולשות) עמדו בפניה של שרון והפריעו לה לקידום השאיפה?
- אילו גורמים (הזדמנויות) או כוחות בסביבה (אנשים או אירועים) סייעו לה או יכלו לסייע לה לקידום השאיפה?
- אילו גורמים או כוחות בסביבה (איומים) הפריעו לה לקידום השאיפה?

## למנחה:

לרשום את התשובות של הקבוצות בטבלה בהתאם למודל ללא כותרות. עם הסיום לרשום את הכותרות ולהציג את המודל.

מודל ה SWOT מציג את תמונת המצב נכון לעכשיו, להווה. המודל מבנה את המפה האישית המאפשרת ניתוח של החוזקות ושל החולשות ביחס לשאיפה, ומעריך את ההזדמנויות והאיומים הקיימים בסביבה. ניתוח המפה האישית מאפשר לבחון את השאיפה ולתכנן את כיווני הפעולה ואת הצעדים למימושה. המטרה היא להעצים את החוזקות ואת ההזדמנויות כך שאפשר יהיה להתמודד ואף להקטין את אחוז החולשות והאיומים שבסביבה.

### **יישום אישי:**

כל אחד מקבל שני דפים: דף למיפוי ודף עזר. על כל משתתף לרשום את השאיפה התעסוקתית שלו (עליה התבקש לחשוב במפגש הקודם וכן את דרכי הפעולה אשר יעזרו לו לקדם את עצמו להגשמת השאיפה.

### **# למנחה:**

זו הזדמנות להבהיר למשתתפים שני מושגים: "אני כמי שמקדם את עצמי" ו"אני כמי שמקדם אחרים". רצוי שהמנחה יעבור תוך כדי הפעילות בין המשתתפים.

### **סיכום מפגש:**

**סבב סיכום:** מה למדתי על עצמי היום?

**מטלה לבית:** מי שלא סיים את המיפוי שישלים בבית.

אפשר להציע למשתתפים להעביר למנחה את המיפוי כדי שיעיר את הערותיו או להביא את המיפוי למפגש האישי.

## סיפורה של שרון לוי- פרמדיקית במד"א

### חלק ראשון

שרון לוי נולדה וגדלה בבאר שבע עם אמה ועם אחותה הקטנה ממנה בשנתיים. הוריה התגרשו כאשר הייתה בת 5. שנתיים לאחר הגירושין אביה עזב את באר שבע ועבר להתגורר בצפון הארץ. הוא התחתן והקים משפחה חדשה והקשר עימו נותק מאז. לפרנסת המשפחה עבדה אימה של שרון בשתי משרות. עד גיל 8 שרון ואחותה היו הולכות לביתה של הסבתא משעות הצהריים ועד הערב, אך מצבה הבריאותי של הסבתא החל להתדרדר והתפתחו אצלה תסמינים כרוניים שדרשו טיפול כמעט יומיומי, כך שהיא לא יכלה לטפל בהן. שרון נאלצה לטפל באחותה הקטנה ובסבתא החולה. "לא הייתי מגדירה את הילדות שלי כמאושרת. את אימא לא ראיתי כמעט, בסופי שבוע היא ישנה רוב היום ואני כל הזמן כעסתי, כעסתי על כל העולם". שרון נשרה מהלימודים בסוף כיתה י'.

### חלק שני

שרון החליטה כי במקום ללמוד היא תצא לעבוד. אימא שלה אמרה לה שבחנות לכלי בית במרכז המסחרי מחפשים עובד וכי בעלת החנות מאד נחמדה. בעלת החנות חששה להעסיק נערה בת 16 במשרה מלאה. בראיון העבודה שרון אמרה " הייתי רוצה ללמוד אבל כל כך הסתבכתי עם המחנכת שלי ואחר כך גם עם המנהלת שאני מרגישה שאני חייבת להסתלק משם. אני מעדיפה לעשות משהו שיועיל לי, אני לא מפונקת". בעלת החנות החליטה להעסיק אותה באופן מיידי. שרון הצליחה מאד בעבודתה. היא יצרה קשר טוב עם הלקוחות ועם הספקים, סידרה את המדפים באופן המזמין אנשים לחנות וניהלה את המלאי בחנות. הקשרים בין שרון ובין בעלת החנות היו קרובים מאד, ובעלת החנות אף ניסתה לשכנע את שרון לחזור ללימודים, אך שרון לא רצתה לשמוע על כך. שרון חזרה והסבירה: "אני עם לימודים גמרתי, לאף אחד לא היה אכפת ממני בבית הספר". באחד הימים עמדה שרון וטיפלה בשתי נערות שחיפשו מתנה שימושית להוריהן. לפתע התמוטט לקוח אחד. שתי בנות שהיו בחנות החלו לבצע בו פעולות החייאה ראשונות ובמקביל הזעיקו ניידת טיפול נמרץ של מד"א. לאחר 45 דקות האדם פונה לבית החולים עם דופק ונשימה. שרון מאד התרגשה מההתנהלות של הבנות. היא פנתה אליהן ושאלה אותן איך הן ידעו מה לעשות ואיך הן לא נלחצו. הבנות סיפרו לה כי הן משרתות במד"א במסגרת השירות לאומי. בעקבות האירוע בחנות החליטה שרון להתנדב למד"א: "זהו, מאותו יום ידעתי שזה מה שאני רוצה לעשות, אני אתנדב למד"א".

שיתפתי את בעלת החנות ברצון שלי להתנדב והיא מאד תמכה בי וסייעה לי בתהליך ההשתלבות במד"א. עברתי קורס עזרה ראשונה בהיקף של 60 שעות, מימנתי אותו מהעבודה שלי, ואף עברתי את המבחן העיוני והמעשי. במבחן המעשי אמרו לי שאני מאד בוגרת לגילי. זו הייתה פעם ראשונה שהרגשתי שאני שווה באמת."

כדי להתמקצע שרון הייתה משוחחת וצופה בעבודתם של הפרמדיקים והחובשים במהלך המשמרות. משיחות ומקריאת חומר עיוני, הבינה שרון כי יש צורך בתעודת בגרות כדי להתקבל לקורס פרמדיקים. היא ביקשה ממנהלת החנות בה עבדה לקשר אותה ליחידה לקידום נוער כדי שתוכל להתחיל ללמוד לבגרויות.

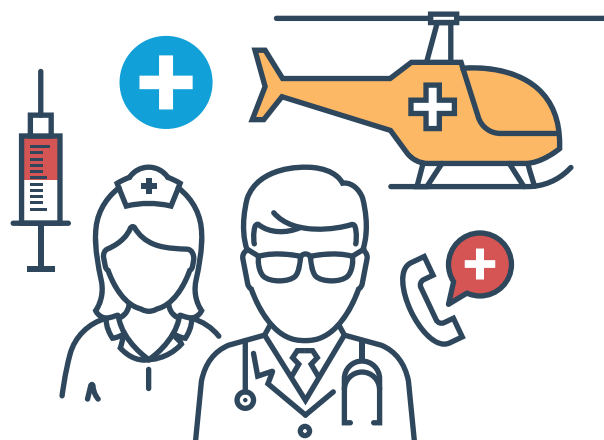
שרון החלה ללמוד לבגרות במסגרת תוכנית היל"ה ואף יצרה קשר עם עובדת קידום נוער אשר סייעה לה להתקבל לשירות לאומי במד"א במסגרתו עשתה קורס חובשים. עם סיום השירות הלאומי שרון רצתה להתקבל לקורס פרמדיקים אולם, היא לא יכלה מכיוון שהיא סיימה רק 5 יחידות לבגרות.

"הרגשתי ששוב דברים מתחילים להתפרק לי, איך אוכל ללמוד עכשיו לבגרויות"? רגע לפני שהרימה ידיים חברים במד"א הפגישו את שרון עם אנה, פרמדיקית מאד מוערכת. אנה סיפרה לשרון כי רק בגיל 25 החלה ללמוד לבגרויות מאחר שהיא עלתה לארץ בגיל ההתבגרות ולא הצליחה להשתלב במסגרת בית הספר.

"הצבתי לעצמי מטרה, ופעם ראשונה בחיים שממש תכננתי את העתיד שלי"

שרון החלה לעבוד במלצרות כדי לממן את הלימודים לבחינות הבגרות. בעלת החנות בה עבדה לפני השירות הלאומי הסתייעה בכישוריה בעיצוב החנות ושילמה לה שכר נאה. במקביל, שרון המשיכה להתנדב כחובשת במד"א.

"כמו תמיד, הדברים אצלי לא באים בקלות. נכשלתי במבחן באנגלית והייתי צריכה לחזור עליו שוב. למזלי, אשתו של אחד המתנדבים במד"א הייתה מורה לאנגלית. היא לימדה אותי אנגלית ואני בתמורה בישלתי להם לסופי שבוע, להזכירם אני מבשלת כבר מגיל 8 כמעט".



## שאלון עזר למילוי מודל SWOT

### שאיפה תעסוקתית

כל עיסוק יכול להיות שאיפה גם אם הוא דמיוני, רחוק מאד, מביך, מצחיק או מגוחך. מי שממש מתקשה יכול לבחור את העיסוק של משהו במשפחה - אחות או אח או מכר אחר.

### משאבים אישיים - חוזקות או חולשות.

כל משאב אישי יכול להיות חוזק או חולשה. יש לבדוק האם הוא מקדם אותי ומסייע לי או מעכב ומפריע. שאלות לאיתור נקודות החוזק שלי:

- מהם היתרונות שלי?
- במה אני טוב/ה יחסית לאחרים?
- מה האחרים רואים כעוצמה הגדולה ביותר שלי? (יש לשאול שלושה חברים לקבוצה כדי למלא סעיף זה).

### אל תהיו צנועים מדי או ואל תגזימו מדי - היו מציאותיים.



### שאלות לאיתור נקודות החולשה שלי:

- אלו מיומנויות חסרות לי כרגע למימוש השאיפה?
- איזה ידע כדאי לי לרכוש כדי לממש את השאיפה?
- אלו משאבים חסרים לי למימושה?
- אלו חששות יש בי לקראת הנתיב שהשאיפה דורשת?

### הערה:



כדי לזהות חולשות חשוב לדמיין או להיזכר במצבים בהם כבר ניסיתי לממש מטרה כלשהי והתקשיתי.

### מיפוי הסביבה - הזדמנויות ואיומים

כל גורם יכול להיות הזדמנות אם הוא מקדם אותי למימוש השאיפה. מצד שני כל גורם יכול להיות איום במידה והוא חוסם אותי לממש את השאיפה או מעכב אותי במימושה.

- מה מצב הכלכלי של התחום אליו אני שואף להגיע: צורך בעובדים, יוזמות פיתוח בתחומים שונים (כגון תיירות או פרויקטים סביבתיים), תחום מתפתח וכו'.
- האם יש בתחום גופים שנותנים מלגות או מאפשרים מסלולי התנסות והכשרה.
- האם יש אפשרות לצבור הכשרה או ניסיון במסגרת שירות צבאי או שירות אזרחי.
- חשוב להיות מודעים להגבלות, דעות קדומות או גזענות של אנשים שונים כלפינו ולברר אפשרויות לעקוף איומים אלה.
- יש לשים לב לשינויים המתרחשים בתחום אליו אתם שואפים ולמצבים הנוצרים בסביבתו. חשוב לבחון האם טמונים בהם סיכויים להצלחה או לכישלון.

## הגדרה לפרו-אקטיביות

### מילון

פרו-אקטיביות היא לקיחת יוזמה. אין פירושו להיות שתלטן, דוחה או תוקפן. המשמעות היא להכיר באחריותנו ולגרום לדברים להתרחש מתוך ההנחה כי אנו כבני אנוש אחראיים לחיינו. התנהגותנו היא פועל יוצא של החלטתנו ולא של התנאים בהם אנו נתונים.

- התנהגות פרו-אקטיבית היא תולדה של בחירה מודעת אותה מבצע האדם. בחירה זו נעשית על בסיס הערכים בהם אותו אדם מאמין.
- אנשים פרו-אקטיביים מספקים בעצמם את הפתרון, נוטלים יוזמה ודבקים כל העת בעקרונות נכונים לביצוע המשימה. אנשים רבים נוטים להתבצר בפרדיגמות שגויות אשר גורמות להם לחוש חוסר שליטה על חייהם (במיוחד בתחום התעסוקתי) ואף קורבנות פסיביים למצבים שונים.

### דוגמאות למשפטים המבטאים פרדיגמות אלה:

"אני פשוט כזה", "הוא הרגיז אותי ולכן הגבתי כך", "אני לא יכול לבוא כי אין לי זמן", "אני לא מסוגל לשלוט בתגובות שלי" וכו'.

לפיכך, חשוב מאד לשבור את השפעתן של הפרדיגמות האלה ולאפשר לאדם להשיג שליטה מרבית על חייו.

יחד עם זאת יש לזכור שהאדם מושפע מסביבתו ומגורמים חיצוניים המשפיעים על חייו. לא הכל בדינו ותלוי בחירה עצמאית ופעולה, חשוב להכיר ולהיות מודעים לגורמים המשפיעים על חיינו ולהקשרים הרחביים בהם אנו חיים ופועלים.



מפגש מס'

# 6

פרו-  
אקטיביות



## מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה: מה כדאי?

### היכן אנו ממקדים את האנרגיה שלנו?

#### מעגל הדאגה:

במעגל הדאגה נכללים כל הנושאים והתחומים שהאדם איננו מעורב בהם ואין לו יכולת השפעה ושליטה עליהם כגון: מזג אוויר, מוות פתאומי, מלחמה וכו'.

אנשים ריאקטיביים ממקדים את מאמציהם במעגל הדאגה, ובו בזמן הם ממקדים את תשומת ליבם בחולשותיהם. בדרך זו נוצרת אצלם תחושת תסכול וקורבנות. לכן כל עוד הצעירים פועלים בתוך מעגל הדאגה שלהם הם למעשה מעצימים את כוחם של גורמים חיצוניים אשר שולטים בהם, והם לא נוקטים יוזמה החיונית להם ליצירת שינוי חיובי בחייהם.

#### מעגל ההשפעה:

במעגל ההשפעה נכללים כל הנושאים והתחומים בהם האדם כן מעורב וכן יש לו יכולת השפעה ושליטה עליהם. אנשים פרו-אקטיביים ממקדים את מאמציהם ואת האנרגיה שלהם במעגל ההשפעה, כך שהם למעשה מחזקים מעגל זה ומגבירים את שליטתם על חייהם.

#### מיפוי דאגות

| מידת ההשפעה שלי בנוגע לדאגה | עד כמה זה מפריע לי בחיים |
|-----------------------------|--------------------------|
| יש לי אפשרות רבה להשפיע     |                          |
| יש לי מעט אפשרות להשפיע     |                          |

#### תרגול פרו-אקטיביות בזמן המפגש:

##### שלב א:

דף מיפוי הדאגות- מבקשים למלא אותו בכנות בדגש על עולם התעסוקה.

##### שלב ב:

מבקשים מהמשתתפים לבחור דאגה אחת ממיפוי הדאגות שעשו ושאותה מעוניינים להבין יותר. מבקשים מהם לנסח את הדאגה ולפרט את דרכי הפעולה הניתנים לשינויה.

##### שלב ג:

לאחר מכן יש להכין תוכנית עבודה לטיפול באותה דאגה (רצוי לכלול בתוכנית: הצבת יעדים, חלוקה לפי לוחות זמנים, משימות וכו').

##### משימה הביתה:

לבחור שני יעדים שהצבתי לעצמי וליישם אותם עד למפגש הבא.



## מטרות

המפגש בנושא חשיבה יצירתית יהיה מפגש יצירתי, שונה, מפעיל ומעורר, שונה ומגוון.

### מטרות המפגש:

המשתתפים יתנסו בחשיבה יצירתית ויבינו שמדובר במיומנות שכל אחד יכול לרכוש, ושלא מדובר ביכולת מולדת שיש רק לאנשים מוכשרים.



## מפגש מס'

# 7

## חשיבה יצירתית



## מהלך המפגש

1. אימפרוביזציה: מביאים חפצים רבים ומגוונים לדוגמה: כדור, כיסא, נוצה, פומפייה, ועורכים תחרות בין 2 מתנדבים. כל מתנדב צריך לחשוב על שימושים שונים לאותו חפץ. המנצח הוא זה שמצא הכי הרבה שימושים לחפץ (חוץ מהשימוש המקובל של אותו חפץ).
  2. משחקי גפרורים, מספרים, צורות, כמה ריבועים יש בתמונה וכד'.
  3. להרכיב מהמילים הבאות 3 משפטים הגיוניים מבלי לחזור על אותה מילה פעמיים: דבש, לימון, חמוץ, מתוק, הוא, אינו, הוא, מזון, פרי. התשובה: חמוץ אינו מתוק, לימון אינו פרי, דבש הוא מזון.
  4. משימת 9 הנקודות: להעביר 4 קווים כשהמטרה היא לגעת בכל הנקודות מבלי להרים את העט.
  5. שיחה לפי הא-ב: מחליטים על נושא שיחה וצריכים להשלים את המשפטים, כאשר כל משפט מתחיל באות לפי סדר הא-ב.
  6. ביצה+ בלון+ קשים.
  7. משחק מוטיבציה.
  8. מצגת:
- "חשיבה יצירתית במחשבה תחילה"
9. בסוף המצגת שאלות הנחיה:
    - # האם נתקלת בחיים בבעיות שנראו לך כבלתי פתירות?
    - # האם התברר לכם שיש פתרון פשוט יחסית?
    - # מה לדעתכם נדרש ממי שרוצה לחשוב מחוץ לקופסא?
    - # איך לדעתכם חשיבה יצירתית קשורה לנושאים שעסקנו בהם עד היום?
    - # האם חשיבה יצירתית יכולה להיות מתורגמת גם לחיי היום-יום?
  10. סיכום+ עיבוד
    - איך היה המפגש? איזה מסר אתה הפקת מהמפגש? מה נראה לך רלבנטי עבורך?
    - אפשר להביא עוגה וכל אחד שלוקח פרוסה צריך להגיד: "מה הוא לוקח לחיים שלו מהמפגש"? או להניח חבילת במבה וכל אחד לוקח לעצמו חופן, ועל פי מספר היחידות עליו להגיד משפט שקשור לנושא המפגש.
    - לסיים באופן יצירתי.

## מטרות

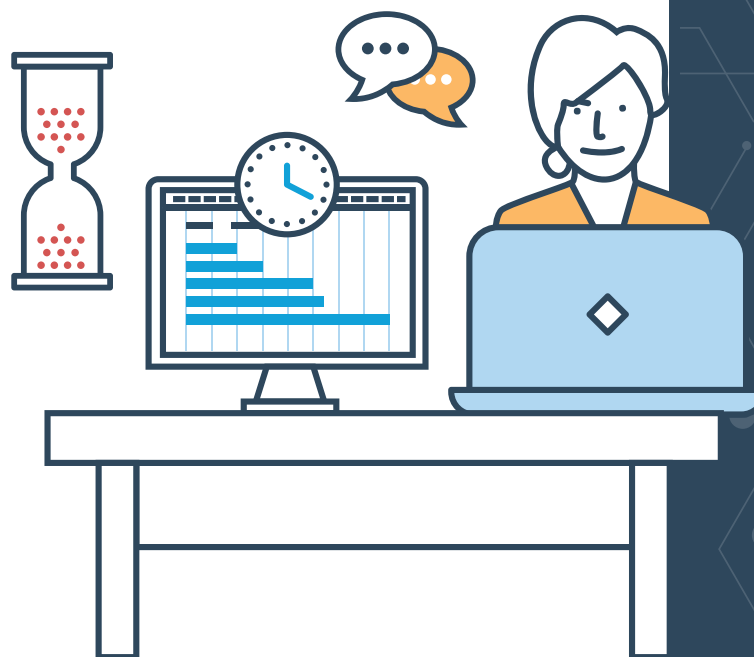
- המשתתפים יבחנו את האופן שבו הם מנהלים את הזמן שלהם, ואת ההשפעה של אופן ניהול הזמן שלהם על סדרי העדיפויות שלהם.
- המשתתפים יציפו את הקשיים האישיים שלהם בארגון הזמן.
- המשתתפים ירכשו כלים לארגון יעיל של זמן.



מפגש מס'

8

ארגון  
וניהול זמן



# מהלך המפגש

## סבב מה נשמע (10 דקות)

### חלק א' - 25 דקות

- כל משתתף יקבל כ-20 פתקים. על כל פתק המשתתף ירשום היגד הנוגע למשהו שהוא "משקיע" בו זמן (חשוב לא להגיד מבזבז).
- כל משתתף יתבקש לחלק את הפתקים לשתי קבוצות: נושאים שהוא משקיע בהם הרבה זמן ונושאים שהוא משקיע בהם מעט זמן.
- שואלים: מהם הדברים שאתם משקיעים בהם הכי הרבה זמן ביום?
- מבקשים מכל משתתף לבחור נושא אחד שבו הוא משקיע הרבה זמן, אבל היה רוצה להשקיע בו פחות זמן (לדוגמה: טלפון נייד, שינה, צפייה בטלוויזיה), ומנגד דבר שבו הוא משקיע מעט זמן (או בכלל לא) והיה רוצה להקדיש לו יותר זמן (לדוגמה: משפחה, חברים, לימודים) המשתתפים יציגו בסבב.
- מבקשים מכל משתתף להוריד מהרשימה 10 דברים שהוא מוותר עליהם ולהשאיר 10 דברים.
- מבקשים מכל משתתף למחוק 5 דברים ולהשאיר 5 דברים.
- שואלים את המשתתפים: למה מחקתם את מה שמחקתם? מה היו הדברים הראשונים שמחקתם ולמה? האם אתם מרוצים מהאופן בו אתם מנהלים את הזמן שלכם?

### חלק ב' - 15 דקות

פלקטים עם היגדים בנושא ארגון זמן תלויים על הקיר, מבקשים מהמשתתפים לעבור ביניהם ולהדביק מדבקה על ההיגדים שאיתם הם מסכימים או מזדהים.

#### רשימת היגדים:

- היום אני הרבה פחות מאחר למקומות מאשר פעם.
- יש לי קושי עם ניהול זמן.
- אני משתמש ביומן.
- למרות שאני מתאמץ, אני בדרך כלל מאחר.
- אנשים שעובדים איתי וחברים שלי יודעים שאני מאחר לכל מקום.
- כל מי שמכיר אותי יודע שאני ממש דייקן.
- אם אין לי תוכניות ביום מסוים, אני בדרך כלל "מורח" את הזמן ולא עושה כלום.
- לפעמים אני מבזבז המון זמן על דברים לא חשובים.
- אני יודע להבדיל בין משהו דחוף למשהו שיכול לחכות.
- אני תמיד דוחה דברים לרגע האחרון.
- אני יודע להעריך מראש בדיוק כמה זמן ייקח לי לעשות משהו.
- סדר היום שלי פחות או יותר קבוע.
- אני מכין לעצמי רשימות עם כל המטלות שלי.
- אני יודע כל בוקר מה אני הולך לעשות במהלך כל היום.
- לפעמים אני קובע בטעות שני דברים באותה השעה.
- כשיש לי מלא דברים לעשות אני נלחץ ולא עושה כלום.

## הפסקה - 10 דקות

### חלק ג' - דיון - 20 דקות

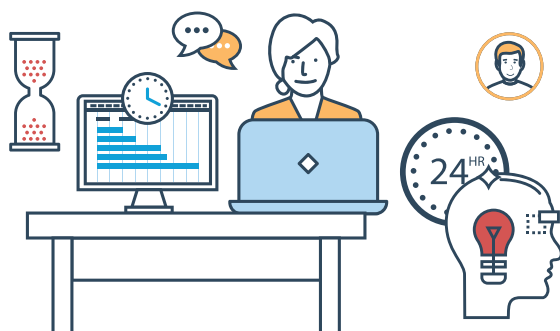
המטרה של החלק הזה היא לנהל דיון בקבוצה ולהצליח לאסוף כלים לניהול וארגון זמן. ההנחה היא שגוף הידע נמצא במעגל עצמו, ושלכל משתתף יש לפחות משהו אחד לומר (תובנות, טיפים) שיכול לעזור לאחרים.

מניחים את ההיגדים במרכז החדר ושואלים:

- כשאתם מסתכלים על ההיגדים שסימנתם, מהם לדעתכם הבעיות והקשיים המרכזיים שלכם עם ניהול זמן?
- מי בדרך כלל מאחר? איך מגיבים לאיחורים שלך? איך אתה מגיב כשאתה ממתין למישהו והוא מאחר לך? מה זה גורם לך לחשוב עליו?
- מי סימן שהוא משתמש ביומן? מי לא? מי שלא משתמש ביומן, איך אתה יודע מה אתה עושה היום, מחר, בשבוע הבא? איך אתם יודעים שלא קבעתם שני דברים לאותו הזמן?
- מי שסימן שהוא מאחר היום פחות מאשר בעבר, איך הצלחת לשנות את זה? מה עשית אחרת? (לדוגמה, לקחת זמן ביטחון אם אני לא יודע להעריך כמה זמן ייקח לי להגיע למקום מסוים, לבדוק מראש דרכי הגעה, לחשב את העומס בכבישים ועוד).
- מי סימן שיש לו סדר יום קבוע? מבקשים לשתף, מה סדר היום שלך? תמיד היה לך סדר יום קבוע? מי מחליט על סדר היום שלך?
- מי שאין לו סדר יום קבוע - איך אתה מחליט מה לעשות באותו יום?
- מי סימן שהוא מתנהל בעזרת רשימות? (אפשר לבקש להראות דוגמה לרשימה שהם כתבו בטלפון הנייד או ביומן) איזה רשימות יש לך? באיזה צורה אתה עובד עם הרשימות ואיך זה עוזר לך?

### סיכום - 10 דקות

כבני אדם בוגרים כולנו נדרשים כל יום מחדש לקבל המון החלטות בנוגע לניהול הזמן שלנו. ניהול הזמן שלנו משקף את סדר העדיפויות שלנו, ושינוי של סדר העדיפויות מחייב גם שינוי בניהול הזמן (למשל, להקדיש זמן רב יותר לדברים שחשובים לנו). מעבר לכך, סדר העדיפויות הזה משתקף גם כלפי חוץ (לדוגמה, איחור לרוב יתפרש כזלזול) ועלול לפגוע ביכולת שלנו להשיג את המטרות שלנו ולהתקדם.



## נספח: מטריצת ניהול הזמן

| לא דחוף                                                                                                                                                                                    | דחוף                                                                                                                                                      |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>2</b><br>פעילויות:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• מניעת בעיות ומשברים</li> <li>• בניית מערכות יחסים</li> <li>• איתור הזדמנויות חדשות</li> <li>• וחשיבה על שיפור</li> </ul> | <b>1</b><br>פעילויות:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• טיפול במשברים</li> <li>• משימות לביצוע למועד מסוים</li> <li>• סידורים דחופים</li> </ul> | חשוב    |
| <b>4</b><br>פעילויות:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• דואר</li> <li>• "מריחת שיחות טלפון"</li> <li>• פעילויות שמבזבזות זמן</li> <li>• פעילויות נעימות</li> </ul>               | <b>3</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• הפרעות, שיחות טלפון</li> <li>• דואר</li> </ul>                                                       | לא חשוב |

### איתור שודדי הזמן

| מבחץ                      | סמן + | מבכנים                    | סמן + |
|---------------------------|-------|---------------------------|-------|
| טלפונים                   |       | חוסר יכולת להאציל סמכויות |       |
| מבקרים                    |       | חוסר משמעת                |       |
| טיפול בניירת              |       | חוסר הקשבה ומיקוד         |       |
| טיפול במשברים             |       | חוסר יכולת להחליט         |       |
| בני משפחה                 |       | רכילות                    |       |
| משק בית                   |       | עייפות                    |       |
| תקשורת: אינטרנט, טלוויזיה |       | גלישה באינטרנט            |       |
| טעויות של אחרים           |       | דחיות                     |       |
| טובות לאחרים              |       | חוסר תכנון                |       |

## תכנון שבועי

### המטרות העיקריות של השבוע:

7.00

7.30

8.00

8.30

9.00

9.30

### המשימות החשובות ביותר לשבוע

10.00

10.30

1.

11.00

2.

11.30

12.00

### קוים מנחים לסדר יום אפקטיבי

12.30

13.00

1. התחל את היום במשימות החשובות

13.30

2. רכז משימות דומות וטפל בהן בבת אחת

14.00

3. שבץ משימות שדורשות ריכוז בזמני הערנות

14.30

4. שריין זמן לטיפול בבעיות ובחריגות

15.00

5. קבע מראש זמנים לארוחות ומנוחות

15.30

6. עבוד לפי סדר חשיבות ולא דחיפות

16.00

7. האצל משימות לאחרים

16.30

8. נצל ביעילות זמני ביניים

17.00

9. הקצה זמן קבוע לתכנון יום המחר

17.30

10. עבוד לפי התכנון שלך

18.00

### מה נשאר לי למחר?

18.30

19.00

19.30

20.00

20.30

## חוקים לניהול זמן

### חוק סדרי העדיפויות

לקבוע קדימויות ולהקצות זמן קצוב מראש לכל מטלה. בדרך זו תמנעו מהשקעת זמן מיותר ביחס הפוך לחשיבות המטלה.

### חוק זמן "החשוב"

לא לתת לדברים דחופים להשתלט. ה"דחוף" הוא לביצוע מידי והוא גוזל תשומת לב מה"חשוב". יש להקצות זמן ל"חשוב", שכן הוא יקבע את העתיד.

### חוק האצלת הסמכויות

לתת לאחרים את מה שהם יכולים לבצע, ושאינן לך בו יתרון יחסי. כך יהיה לך יותר זמן לבצע משימות חשובות.

### חוק התגובה המיידית

לטפל בכל מסמך רק פעם אחת. לקרוא ולזרוק או לטפל בו מייד, לפי העניין.

### חוק הריכוז

לרכז משימות דומות ולטפל בהן בבת אחת.

### חוק המיקוד

לנצל את שעות הערנות המרבית כדי לטפל במשימות החשובות ביותר הממוקדות סביב המטרות הדורשות ריכוז ומחשבה.

### חוק הדחיות

לא לדחות! דברים שנדחו נוטים לחזור כדברים דחופים. סיים כל עבודה שניתן לסיימה על מנת להוריד אותה מהראש ומהשולחן.

### חוק הרפיון

לנצל ביעילות זמני ביניים ו"שעות מתות" להשלמת קריאה או לביצוע משימות פשוטות ומונוטוניות.

### חוק התכנון

להקצות בסוף כל יום כמה דקות לניתוח האפקטיביות ולתכנון יום המחר.

### חוק הרישום

לרשום כל מטלה חדשה שצריך לעשות.

### חוק הבלתי צפוי

לקחת בחשבון בתכנון לוח הזמנים שעשויות לצוץ בעיות חריגות והפרעות חיצוניות שיגזלו זמן.

### חוק המנוחה

חשוב גם לזכור לתכנן את החופשות והמנוחות, אחרת לעולם לא תמצאו את הזמן אליהן.



חשוב להכיר את החוקים  
בשביל לראות את התמונה השלמה.



מפגש מס'

9

מפגש  
זכויות  
עובדים



## מהלך המפגש

חלוקה לקבוצות: קבוצה אחת היא עובדים ישירים וקבוצה שנייה עובדי קבלן.

+ **משחק ראשון:** משחק חוקיות: מי בא למסיבה

+ **משחק שני:** טריוויה זכויות וחובות עובדים. כשעובדי הקבלן זוכים ניתן מס מהזכייה שלהם למנהל חברת הקבלנות.

+ **חלוקה של דף זכויות.**

**תלוש שכר:**

זכרו לשים לב לנושאים הנ"ל לפני שתחתמו על חוזה העסקה שלכם. למדו היטב את התקנות ואת החוקים בישראל כדי שתוכלו להיות בטוחים שמבנה השכר שלכם תקין.

התחלתם עבודה חדשה וסיכמתם עם המעסיק על משכורת חודשית של 4,500 ₪.  
כמה כסף ייכנס לחשבון הבנק שלכם בתחילת החודש?

**פחות מ-  
₪ 4,500**



**יותר מ-  
₪ 4,500**



**בדיוק  
₪ 4,500**



כמו ששמתם לב קיים פער בין השכר עליו סיכמתם עם המעסיק לבין הסכום המופיע בתלוש המשכורת (הסכום שנכנס לחשבון הבנק). מה ההבדל ביניהם? הסכום עליו "סגרתם" עם המעביד הוא שכר הברוטו שלכם, והסכום שנכנס לבנק שכר הנטו שלכם.

בואו ננסה להבין מה המשמעות של כל אחד מהם, ולכן "נעלם" חלק מהכסף.

שכר הברוטו מייצג למעשה את גובה השכר שנקבע ביני ובין המעסיק, סכום זה כולל את כל מרכיבי השכר עליהם חתמנו: שכר הבסיס, השתתפות בנסיעות, שעות נוספות וכיו"ב.

כאן חשוב לציין כי המדינה מחייבת את המעסיק לפרט את מבנה השכר (שכר בסיס, נסיעות, שעות נוספות) כמו גם את שעות העבודה החודשיות שעבורן ניתן השכר, וזאת כדי לאפשר לנו העובדים לוודא כי זכויותינו מקוימות באופן מלא.

שכר הנטו הוא השכר שנותר בידינו לאחר שנוכו תשלומי החובה שעלינו לשלם על פי חוקי המדינה: מס הכנסה, ביטוח לאומי, פנסיה (החל מגיל 20 לנשים ומגיל 21 לגברים) וביטוח בריאות.

**מהם אותם ניכויי חובה שעלינו לשלם, ולמי אנו משלמים אותם? עברו לעמוד הבא וגלו את משמעותם**

## מהם ניכויי חובה שעלינו לשלם, ולמי אנו משלמים אותם?

### מס הכנסה

מס זה מוטל על ידי המדינה על כל סוג של הכנסה - בין אם מדובר בחברה, בארגון, בעסק פרטי או באדם פרטי. מס ההכנסה בארץ הוא מס פרוגרסיבי - כלומר, ככל שנרוויח שכר גבוה יותר, כך אחוז המס השולי שנשלם למדינה יהיה גבוה יותר. כלומר, המדינה גובה יותר מס מאלה המרוויחים שכר גבוה יותר, ומאידך מקלה על השכבות החלשות שמרוויחות שכר נמוך יחסית או שכר מינימום.

### חישוב מס הכנסה

מס זה מחושב באופן שנתי ומבוסס על מדרגות מס. על כל מדרגת מס נחויב באחוז מס שונה. התבוננו בטבלת

### מדרגות המס של מס הכנסה לשנת 2011

| מדרגה | שכר חודשי                      | אחוז מס להורדה |
|-------|--------------------------------|----------------|
| 1     | הכנסה עד 5,070 ₪               | 10%            |
| 2     | ההפרש בין 5,071 ₪ עד 8,660 ₪   | 14%            |
| 3     | ההפרש בין 8,661 ₪ עד 14,070 ₪  | 23%            |
| 4     | ההפרש בין 14,071 ₪ עד 21,240 ₪ | 30%            |
| 5     | ההפרש בין 21,241 ₪ עד 40,230 ₪ | 33%            |
| 6     | שכר הגבוה מ- 40,230 ₪          | 45%            |

בכמה מדרגות מס יחויב אדם המשתכר 10,000 ש"ח בחודש?

---

---

---

---

### מס הכנסה יכול להחזיר לכם כסף

מס הכנסה מחושב באופן שנתי. לפיכך, אם החלפנו מקום עבודה או לא עבדנו חודש או יותר במהלך השנה, אנו יכולים לבצע תהליך שנקרא תיאום מס. בדרך זו נוכל לקבל החזר כספי ממס הכנסה (עוד על מדרגות מס ניתן לקרוא כאן).

## המוסד לביטוח לאומי

הביטוח הלאומי הוא מנגנון ביטוח ממלכתי הקיים ברוב המדינות העולם שמטרתו להגן על האזרחים בנסיבות דוגמת פיטורים, אבטלה, פגיעה בזמן העבודה, חופשת לידה, נכות וכיו"ב.

גם לדמי הביטוח הלאומי יש היבט פרוגרסיבי. בפועל, כל אזרחי המדינה מקבלים אותם שירותים מ"ביטוח לאומי", אך לא כולם משלמים עבורם סכום זהה: אלה המשתכרים פחות, משלמים פחות מבעלי ההכנסות הגבוהות ומעשירי ישראל. המשמעות היא שהחזקים מבחינה כלכלית מממנים גם את השירות הניתן לחלשים יותר מבחינה כלכלית.

כל אזרחי המדינה הבוגרים (מעל גיל 18), נדרשים לשלם ביטוח לאומי באופן יחסי לשכרם, ובכך לממן את הקצבאות השונות שניתנות לאזרחים בגין מחלות, חופשות לידה, קצבאות ילדים ועוד. (אגב, בזמן שירותכם הצבאי לא תצטרכו לשלם ביטוח לאומי, צה"ל יעשה זאת עבורכם).

## ביטוח בריאות ממלכתי

במדינת ישראל יש לכל אזרח על פי חוק את הזכות להיות חבר בקופת חולים ולקבל את הטיפולים הכלולים בסל הבריאות באיכות סבירה, בזמן סביר ובמרחק סביר ממקום מגוריו. כל אחד מאתנו מפריש בכל חודש סכום יחסי מהשכר עבור קבלת שירות רפואי זה.

כמו שראינו, ישנם סוגים של שונים של ניכויים המופחתים מתלוש השכר שלנו. לכל ניכוי משמעות שונה המעניקה לנו הטבה או הגנה בתמורה. הניכויים האלו הם ניכוי חובה, ואין לנו את האפשרות להימנע מלשלם אותם. כתוצאה מכך, השכר הסופי שלנו תמיד יהיה נמוך יותר מהסכום אותו קבענו עם המעסיק. לאחר שינוכו ממנו המיסים השונים, יועבר הסכום שנותר לחשבון הבנק שלנו - סכום זה ידוע גם בשם שכר נטו.

## מיסים

עד גיל 18 המעסיק משלם את כל המיסים החלים עליך מבלי לנכותם משכרך. כן, לא? סעיפי התשלום והסיכומים אליהם הגענו עם המעסיק אמורים להופיע בתלוש המשכורת שאנו מקבלים בתחילת כל חודש. בתלוש זה יופיע שכר הברוטו שלנו וכמובן כל הניכויים שהזכרנו קודם.

לא תמיד התלוש ברור ומובן לקריאה. שמתם לב שתלוש השכר שאתם מקבלים יכול לפעמים לתסכל? יש בו כל כך הרבה טבלאות ומספרים שבקלות אפשר להתבלבל עם כל החישובים. אך אל דאגה בשביל זה יצרנו הדמיה של תלוש משכורת לשימושכם.

**+תלוש משכורת:** מי יכול לגלות כמה שיותר פרטים?

## פנסיה

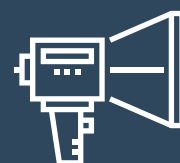
### קרן פנסיה

קרן הפנסיה שלנו היא סוג של מנגנון המחייב אותנו לחסוך כסף ליום שבו נממש את זכותנו לפרוש לגמלאות. בעזרת הפרשה חודשית לקרן הפנסיה נוכל לקבל לאחר שנפרוש סכום חודשי, ש"יחליף" את השכר אותו הרווחנו בשנות עבודתנו. גם במקרה זה הסכום שנפריש מדי חודש הוא יחסי למשכורת שלנו.

## סרטון עובדי קבלן

[/http://reshet.tv/Shows/The\\_System/videomarklist,236910](http://reshet.tv/Shows/The_System/videomarklist,236910)

<http://www.mako.co.il/news-israel/local/Article-f5f34eb7c45e741004.htm>



מכגש מס'

10

שפה  
אסרטיבית

המטרה: תרגול של שפה אסרטיבית, ותרגול על פי שיטת כובעי החשיבה של בונו.

### מהי שפה אסרטיבית "שולטת"?

- תיאור המצב באופן עובדתי.
- ביטוי רגשות מבלי להאשים.
- לספר לצד השני איך משפיעה עלייך התנהגותו.
- הדובר מתאר מה הוא רוצה, אבל גם מקשיב גם לצד השני ולהצעות שלו.
- המשתתפים התבקשו לתת דוגמאות לשפה אסרטיבית מחיי העבודה היומיומיים שלהם.



## ששת כובעי החשיבה של דה בונו, ברנקו וייס

שיטה המנחה אותנו לסוג אחד בלבד של חשיבה בכל פרק זמן נתון. כל צבע מסמל סוג שונה של חשיבה. את ששת הכובעים ניתן להפעיל כיחיד והן כקבוצה.

### מודל הכובעים

התחלנו מתרגיל הבלון המדגים את הכובע הירוק: להביא בלונים בכל צבעי הכובעים: אדום, כחול, ירוק, שחור לבן וצהוב. לבקש מכל אחד לבחור בלון באחד הצבעים ולהסביר למה הוא בחר דווקא אותו.

#### הנחיות התרגיל:

כל אחד מנפח את הבלון שלו. אפשר גם להגיד להם לצייר עליו.

לבקש מתנדב מהקבוצה שלא יבחר בלון: או שישים את שלו בצד או שייתן אותו למישהו אחר.

#### המשימה:

לחבר את כל הבלונים לאותה בחורה אבל לא ביד. בפועל מה שיכול לקרות זה שהם ישימו את הבלונים מתחת לבית השחי, מתחת לרגליים, בין השיניים או שהם פשוט לא יצליחו.

#### המטרה:

להראות למשתתפים שהיו עוד אפשרויות לפתרונות. בהנחיה לא אמרנו להם לא להוציא את האוויר מהבלונים, אפשר גם היה לקחת חגורה או חוט אם יש באזור.

### כובע אדום



רגשות, תחושות, אינטואיציות. נבטא את רגשותינו. נתייחס לתחושות הבטן שלנו ולא־אינטואיציה שלנו. לא נפסול ולא נצדיק רגשות.

### כובע ירוק



חשיבה יצירתית. נחשוב ביצירתיות. נעלה אפשרויות שונות. נקשיב לרעיונות של אחרים. נתעלם ממגבלות.

### כובע לבן



מידע ניטרלי, עובדות. נמנה את הידוע לנו. נציין מה איננו יודעים. נציין מה אנו רוצים וצריכים לדעת.

### כובע כחול



חשיבה על חשיבה. נקבע את נושא הדיון ומהלכו. נבחן את סדר השימוש בכובעים השונים. נוודא שאנו פועלים לפי הכללים. נתמצת ונסכם.

### כובע שחור



חשיבה ביקורתית. נציין צדדים שליליים, סכנות ונקודות תורפה. ננמק ונסביר בביקורתיות. נבדוק תקפות טענות אסטרטגיות וערכים. נאתר בעיות פוטנציאליות.

### כובע צהוב



חשיבה אופטימית ותועלתית. נציין צדדים חיוביים, תועלות ויתרונות. ננמק ונסביר. נחפש את העיקרון העומד מאחורי הרעיון.

## רקע

ראיון העבודה הוא שלב מהותי וחיוני בקבלה למקום עבודה. רבים חווים את הריאיון כמשוכה קשה למעבר וכמעמד מלחיץ מאוד. פעמים רבות אנו נרתעים מהרגע בו יתקשרו אלינו ויזמינו אותנו לראיון עבודה. החששות מחד והסקרנות מאידך, מלוות אותנו בימים שלפני הריאיון, בעת הריאיון, לאחריו ובזמן ההמתנה לתשובה. החששות הרבים קשורים בחוסר בטחון עצמי, גיל צעיר מדי (או מבוגר מדי), חוסר ניסיון או חשש מסיטואציות חדשות. הכנה רצינית לקראת ריאיון יכולה להוביל לשינוי משמעותי ביכולתנו להציג את מועמדותנו בפני המעסיק. ההכנה מפחיתה את החרדה ומתייחסת לכלל ההיבטים שיש לתת עליהם את הדעת בעת ריאיון. אנו לא תמיד מודעים לכל ההיבטים הנוגעים לסיטואציה שאנו נמצאים בה וההכנה יכולה לעזור לנו להיות מודעים לעצמנו יותר.

חשוב לומר למשתתפים שמטרת התוכנית היא להכין אותם לעבודה משמעותית ומקדמת. בעולם עבודות שכזה, ככל שהמשרה "טובה" יותר, כך גם תהליך הקבלה אליה מורכב יותר - ועל כן יש להשקיע בהכנה. המפגש יעסוק בהכנה ובהתייחסות לכלל המרכיבים בריאיון העבודה, וכן בחיזוק הביטחון העצמי של המתראיין. עם זאת, יש לזכור שמפגש בודד אינו יכול להכין בצורה מעמיקה כל משתתף באופן אינדיבידואלי, ועל כן יש לעודד את המשתתפים להמשיך להיעזר בחברים ובקרובים בעריכת סימולציות לקראת ריאיון.

### מטרות המפגש

המשתתף יבין את החשיבות ואת התועלת שבהכנה לריאיון עבודה. המשתתף יתנסה בתרגול של מגוון מיומנויות הנדרשות בריאיון.

### הכנסו לקישור, לסרטון הכנה לראיון עבודה

[youtube.com/watch?v=Q4UvqOzKDBA&feature=youtu.be](https://youtube.com/watch?v=Q4UvqOzKDBA&feature=youtu.be)



## מפגש מס'

# 11

## הכנה לראיון עבודה

## "התיק שלי" או מה אני מביא איתי לראיונות עבודה?

- המנחה תשאל את המשתתפים: מי מכם היה בראיונות עבודה? איך הרגשתם בסיטואציה? המנחה תאסוף מילים שקשורות לחוויה (למשל פחד, התרגשות, לחץ, הצלחה, אי וודאות ועוד).
- המנחה תסביר: לאחר שכתבנו קו"ח וחיפשנו עבודה באינטרנט, אנו מגיעים לשלב המכריע: ראיון העבודה. הראיון מלווה בתחושות רבות, וכדי להצליח בו יש להיות מוכנים אליו מכל הבחינות. הכנה משמעותית מגדילה את הסיכוי לעבור את הראיון בהצלחה ולכן במפגש הזה נשקיע את הזמן בהכנה משותפת.

### פעילות "התיק שלי":

- כאשר אנו מגיעים לראיון עלינו לדעת מה אנו מביאים איתנו. המעסיק אינו מכיר אותנו ולכן הוא מסתמך על המידע שנציג ועל הכישורים והחוזקות שנפגין ושקשורים לתפקיד. אם לא נהיה בטוחים בעצמנו שאנחנו מתאימים לעבודה - המעסיק ודאי לא יוכל לדעת זאת ולקבל אותנו.
- המנחה תחלק לכל משתתפת דף "התיק שלי לראיון" ותתלה בחדר דפים עם דוגמאות לחוזקות ולכישורים. המשתתפים יכולים להוסיף חוזקות נוספות כיד הדמיון.
- המנחה תסביר: עליכם להסתובב בחדר ולקרוא את החוזקות והכישורים התלויים על הקירות. עליכם לאסוף ולרשום בדף כל חוזקה או כישור שזיהיתם שיש לכם וכן לתת דוגמה אמיתית שמוכיחה זאת מהעולם התעסוקתי. עליכם לאסוף לפחות 5 כישורים או חוזקות. ניתן לחלק למשתתף שסיים תיק נוסף למילוי.
- דוגמאות: החוזקה: אני מתמידה במקומות עבודה. בשני מקומות העבודה האחרונים עבדתי כשנה ואז עזבתי כדי להתקדם בתפקיד. החוזקה: יש לי חוש טכני מפותח. בבית שלי אני מתקנת מכשירי חשמל בעצמי.
- דיון במליאה: המנחה תבקש מכל משתתף להציג חוזקה אחת מהחוזקות שכתב, וכן לומר מה היה קל או קשה במשימה הזו. המנחה תאסוף את המידע שנאמר ותסביר כי לעיתים קשה לנו לומר לאדם שני ואף לעצמנו את הדברים שאנו חזקים בהם. עם זאת, חשוב להגיע לראיון כשאנו יודעים במה אנו חזקים ומדוע חוזקות אלו הופכות אותנו למתאימים לתפקיד. כדאי אפילו לקרוא בדרך לראיון את רשימת החוזקות כדי שנזכור את הדברים כאשר אנחנו נכנסים לראיון. זהו בעצם הבסיס להצלחה בראיון.





## רשימת 24 החוזקות על פי פרופ' מרטין סליגמן מחוקרי הפסיכולוגיה החיובית:

1. סקרנות והתעניינות בעולם
2. אהבת הלמידה
3. שיפוט וחשיבה ביקורתית (ראש פתוח)
4. כושר המצאה, מקוריות, תבונה מעשית, חוכמת רחוב
5. אינטליגנציה חברתית, אינטליגנציה אישית, אינטליגנציה רגשית
6. פרספקטיבה
7. תעוזה וגבורה
8. התמדה, עיקשות, שקדנות
9. יושר, אמינות, כנות
10. טוב לב, נדיבות
11. לאהוב ולהרשות לעצמכם להיות נאהבים
12. אזרחות טובה, מילוי חובות, עבודת צוות, נאמנות
13. הגינות וחוש צדק
14. מנהיגות
15. שליטה עצמית
16. זהירות, שיקול דעת, פיקחות
17. ענווה וצניעות
18. הערכה ליופי ומצוינות
19. הכרת תודה
20. תקווה, אופטימיות, חשיבה על העתיד
21. רוחניות, תחושת מטרה, אמונה, דתיות
22. סלחנות וחמלה
23. עליזות והומור
24. מרץ, תשוקה, התלהבות

## חוזקות וכישורים נוספים:

- יכולת תכנון של זמן עמידה בזמנים, דייקנות
- יכולת ליצירת קשר, יכולת יצירת קשר עם ילדים
- סבלנות
- יכולת עבודה בצוות
- זריזות
- יכולת ניהול והנעה של אנשים אחרים
- יכולות טכניות
- ביצוע משימות
- ראייה מערכתית
- מציאת פתרונות יעילים
- יוזמה
- הסתגלות לשינויים
- יכולת קבלת החלטות
- יכולת הבנה טובה של צורכי האחר ומציאת פתרון
- יכולת טכנית טובה בהבנת בעיות ופתרון
- יכולת ארגון וסדר
- יכולת קטלוג שיטתי
- חשיבה מהירה
- חשיבה יצירתית וחדשנות
- למידה מהירה
- כושר שכנוע
- שאפתנות ומצוינות
- מסוגלות לקבל ביקורת
- רגישות
- נתינה

## הכנה לקראת ראיון:

המנחה תסביר ש-50% מההצלחה בריאיון עבודה תלויה בהכנה המקדימה אליו. זהו החלק שאנחנו יכולים לעשות עם עצמנו בבית, לפני הסיטואציה המלחיצה של הריאיון עצמו. כך נוכל להגביר משמעותית את סיכויינו להצליח. עצם ההשתתפות בסדנה הזאת היא הכנה לריאיון והיא תורמת לסיכויים שלכם להצליח. עם זאת, ישנם עוד מספר צעדים חשובים שכל אחד מכם צריך לעשות עם עצמו לקראת ריאיון עבודה. השלב הראשון הוא חקירה של המשרה הספציפית אליה אנחנו פונים.

המנחה תחלק את המשתתפים לזוגות ותחלק להם דפים עם תיאורי משרות רלוונטיות:

### דרוש/ה

#### נציג/ת פרונטאלי קהל באר שבע

##### תיאור התפקיד:

- מתן שרות פרונטאלי וביצוע מכירות לכלל לקוחות החברה.
- עבודה במשמרות, 5-6 משמרות בשבוע בימים א-ו.
- הכשרה בת 3 שבועות במשרה מלאה ובשכר מלא.

##### תנאים והטבות:

- מסלול unlimited במתנה.
- אפשרויות קידום מגוונות
- בונוסים ותמריצים
- מגוון הטבות רווחה
- \*\*קו"ח ללא מספר ת.ז לא יתקבלו במערכת\*\*

##### דרישות:

- אוריינטציה שירותית ומכירתית.
- יכולת זיהוי ומימוש פוטנציאל מכירה.
- יכולת עמידה בלחצים.
- כושר ביטוי ברמה גבוהה.
- המשרה מיועדת לנשים וגברים כאחד.

### דרוש/ה

#### איש/אשת דלפק לשירות ומכירות - תנאים מעולים למתאים/ה!

חברה בתחום שיווק

מיקום המשרה: פתח תקווה

היקף המשרה: משרה מלאה

חברתנו מתמחה בייבוא ציוד טכני מגוון ומצויים בתנופת פיתוח. אנו מחפשים איש/אשת דלפק שירות ומכירות.

**מהות התפקיד:** קשר ושימור לקוחות החברה, לרבות מענה טלפוני, הנפקת חשבוניות ת"מ. תמיכה בתהליכי שיווק ומכירות.

##### דרישות:

- ניסיון במכירות ושירות לקוחות.
- יכולת תקשורת גבוהה.
- ראש גדול ויכולת לימוד גבוהה.
- עצמאות בעבודה.
- כושר ארגון וסדר.
- המשרה מיועדת לנשים וגברים כאחד.

המשתתפים יתבקשו לסמן את הפרטים החשובים ביותר לדעתם בתיאור המשרה. במליאה יהיה על המשתתפים להסביר מדוע בחרו דווקא בפרטים הללו. המנחה תסביר למשתתפים כיצד להבין כבר ממודעת הדרושים מהם הדברים העיקריים שהמראיין יחפש אצלנו בריאיון. בהתאם לכך המנחה תעזור למשתתפים להכין מראש תשובות מתאימות.

לדוגמה, בריאיון למשרות שתיארנו עכשיו ננסה להסתכל על הניסיון שלנו ומתוכו לבחון איך אנחנו שמים דגש על יכולת העבודה שלנו עם אנשים, על יכולת השכנוע, יכולות התקשורת, יכולת הלמידה, עצמאות, ראש גדול, כושר ארגון וסדר. נחשוב איך אנחנו יכולים להוכיח למעסיק שאנחנו מתורגלים בעבודה במשרה מלאה. כעת, לאחר שהבנו אלו תכונות מחפשים בריאיון אליו אנחנו פונים, הינה עוד כמה דברים שצריך לעשות כדי להתכונן: לעשות סימולציות עם חברים ובני משפחה.

להכין תשובות מראש לשאלות שאנו צופים שיהיו מורכבות בריאיון, למשל אם לא עבדנו במשך תקופה של שנתיים סביר שהמראיין תשאל על זה, אם דרוש ניסיון במכירות ולנו אין ניסיון כזה ועוד. רצוי לקרוא וללמוד על החברה אליה אנחנו פונים.

פרטים טכניים: לברר מראש איפה יתקיים הריאיון, איך אנחנו מגיעים, את מי אנחנו צריכים לחפש כשאנחנו מגיעים לשם. עדיף להקדים ולא להילחץ בדקות שלפני הריאיון.

## הריאיון עצמו

בחלק זה נערוך דיון ונבקש את המשתתפים לשתף פעולה ולתרום דוגמאות משלהם. **מהו רושם ראשוני:** רושם ראשוני הוא הרושם המתקבל על אדם במהירות של בין מספר אלפיות שנה למספר דקות במפגש הראשון עם אנשים חדשים.

הרושם הראשוני הוא אחד המרכיבים המשמעותיים ביותר בקביעת התפיסה הכללית על אותו אדם. ברגע שנוצר רושם ראשוני, קשה מאוד לשנות אותו. מחקרים מראים כי המילים הנאמרות משפיעות רק ב-7% על הרושם שנוצר, כל שאר ההתרשמות כלומר 93% נוצרת משפת הגוף הכוללת מראה, לבוש, עמידה, מבט ותנועה. משקלה של האינטואיציה הוא 55% והקול שלנו משפיע ב-38%. בריאיון, בדומה לדייט ראשון או לכל מפגש ראשון עם מישהו חדש, יש לנו את היכולת לעצב ולהשפיע על הרושם של אנשים מאיתנו, וכך ליצור לעצמנו התחלה טובה ובטוחה לריאיון.

### המנחה תשאל את המשתתפים ממה מושפע רושם ראשוני:

אפילו פריט לבוש אחד יכול לגרום לנו לתפיסה שלמה על האדם. המנחה תתמקד בנעליים של המראיין ותדון עם המשתתפות בנושא. היא תבדוק איתן מה דעתן על הדמות שֶׁלָה שייכות הנעליים.

**חשיבות הלבוש בריאיון.** המנחה תשאל את המשתתפים כיצד לדעתכם כדאי להתלבש לריאיון? האם יש לכם דוגמאות? הלבוש שלנו הוא קודם כל הרושם שאנו מייצרים. לבוש לא מתאים עלול להסיח את המראיין ל"רעשי רקע". במצב כזה במקום להתמקד במה שאנו אומרים למראיין הוא יזכור בעיקר את העגילים המרשרשים שלנו או את הריח שנדף מאיתנו וכך נפספס את המטרה. המטרה היא להתלבש בצורה שכאשר המראיין ייזכר בנו לאחר הריאיון, הוא לא יזכור מה לבשנו.

**טיפים כלליים איך להתלבש.** הקפידו על לבוש מוקפד וסולידי. מה שאתם לובשים משקף את האישיות שלכם. בגדים לא מגוהצים, למשל, או בגדים לא נקיים, ישדרו למראיין שאתם מרושלים וזה לא מסר שאתם רוצים להעביר למראיין. השתדלו להגיע לבושים היטב, בבגדים שמשדרים מסר של עובד רציני. למשל: מכנס ארוך אלגנטי או חצאית באורך הברך יתאימו לריאיון עבודה, אך ג'ינס עם קרעים ושפשופים - לא יהלום את המעמד, גם אם הוא חלק בלתי נפרד מהאופנה הנוכחית. התאימו את הלבוש לתפקיד המבוקש סגנונות הלבוש משתנים ממקום עבודה

אחד לאחר וכן מתפקיד לתפקיד, ולכן חשוב שתבדקו את הנושא מבעוד מועד ותגיעו לבושים בהתאם. לדוגמה: חליפה עסקית ועניבה יתאימו למועמד המתראיין לתפקיד מנהלי בחברת השקעות גדולה, אך מועמד לתפקיד מורה למוסיקה יסתפק בחולצת טריקו רגילה ומכנס ג'ינס מסודר. לתפקיד משרדי מתאימים יותר מכנסיים מחויטים וחולצה מכופתרות, בעוד שלחברת היי טק יתאימו מכנסיים פשוטים או ג'ינס וחולצה מכופתרת פשוטה.

**הנעליים:** בדרך כלל מגיעים אליהן רק בסוף, אבל גם אם זה נראה לכם פחות משמעותיות ושהמראיין לא מסתכל עליהן, אסור לזלזל גם בזה. הקפידו לנעול נעליים סגורות. חשוב לא פחות להגיע בנעליים במצב טוב (ללא שפשופים וקרעים) שכן זה משדר רישול. נוחים ככל שיהיו, רצוי להימנע לחלוטין מסנדלי שורש, כפכפי אצבע ונעלי קרוקס.

**אקססוריז:** כן או לא? כאמור, אביזר זה או אחר יכול לשדרג את ההופעה שלכם, ו"לשבור" מראה משעמם מדי, בין אם זו חגורה יפה, משקפי שמש אופנתיים או אפילו תיק מיוחד. תכשיטים שונים כגון עגילים, שרשראות, צמידים וכו' מקובלים בהחלט. יחד עם זאת, כמו בכל דבר, חשוב שלא להגזים.

**הדברים שאף אחד לא יספר לכם, אסתטיקה כללית:** אופן הלבוש הוא דבר חשוב, אבל הוא לא מספיק. הכרחי לשמור גם על אסתטיקה כללית. בדרך כלל, מדובר בדברים שאף אחד לא יעז להעיר לכם לגביהם - לפחות לא בפניכם. חשוב להגיע לראיון כשאתם מדיפים ריח רענן. מזג האוויר בארץ עשוי להיות לוהט או חשוב לשים לב למצב ההזעה. מצד שני, גם עודף בישום עלול לחנוק את המראיין, אז בדומה לסעיפים הקודמים, איזון היא מילת הקסם. \*\*תלוי בקבוצה, עם חלק מהקבוצות אפשר גם להתאמן על מתנדבים מבין המשתתפים.

## שפת גוף:

**פתיחות:** ידיים פתוחות; הורדת מעיל; התקרבות; רכינה קדימה; רגליים לא משולבות; ידיים משולבות בעדינות על פלג גוף תחתון.

**התלהבות:** שמץ של חיוך; עמדת גוף זקופה; ידיים פתוחות; זרועות מושטות קדימה; עיניים פקוחות וערניות; קול מלא חיים.

**התגוננות:** גוף נוקשה; ידיים או רגליים משולבות חזק; קשר עין מינימלי; שפתיים קמוצות; ראש נוטה מטה עם סנטר לכיוון החזה; ידיים מאוגרפות; אצבעות לופתות את הזרועות המשולבות; הישענות לאחור בכיסא.

**כעס:** גוף נוקשה; ידיים מאוגרפות; שפתיים סגורות בקו דק ומהודק; קשר עין מתמשך והתרחבות אישונים.

**מוכנות:** רכינה קדימה בכיסא; יד בחצי גובה; גוף נינוח, אך לשמור על הבעת פנים ערנית, עמידה עם ידיים על המותניים עם רגליים מעט פשוקות.

**הערכה:** ראש נוטה מעט הצידה; יושב בקצה של הכיסא עם חלק גוף עליון קדימה; ליטוף סנטר או משיכת זקן.

**עצבנות:** כחכוך גרון; תנועות יד-פה; כיסוי הפה בדיבור; משיכת האוזן; עיניים מרצדות; עיוות שפתיים או פה; העברת משקל מרגל לרגל בעמידה; נקישות באצבעות; נענוע הרגל; צעידה הלך ושוב; שריקה.

**חשדנות/סודיות:** נמנע מקשר עין או מתחמק ממבטך; מביט עליון והצידה; נוגע או משפשף את האף; מתבונן או פוזל מעל המשקפיים.

**סרבנות/ספקנות:** נגיעה ושפשוף האף; מצמוץ או שפשוף העיניים; ידיים ורגליים משולבות; גוף נרתע; כחכוך גרון; ידיים משפשפות או משיכת אוזניים; גבות מורמות.

**בטחון/סמכות:** קצות אצבעות של הידיים נוגעות אחת בשנייה - ככל שהידיים גבוהות - הביטחון הוא רב יותר; רגליים מונחות על השולחן; נשען לאחור עם ידיים שלובות מאחורי הראש. עמדת גוף גאה וזקופה עם סנטר קדימה;



קשר עין מתמשך עם מעט מצמוץ.

**זקוק לעידוד:** צובט את בשר הידיים; משפשף קלות או מלטף חפץ אישי - טבעת או שעון; כוסס ציפורניים או בודק עור סביב הציפורן.

**תסכול:** אחיזת ידיים חזקה או נפנוף אגרופים; סחיטת ידיים או שפשוף צוואר אחורי; נשימות קצרות ומבוקרות; מבט בוהה; העברת ידיים בשערות; רקיעת רגל.

**שעמום/חוסר עניין:** ראש ביד; סגירת עפעפיים; תנועה נינוחה או נרפית; מתופף באצבעות או רוקע ברגל; מטלטל רגליים; מבטים ריקים; מעט קשר עין; מקשקש על נייר; שפתיים שמוטות.

**כמה דברים נוספים:** חשוב לחייך, לשמור על קשר עין, להקפיד על לחיצת יד לא חזקה מדי ולא חלשה מדי. להגיע בזמן ולדפוק בדלת בעדינות. כל אלו מייצרים את הרושם הראשוני איתו נתחיל את הריאיון.

### מהלך הריאיון:

אחרי כל ההכנות וההקדמות הגענו לריאיון עצמו. בריאיון ניתקל בשאלות מגוונות שקשורות כמובן למשרה המסוימת אליה אנחנו פונים. השאלות שישאלו מועמדת לעבודה כגננת לא דומות לשאלות שישאלו מועמדת לתפקיד טכנאית מזגנים. בכל זאת, ברוב ראיונות העבודה ישנן שאלות רבות שחוזרות על עצמן בווריאציות שונות. אם נכין מראש את התשובות המתאימות יהיה לנו הרבה יותר קל בריאיון עצמו.

המנחה תחלק למשתתפים פתקים עם שאלות.

כל אחד בתורו פותח פתק ומכנה שאלה למישהו אחר בקבוצה.

## להלן רשימת השאלות:

- ספר על עצמך
- מדוע אינך עובד/מדוע אתה מעוניין להחליף עבודה?
- מדוע לדעתך אתה מתאים למשרה הספציפית?
- ספר בבקשה על 3 תכונות שליליות שלך?
- ספר בבקשה על 3 תכונות חיוביות שלך?
- איפה אתה רואה את עצמך בעוד 5 שנים?
- מהו הניסיון התעסוקתי שלך?
- מה ההשכלה שלך?
- איך אתה מתפקד בעבודת צוות?
- איך אתה מסתדר עם סמכות? מה המנהל הקודם שלך היה אומר עלייך?
- מה אתה יודע על הארגון שלנו ועל המשרה שאתה מתראיין אליה?
- האם תהיה מוכן לעבוד שעות נוספות במקרה הצורך?
- מה הציפיות שלך מהעבודה אצלנו ומהתפקיד?
- האם יש דברים שאתה חושב שיהיו לך קשים בעבודה אצלנו? מה החסרונות של העבודה אצלנו לדעתך?
- האם יש לך שאלות נוספות?
- חשוב שהמנחה תסביר שאין תשובה אחת נכונה, אך יש לשמור על עקרונות מנחים: תוכן ענייני, שימוש בדוגמאות מתאימות, התמקדות בחיובי ושליטה בקורות החיים.

## סיום הריאיון:

רבים טועים לחשוב שבסיום הפגישה ניתן "לשחרר לחץ", או להימלט מהמקום כאילו מדובר בשדה קרב. האמת היא שחשוב להקפיד על הרושם שאתה משאיר עד לשנייה האחרונה של ריאיון העבודה. לפני הפרידה הודו למראיין על הזמן שהקדיש לכם. התרחקו מהמקום בהליכה בוטחת ואנרגטית - בדיוק כפי שנכנסתם. אל תשכחו: הרושם האחרון שאתם משאירים חשוב מאוד מכיוון שהוא העדכני ביותר בתודעת המראיין. לאחר שאתם יוצאים מהחדר, הוא מסכם את רשמיו מריאיון העבודה ומגבש דעה לגביכם.

## סבב סיכום

נסיים את המפגש בשאלות נוספות שיש למשתתפים בנושא ריאיון העבודה ומה הם לוקחים איתם מהמפגש לקראת הראיונות שיגיעו.

## מטרות

- המשתתפים ילמדו כיצד לכתוב קורות חיים אפקטיביים.
- המשתתפים יתנסו בכתיבת קורות חיים.



מפגש מס'

# 12

כתיבת  
קורות חיים



## סבב מה נשמע (15 דק')

### פתיחה (20 דק')

המנחה תפזר על הרצפה כרטיסי ביקור או תקרין דוגמאות של כרטיסי ביקור מהאינטרנט של מאמני כושר (או של כל איש מקצוע אחר לבחירתה). כל משתתף יתבקש לבחור כרטיס ביקור ולספר לאיזה מאמן כושר הוא בחר ללכת, ומה היה בכרטיס הספציפי שהוא בחר שגרם לו לבחור דווקא בו.

לאחר שהמשתתפים שיתפו בבחירתם, המנחה תסביר: ראינו עכשיו כמה אינפורמציה ואיזה ניתוחים אנחנו יכולות לבצע רק על סמך כרטיס ביקור קטנטן עם ממש מעט טקסט. אנשים משקיעים בכרטיס הביקור שלהם, ואף נעזרים במעצב גרפי שיכין אותו עבורם כי הם יודעים עד כמה זה קריטי וכמה זה יכול להשפיע על ההצלחה המקצועית שלהם.

בדומה לכך, קורות החיים שלנו הם כרטיס הביקור שלנו. הם הדבר הראשון שמייצג אותנו, שמגיע אל המעסיק ומספר לו מי אנחנו. על סמך כרטיס הביקור הזה, המעסיק יחליט האם מעניין אותו להזמין אותנו לריאיון, או לא. לכן אנחנו צריכים לדאוג שקורות החיים שלנו יהיו כמה שיותר איכותיים, מעניינים ומייצגים באמת את מי שאנחנו. המנחה תשאל כמה זמן לדעתכם המעסיק מסתכל על קורות החיים שהוא מקבל? לאחר כמה ניחושים תאמר המנחה שלפי מחקרים שנעשו תחום הזמן הממוצע הוא 10 שניות. בואו נרגיש לרגע כמה זמן זה 10 שניות (נעצור ל-10 שניות ונהיה בשקט) וזהו. זה הזמן שלוקח עד שהמעסיק מחליט האם לזרוק את קורות החיים לפח או לא. כלומר - אנחנו צריכים לגרום לזה שב-10 שניות המעסיק יבין ששווה לו לקרוא את קורות החיים שלנו.

### אז איך מתחילים?

קודם כל, כמה עקרונות שחשוב להקפיד עליהם בזמן כתיבת קורות חיים:

- **אמינות:** בקורות החיים אתה יכול להבליט פרטים מסוימים ולהצניע אחרים, אולם כל מה שמצוין חייב להיות אמת.
- **שימוש בשפה נכונה:** אסור שיהיו שגיאות כתיב ויש להשתמש בשפה תקנית ולא בסלנג. אין לכתוב בגוף ראשון (לא להשתמש במילה "אני" לצורותיה). לדוגמה: לא ניהלתי אלא מנהל, לא מכרתי אלא מוכר.
- **אסתטיקה:** יש לשמור על כתב אחיד, רווחים והדגשה עקבית של כותרות כדי שהמסמך יהיה נגיש וקריא.
- **סדר הדיווח:** להתחיל מההווה. יש לדווח על מקומות עבודה החל ממקום העבודה האחרון בו עבדת ואחורנית.
- **רציפות:** רצוי שלא יהיו "חורים" בקורות החיים. כמו כן, כדאי להשמיט מקורות החיים כל פרט העלול להתפרש על ידי הקורא באופן שלילי.
- **קורות חיים כותבים בהתאם למשרה -** אנחנו נדגיש דברים מסוימים מתוך קורות החיים שלנו ונצניע אחרים בהתאם למשרה אליה שולחים את קורות החיים.

עלינו לשאול את עצמנו כל הזמן - מה משרת אותנו הכי טוב?

### איסוף מידע (20 דק')

לקורות החיים יש מבנה מאוד ברור שאיתו נעבוד, אך לפני שנתחיל לכתוב, נאסוף קודם כל את כל המידע שאנחנו צריכים. המנחה תחלק למשתתפים דפי עבודה (נספח) ותחלק אותם לזוגות. היא תנחה את המשתתפים איך למלא את הדף ולהיעזר אחד בשני. המנחה תסביר למשתתפים שעליהם לפתוח את הראש ולכתוב כל דבר שהם עשו בעבר, כל עבודה, כל דבר שהייתם אחראיות עליו במסגרת התפקיד, גם דברים שנראים לכם לא חשובים. ככל שתכתבו יותר יהיה לנו יותר חומר לכתיבת קורות החיים ויהיה לנו יותר קל.



## מבנה קורות חיים (10 דק')

עכשיו, אחרי שלכל אחד יש את כל המידע שהוא צריך, נראה כמה דוגמאות קורות חיים ואיך הם צריכים להיראות. המנחה תחלק למשתתפים קורות חיים לדוגמה ותעבור איתם על המבנה של קורות החיים:

קותרת ← פרטים אישיים ← תמצית : המקום בו אנחנו מנסחות בקצרה בכמה שורות מי אנחנו ומה אנחנו מחפשים. זה בעצם סיכום של קורות חיים שנועד כדי להקל על המעסיק ולעזור לו להבין כבר בשנייה הראשונה שאנחנו בדיוק מה שהוא מחפש. ← השכלה ← ניסיון תעסוקתי ← שירות צבאי/לאומי ← שפות ← ידע במחשבים ← התנדבות.

## מה הקשר של התנדבות לקורות חיים?

ההתנדבות היא עוד נדבך בקורות החיים שבאמצעותו אנחנו יכולים להראות מי אנחנו ומה הכישורים שלנו. לדוגמה, משהי שמחפשת לעבוד עם ילדים וכל הניסיון התעסוקתי שלה הוא במלצרות, ולפני שנה היא התנדבה במועדונית לילדים בשכונה שלה. אז אומנם היא לא קיבלה על זה כסף אבל עכשיו כשהיא מחפשת עבודה זה ייחשב כניסיון קודם ויכול להיות שבזכות זה יזמינו אותה לריאיון. ההתנדבות מאפשרת לנו לצבור ניסיון בדברים שעוד קשה לנו להגיע אליהם כעבודה וזו דרך להראות למעסיקים הפוטנציאלים למה אנחנו מסוגלים. בנוסף, מעסיקים רבים יחשיבו התנדבות כמה שמעיד על ראש גדול ועל טוב לב- תכונות שהם בדרך כלל מחפשים במועמד. אז קדימה, להתנדב!

## שני דגשים חשובים:

- אנחנו מתייחסים רק לקטגוריות הרלוונטיות עבורנו. מי שלא היה בצבא למשל או בשירות לאומי, לא יתייחס לכך בקורות החיים. כמו כן גם לגבי ידע במחשבים, או ניסיון בהתנדבות.
- מותר לשנות את הסדר של קורות החיים במידה מסוימת, באופן שמשרת אותנו. לדוגמה, אם הניסיון התעסוקתי שלנו ממש דל אבל השירות הצבאי ממש קשור למשרה ומרשים, עדיף לנו למקם את השירות הצבאי לפני רקע תעסוקתי כי מה שכתוב קודם מושך יותר תשומת לב.

## הפסקה (10 דק')

### כתיבת קורות חיים (שעה)

המנחה תמקם את המשתתפים בעמדות המחשבים ותעבור ביניהם בזמן שהם כותבים את קורות חיים שלהם. לאחר מכן, המשתתפים ישלחו לעצמם למייל את הקובץ המוכן. אם לאחד המשתתפים אין מייל המנחה תעזור לו לפתוח תיבת מייל חדשה.

## סבב סיכום (15 דק')

**פרטים אישיים:**

|  |                       |
|--|-----------------------|
|  | שם:                   |
|  | כתובת:                |
|  | מספר טלפון/מספר נייד: |
|  | דוא"ל:                |

**השכלה:**

| שנות תיכון        | תעודה | מגמה | שם בית הספר | מיקום |
|-------------------|-------|------|-------------|-------|
|                   |       |      |             |       |
|                   |       |      |             |       |
| הישגים משמעותיים: |       |      |             |       |

**קורסים והכשרות מקצועיות במידה ויש :**

| שנים שנה | שם הקורס | שם בית הספר | מיקום |
|----------|----------|-------------|-------|
|          |          |             |       |
|          |          |             |       |





**ניסיון תעסוקתי במידה ויש: (מההווה לעבר)**

| תקופת העבודה | תפקיד | שם הארגון | עיר | פירוט התפקיד (לציין בנקודות). מה בעצם התפקיד כלל? | הישגים ראויים לציין: קידום, הצלחה בעבודה, זכייה בעובדת מצטיינת וכו' |
|--------------|-------|-----------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|              |       |           |     |                                                   |                                                                     |
|              |       |           |     |                                                   |                                                                     |
|              |       |           |     |                                                   |                                                                     |
|              |       |           |     |                                                   |                                                                     |

**שירות צבאי/לאומי במידה ויש:**

| שנים | תפקיד | יחידה/חיל | פירוט התפקיד בנקודות/ דרגת שחרור/ קורסים צבאיים |
|------|-------|-----------|-------------------------------------------------|
|      |       |           |                                                 |
|      |       |           |                                                 |

חוזקות עיקריות:

שלושת הדברים העיקריים שאני מביאה איתי ומציעה למקום העבודה:

## נספחים להפעלות

### \*משחק פתיחה:

המנחה מפזר פתקים ובהם משפטים עם שאלות שונות. כל משתתף בקבוצה בוחר שאלה שהוא רוצה לענות עליה ועונה עליה.

למשל:

- מה הדבר הכי חשוב לי בחיים?
- מה אעשה כשאהיה גדול?
- מה הייתי משנה בעצמי?
- איזו תכונה שלי הכי מוצאת חן בעיניי?
- איך היחסים שלי עם המשפחה שלי?
- במה אני רוצה להשתפר?
- מה הייתי עושה עם מיליון דולר?
- אני דתייה, מסורתית או חילונית?
- על מה אני הכי מתחרט?
- באילו תחומים אני לא מוצלח?
- את מי הייתי רוצה לפגוש? למה?
- מה לעולם לא אעשה?
- איזה חפץ הייתי לוקח איתי לאי בודד?
- באילו תחומים אני טוב?
- מהו השיא שלי שלעולם לא אחזור עליו?

רושמים על פתקים את שמות חברי הקבוצה. כל אחד מוציא שם ועליו להחמיא לאותו אדם.







