



אם יש קמח...

חוברת מידע שימושית לחיפוש עבודה

מבית היוצר וחוויותיהן האיטיות של נשות תוכנית "אשת חיל" אור יהודה



תוכן העיניינים

- ברכת ראש העיר, מר דוד יוסף
4 ברכת מנהלת אגף הרווחה, ד"ר אסתי אשל, עו"ס בכיר _____
- ברכת מנהלת ארצית תוכנית "אשת חיל", ורדית יצחקי ליבוב
5 ברכת מרכזת תוכנית "אשת חיל" אור יהודה, מיכל אלון _____
- 6 סיפור אישי: "אעשיר את חיי וכך אוכל לחזור למעגל העבודה..." - מאת רחל _____
- 7 המדריך למובטל המתחיל - מה עושים? לאן הולכים? _____
- 8 סיפור אישי: "את לא מתאימה לעבוד בבנק..." - מאת ברכה מ. _____
- 9 טיפים לראיון עבודה _____
- 10 סיפור אישי: "מה תרצי להיות כשתהיי גדולה?" - מאת גילה ל. _____
- 11 סיפור אישי: "אם הצלחתי באוקראינה..." - מאת טניה שאלות אופייניות לראיון עבודה _____
- 12 עשה ואל תעשה בתקופת האבטלה _____
- 13 כך תכתוב קורות חיים _____
- 14 סיפור אישי: "פוטרתי פעמיים במהלך שנה אחת" - מאת ליאת _____
- 15 עשר עצות לחיפוש עבודה _____
- 16 סיפור אישי: "כל שכירה מרוויחה יותר ממני" - מאת שירה _____
- 17 מקורות לחיפוש עבודה _____
- סיפורים אישיים: "נגמרו ההתלבטויות" - מאת ציפי
"איבדתי עניין" - מאת נק.
18-19 זכאות לדמי אבטלה _____
- 20 "צמיחה" - מאת אמירה קיי _____

שיר סיום בשער אחורי: אמירה קיי
הנהגה: הנהלת תוכנית אשת חיל
הנחיית פרויקט: שרון בוטון - יועצת
ארגונית ומנחת קבוצות

כתיבה ואיסוף מידע: משתתפות אשת חיל
ציור שער החוברת: ברכה מלייב
עיצוב גרפי: מתי גילעד

gstudio



משתתפות תוכנית "אשת חיל" היקרות,



לפני מספר שנים הכנסנו למחלקת הרווחה את תוכנית "אשת חיל" מתוך אמונה בחשיבות של עולם העבודה כחלק מהותי ומשמעותי בחיי אדם. בראייה כוללת בטיפול בחיי הפרט וברווחת המשפחה, אני מאמינה שהשתלבות והתמדה בעולם העבודה מהווים צעד חשוב מאוד לעצמאות כלכלית ומכאן השמים הם הגבול.

בהתרגשות גדולה אני רואה אתכן, לאחר שעברתן דרך ארוכה ויודעת, שההשקעה הייתה כדאית. היום אתן נשים חזקות המהוות מודל לילדיכן ולסובבים אתכן ומיישמות הלכה למעשה את הפתגם: "אין דבר העומד בפני הרצון". ההשתלבות שלכן בעולם העבודה, כל אחת במקצוע שלה, ההתמדה וההתקדמות, אינם דבר מובן מאליו. אני יודעת ורואה עליכן את המאמץ האדיר לשלב יום יום, דקה דקה בין המחויבויות שלכן כלפי המשפחה והילדים לבין הצורך בעבודה משמעותית, מספקת ומכניסת כסף לתא המשפחתי.

אני יודעת שהרצון להעביר לאחרים את הידע והמיומנויות שרכשתן במהלך התוכנית בא לידי ביטוי בפרויקט הקהילתי החשוב הזה - יצירת "מדריך לדורש העבודה" ואני מברכת אתכן על כך. זוהי תרומה גדולה לקהילה. אין ספק שהליווי וההנחיה של מיכל, מרכזת התוכנית, בשילוב עם העבודה הפרטנית של העובדות הסוציאליות ומחלקת הרווחה, הניבו פירות משובחים.

אני מאחלת לכן המשך הצלחה, התקדמות ועשייה פורייה לעצמכן, למשפחותיכן ולמקומות העבודה שלכן.

יישר כח.

ד"ר אסתי אשל- עו"ס בכיר
מנהלת אגף הרווחה, עיריית אור יהודה

נשות חיל יקרות,



"אם אין קמח - אין תורה" אמרו חכמינו לפני שנים רבות וגם היום אימרה זו נכונה - אדם עובד יכול לתכנן את חייו ואת חינוך ילדיו בצורה ראויה, פרנסה קבועה מעניקה לחייו יציבות ובטחון כלכלי ומעל לכל אלה - אדם הקם מידי בוקר והולך לעבוד, פוגש אנשים, מתנסה בקבלת החלטות ובביצוען, מצליח לממש את עצמו ולהתקדם לעבר חיים מאושרים.

בשנים האחרונות עברה העיר בהנהגתי שניוים רבים, בהתקדמותה לעבר מרכז החברה הישראלית: חזות העיר, הרפורמה שהובילה להישגים בחינוך, רווחת התושבים, פיתוח עירוני ועוד. כל אלה יוצרים הזדמנויות תעסוקה עבור תושבי העיר. גם האווירה של עשייה והתקדמות "דוחפת" את תושבי העיר להיות מעורבים יותר, הן קהילתית והן אישית.

פרויקט "אשת חיל", הפועל בעיר מזה שש שנים, משתלב באופן טבעי בתהליך ההתפתחות של אור יהודה.

ההצלחה שלכן מחממת את לבי - העבודה היתה ועודנה ערך חשוב ביותר עבורי. אני מאמין, שעלינו להתאמץ, כדי להצליח, דהיינו - ללמוד, לעבוד, להתנסות, להעזי, להכשל ואז לנסות שוב, להתקדם ולהגיע לתוצאות.

אתן כבר נמצאות בעיצומו של התהליך, נכנסתן לעולם העבודה, התקדמתן בתפקיד ומכאן השמיים הם הגבול.

אתן מצויות כעת בשלב, בו אתן בטוחות בעצמכן ורוצות להחזיר לחברה - חוברת זו היא תוצר ידיכן המנסות והאזהבות, המיועד להעניק מהכוח שצברתן, לאנשים הנמצאים עדיין בתחילת הדרך.

זו מתנת הצלחתכן לכל אשר ירצה ללכת בדרככן.

בברכת המשך הצלחה!
דוד יוסף
ראש העיר

נשים יקרות, משתתפות "אשת חיל"



הגענו למשרדי לפני מספר שנים, חסרות ביטחון, במצוקה גדולה בעקבות פיטורין, עם צורך גדול למצוא עבודה. לרובכן, עולם העבודה היה, במקרה הטוב, אוסף של חוויות לא נעימות ובמקרה הפחות טוב, מפח נפש גדול המלווה

בתסכול וחששות.

באומץ רב השכלתן להצטרף לתוכנית שהצענו, בחרתן לעבור שינוי בחייון. בחרתן להתמודד עם הקושי של השתלבות בעולם העבודה ע"י רכישת כלים וידע, התמודדות לא קלה עם חסמים שעצרו אתכם במהלך החיים, עם איתור הכוחות והחוזקות שלכן.

זכות ההתמדה, הנחישות והאמונה כי אתן יכולות, הגענו למקום בו אתן נמצאות היום: נשים חזקות, עובדות מצוינות השואפות להתקדם וכמובן אימהות ורעיות מסורות. למדתן, כמו קוסם אומן, לשלב בין חיי המשפחה החשובים מכל, לבין המחויבות שלכן כלפי מקום העבודה. למדתן, שלרצות בשביל עצמכן זו לא בקשה מוגזמת. אתן ראויות לכך, להגשים חלומות, להרחיב אופקים ובעיקר להפוך למשמעותיות, בעיני עצמכן ובעיני הסובבים אתכן.

מדריך זה, אותו אתן מעניקות באהבה גדולה לאנשים אשר נמצאים היום במקום בו אתן הייתן, מחפשי עבודה, מתמצות את כל הידע שאספתן במהלך השינוי שעברתן. הרצון שלכן להעביר מהניסיון, מהידע שנרכש ומסיפורי ההצלחה שלכן, יצר מדריך שיעזור, ללא ספק, להכניס "סדר" ולמצמם את חוסר הוודאות שמלווה אנשים בשלבי חיפוש עבודה.

אני נרגשת ונפעמת מכל אחת ואחת מכן ומהדרך אותה עברה. ואכן, לא קלה הייתה דרכנו. אני בטוחה ביכולות שלכן להתקדם ולהצליח. אין ספק כי נשים גדולות אתן, מקור להערכה והשראה. אני מאמינה כי בעזרת מדריך זה תצליחו להעביר את אנרגיית האמונה ביכולות עצמיות לאנשים הזקוקים לכל מקור כוח, לשמוע כל סיפור הצלחה ולדעת, שגם הם יוכלו להשתלב בעולם העבודה ולהתקדם בו.

עשיתן חיל, נשות חיל יקרות שלי! אני אוהבת אתכן ומצדיעה לכן. מאחלת לכן המשך הצלחה גדולה בעתיד ויודעת, בלב שלם שתצליחו.

מיכל אלון

מרכזת תוכנית "אשת חיל" אור יהודה

נשות אור יהודה היקרות, משתתפות "אשת חיל"



עם פנייתכן אליי לקבלת ברכה להוצאתכן מדריך עצות לדורש עבודה ריגשתן אותי מאוד.

תוכנית אשת חיל פועלת באור יהודה מזה כמה שנים בשותפות צמודה של רשות אור יהודה, המחלקה לשירותים חברתיים ובשנתיים האחרונות גם החברה למתנסים. זוהי שותפות שחרטה על דגלה שילוב נשים בתעסוקה וקידום למען עתיד טוב יותר עבורן, עבור בני משפחותיהן ועבור כלל החברה בישראל.

אתן נשים יקרות אשר השתלבתן בתעסוקה, מציגות ומייצגות עבור כולנו את שיאה של התוכנית ואת התפתחותה הטבעית של מנהיגות נשים והיכולת שלהן להוביל להשפיע ולשנות. אתן ציר משמעותי בכלל התוכנית בראייה ארצית ואתן מתוות דרך ויצירה לקבוצות נשים אחרות.

אחד האתגרים העומדים בפנינו ובפניכן הוא לייצר תהודה לשינוי עמדות בקרב המתנגדים לתעסוקת נשים, בקרב נשים אשר אינן משולבות בשל חסמים שונים.

כל אחת ואחת מכן עשתה כברת דרך, והדרך, לא תמיד הייתה קלה. אך כל אחת מכן המשיכה והובילה את עצמה במרוץ, באומץ, בהתמדה ובאמונה והגיעה בדרכה שלה למקום בו היא נמצאת היום.

עם הוצאת מדריך זה הופכת קבוצת נשות אור יהודה-אשת חיל, למטביעות חותם בנושא התעסוקה ביישוב. אתן יכולות לסמן לכל אחת ואחת מכן הצלחה יתרה כקבוצה בנוסף להצלחתן האישית הבאה לידי ביטוי בהשתלבותן בתעסוקה. זהו המשך טבעי לשלב של מימוש עצמי והוכחת מסוגלות שרק נשים יכולה לה.

במדריך זה יכולים כולנו לחוש בנחישות, בשאיפה המתמדת לעשות את הטוב ביותר לו אתם יכולות, שאיפה להצטיין בכל דבר אותו תבחרנה לעשות, באינטלגנציה רגשית, כישורים ויכולות המאפיינים אתכן ובשל כך נבחרתן להיות בקבוצה. מדריך זה הינו סוג של "טקס" שמטבעו לציין באופן חגיגי ופומבי מעברים והישגים בחיינו.

אתן מעכשיו אחראיות לעודד נשים אחרות להשתלב בתעסוקה ולגרום להן להבין משמעותה של תעסוקה בחיינו: מימוש עצמי, עצמאות, פיתוח מיומנויות חברתיות ומקצועיות, כוח, תרומה לאחר ולחברה ומודל למשפחה ולדורות העתיד. כל הכבוד לנשות אשת חיל-אור יהודה.

שלכן בהערכה גדולה

ורדית יצחקי ליבוב

מנהלת ארצית תוכנית אשת חיל

“חשבתי לעצמי: אעשיר את חיי וכן אוכל לחזור למעגל העבודה וגם אכיר נשים שנמצאות במצבי”

העשרתי את הידע שלי בלימוד תוכנות מחשב ואף איך להשתמש בו. בנוסף נרשמתי לקורס טבחות במכללת-השף במכללת “עתיד” בת”א. סיימתי את הקורס בהצטיינות + תעודה. כשחיפשתי עבודה בתחום זה היה קשה מפני שהדור הצעיר עדיף על המבוגר.

בסוף שבוע בעיתון מקומי גל - גפן ראיתי מודעה: דרושות סייעות לצהרון. אמרתי - זהו. להתחיל לעבוד במשהו קבוע, שגם מתאים מבחינת השעות. יש בי הרבה מסירות ונתינה, והתכונות שלי מתאימות מאוד. בנוסף, אני מאוד אוהבת ילדים. לעבוד עם ילדים זוהי “עבודת קודש”. התקשרתי, והתקבלתי לעבודה.

“תחשוב טוב יהיה טוב תאמין בעצמך.”

“לכל אחד יש יכולות חבויות תאמין בעצמך

שאתה יכול ומסוגל ותממש אותם.”

“תפרוץ קדימה ואל תביט לאחור.”

“לכל אדם יש יעוד בחיים והוא צריך לחפש אותו.”

“ישר כוח” ובהצלחה.

רחל

שלום שמי רחל, מנה“ח לשעבר שהרבה שנים נשארה בבית ללא עבודה קבועה לטובת המשפחה, גידול הילדים וכיבוד הורים.

את מודעת “אשת-חיל” להעצמת נשים וקבוצה ראיתי די במקרה, כשהיית בבנין עריית אור-יהודה. “הו!”, אמרתי לתומי, “מעניין. כדאי לנסות להתקבל לקבוצה. אעשיר את חיי בקורסים וכן אולי אוכל לחזור למעגל העבודה. כך גם אכיר נשים שנמצאות באותו מצב כמוני.”

רשמתי את מס’ הטלפון והכנסתי לתיק. התלבטות די גדולה היתה לי האם להתקשר או לא.. “זה לא בשבילך. מה את נכנסת לזה?! מי ייתן לך לצאת מהבית בשעות הערב? ועוד למצוא עבודה?! מה עם העבודות היום יומיות בבית?..” בכל זאת אזרתי אומץ, צלצלתי למספר הטלפון והצגתי את עצמי בפני מדריכה מקסימה בשם מיכל אלון. קבענו פגישה לראיון והתקבלתי לקבוצה.

בקבוצה קיבלתי כלים בכל מיני נושאים, תחומים וגוונים: מאיך לקבל את עצמי - האני שלי ועד כתיבת קורות-חיים וקבלה לעבודה. בעקבות זאת הפכה הקבוצה לקבוצה מאוחדת אוהבת ומפרגנת.



המדריך למובטל המתחיל מה עושים? לאן הולכים?

המוסד לביטוח לאומי ושרות התעסוקה הינם שני גופים נפרדים:

שרות התעסוקה - נועד לסייע במציאת עבודה מתאימה ולספק אישור על חוסר עבודה.

המוסד לביטוח לאומי - קובע את הזכאות לדמי אבטלה בהתאם לגיל ולתקופת העבודה.

- ככל הנוגע למציאת משרה חדשה, סירוב לעבודה, הכשרות מקצועיות, ייעוץ ואיבחון תעסוקתי - יש לפנות לשרות התעסוקה
- ככל הנוגע לשאלות בנושא זכאות וקבלת דמי אבטלה יש לפנות למוסד לביטוח לאומי

סדר פעולות בדרך לקבלת דמי אבטלה

1. עם הפסקת העבודה פונים מיד ללשכת התעסוקה במקום המגורים (לפני שניגשים לביטוח הלאומי) כדי להרשם כ"דורש עבודה". חשוב להצטייד במסמכים הבאים:
 - א. תעודת זהות ובה כתובת מגורים באיזור הלשכה.
 - ב. תעודות ומסמכים המעידים על הכשרתכם ונסיונכם המקצועי.
 - ג. אם יש לכם מגבלות רפואיות המקשות על השתלבות בעבודה, עליכם להציג בעת הרישום אישורים רפואיים מתאימים ולבקש הפנייה לוועדה לקביעת כושר עבודה אשר תקבע את מגבלותיכם התעסוקתיות.
 - ד. לבעלי מקצוע - תעודות מקצוע.
 - ה. רישיון מקצועי - במקצועות רישוי.
 - ו. תעודות המעידות על השכלה.
 - ז. קורות חיים.
2. מגישים תביעה לדמי אבטלה בסניף המוסד לביטוח לאומי הקרוב למקום המגורים. המוסד לביטוח לאומי לא יטפל בתביעה ללא רישום והתייצבות סדירים בלשכת התעסוקה.
3. דמי האבטלה ישולמו בעד מספר ימים הקבוע בחוק בתוך 12 חודשים רצופים מיום הרישום כדורש עבודה בלשכת התעסוקה.

יש להוכיח ע"י תלושי משכורת 12 חודשי עבודה בתוך 18 חודשים (או 300 ימי עבודה כעובד יומי)

יש למלא טופס תביעה לדמי אבטלה (ניתן לקבל את הטופס בסניף הביטוח הלאומי או באתר האינטרנט של המוסד www.btl.gov.il או בשרות התעסוקה)

יש לצרף לטופס את כל האישורים הנדרשים (אישור המעסיק על הפסקת עבודה-מכתב פיטורין, תלושי משכורת). במידה ואין מכתב פיטורין - תשלום דמי האבטלה יחל לאחר 90 יום ממועד הפסקת העבודה. חשוב להשאיר ברשותך עותק של המסמכים שמגישים.

יש להגיש את הטפסים לסניף המוסד לביטוח לאומי הקרוב למקום המגורים (ניתן גם בדואר רשום, אין חובה להגיע לסניף)

התביעה מטופלת ע"י עובד הביטוח הלאומי. סכום דמי האבטלה מחושב על בסיס שכר יומי הממוצע ב-75 הימים האחרונים לפני הפסקת העבודה. בכל מקרה דמי הביטוח הלאומי לא יעלו על השכר הממוצע במשק בסכום ברוטו.

התשלום ראשון ישולם בסמוך לאחר סיום הטיפול בתביעה בתאריך אקראי. התשלומים הבאים ישולמו ב-17 בכל חודש. חמישה ימים ראשונים בכל ארבעה חודשים לא משולמים. משך הטיפול הצפוי בתביעה הוא עד 30 יום מהרגע שהתקבלו כל המסמכים הנדרשים.

תקופת התשלום המרבית נקבעת בהתאם לגיל, למספר הילדים, אם הוא חייל משוחרר, אם הוא מגיש תביעה חוזרת ועוד.

10. חשוב להצטייד בסבלנות ואורך רוח.

המידע נאסף מאתר האינטרנט של שרות התעסוקה והמוסד לביטוח לאומי. חוקים והתנהלות סופיים יש לקבל בסניפי הלשכה והביטוח הלאומי בלבד.

“את לא מתאימה לעבוד בבנק” כך הוטח בפני ברגע הפיטורין

עם הקשיים של חיי היום יום במסגרת העבודה, בזוגיות, הורות ומשפחה. קיבלתי ידע כיצד להתמודד בעולם העבודה, הכוונה וייעוץ למציאת עבודה, העצמה אישית, העלאת הביטחון העצמי בתחומים רבים, ובגדול ... הרכזת מיכל אלון “היא הלפיד שמאיר לי את הדרך”.

התוכנית חוללה בי שינוי משמעותי בתחומים רבים, במשפחה, בחברה ובקהילה. במסגרת התוכנית סיימתי קורס הכרת המחשבי והאינטרנט וקורס וורד.

בימים אלו אני לומדת מקצוע חדש בתמיכתה של התוכנית “אשת חיל”: מדריכת תעסוקה לגיל השלישי (קשישים) וכבר עובדת בתחום בבית אבות.

כל אישה שמשתתפת בתוכנית היא עולם ומלואו בדרך ובעשייה שלה, כל אישה היא מיוחדת.

ברכה נ.

שלום, שמי ברכה, נשואה ואימא לשלושה ילדים מקסימים, בת 32. נישאתי לאחר סיום הלימודים בתיכון ומאז עבדתי במספר מקומות עבודה בשכר המינימום.

במהלך השנים האחרונות סיימתי לימודים במקצועות: הנהלת חשבונות סוג 1+2, מטפלת מוסמכת לגיל הרך, ומעצבת שיעה למרות זאת הרגשתי “שלא מצאתי את עצמי”! ומה הייעוד שלי?

לאחר הפיטורים מהבנק “שקעתי” את את לעצבות והרגשתי חסרת ערך.

הגעתי לתוכנית אשל חיל דרך המלצתה של גיסתי ז”ל שהייתה בתוכנית אשל חיל בעיר רמלה.

נפגשתי עם הרכזת של אור יהודה, מיכל אלון, ומאז החל “המהפך”.

בפגישות הפרטניות עם מיכל ובפגישות הקבוצתיות בהם עברנו סדנאות בתחומים של עולם העבודה, קיבלתי כלים להתמודדות

הטיפ שלי: “החלום הופך למציאות - אין דבר העומד בפני הרצון” צריך עשייה מרובה ורצון טוב וחיוכי להצלחה, ולכן צריך להשתדל להתגבר על הקשיים העומדים לפנינו ולהתבגר. לקחת אחריות רבה על מעשינו ולא להפסיק להאמין שהכל קורה לטובה ובהשגחה פרטית מאבינו שבשמים!



טיפים לראיון עבודה

לפני הראיון -

- התאימו את הלבוש לתפקיד ולמסר אותו אתם רוצים להעביר.
- חשוב להגיע בבגדים נקיים ומגוהצים (עדיפות לחולצה בהירה), ללא קרעים ושפשופים. כדאי שהבגדים לא יהיו חשופים (לא גופיה, מיני או מכנסיים קצרים). כמו כן מקובל לנעול נעליים סגורות ולא סנדלים.
- מראה מטופח תמיד עוזר - תספורת, צבע, איפור עדין.
- רצוי להכין "שיעורי בית": למדו על הארגון, על המראיין (אם אתם יודעים מיהו) ועל התפקיד.
- יש לבדוק מראש היכן נמצא מקום הראיון ולשער כמה זמן תארך הנסיעה.

בעת הראיון -

- להגיע בזמן, אפילו להקדים.
- דעו מדוע אתם מתאימים לתפקיד.
- התייחסו לראיון כאל פגישה עסקית.
- להציג את עצמך בצורה מרשימה.
- לשכנע את המראיין שאתה המועמד המתאים ביותר.
- לענות תשובות מרשימות לשאלות קשות במיוחד.
- בואו בגישה חיובית.
- היו מוכנים לשאלות בעייתיות.
- שמרו על המרחב האישי של המראיין.
- שמרו על קשר עין.
- חייכו.
- לא כדאי לשלב ידיים על החזה, לא להניח אותן על המותניים
- ובטוח שלא להסתיר אותן.
- אל תגעו באזור הפנים - מראה על חוסר אמינות.
- שבו בצורה נינוחה וזקופה בכיסא, ולא רק על קצה המושב שלו.

השאלה "מה את רוצה להיות כשתהיי גדולה?" מטרידה אותי עד כה.

היי שמי גילה, בת 45, גרושה+ 2, נאה ואופטימית.

במקצועי כיום אני מנהלת חשבונות סוג 3.

עוד בהיותי בתיכון, ראיתי שרוב התלמידים ידעו מה הכיוון שלהם ואני לא. חשבתי שאתבגר עוד קצת אז בטוח אדע איזה מקצוע מתאים לי. לבסוף נשארתי במגמה עיונית הומאנית. כי אהבתי ספרות ותנ"ך ושנאתי מתמטיקה. סיימתי עם בגרות מלאה, לאחר התיכון בהמלצת הוריי נרשמתי לביה"ס לסיעוד -לאחיות מוסמכות, כי צריך מקצוע טוב לחיים! ? טוב זה לא החזיק מעמד ולאחר שנה פרשתי כי הייתי רגישה מדי.

בינתיים הכרתי את בעלי והתחתנתי, לאחר כשלוש שנים נולדה לי בת מקסימה. בכל הזמן הזה עבדתי בכל מיני עבודות זמניות כמו פקידה וקופאית בסופר, ועדיין לא ידעתי מה המקצוע שלי?? לאחר מספר שנים התגרשתי, והיה לי מאד קשה כלכלית עד כי נאלצתי לעבוד במשק בית - כדי לחזור מוקדם הביתה לילדה.

בהמשך נרשמתי ללמוד עיצוב שיער, ואח"כ פדיקור מניקור. העיקר שיהיה לי מקצוע, ניסיתי לעבוד בשני המקצועות הללו אך שוב הרגשתי שזה לא זה.

בעזרת ספר הדרכה בחרתי במקצוע הנהלת חשבונות -שוב לא מתוך רצון מלא אלא מתוך צורך לפרנסה טובה בכבוד. עשיתי שיקולים נוספים כמו זמן לימודים קצר יחסית, ביקוש עבודה בשוק. מקצוע מכובד, ושכר טוב, וכך עשיתי -למדתי וסיימתי בהצלחה את הלימודים למרות שהיה לי קשה לקלוט חשבונאית.

כך יצאתי לדרך-מצאתי די מהר עבודה בתחום, אלא ששוב ושוב פוטרתי בגלל שלא הייתי "מספיק מקצועית". כך עברתי לצערי המון מקומות עבודה. תקופות ארוכות הייתי מובטלת. שוב

הרגשתי שאני לא מספיק טובה, היה לי קשה להאמין בעצמי.

בדרך מפתיעה הגעתי "לאשת חיל" - פגשתי את מלי הרכזת הראשונה. מלי הציעה לי להצטרף לקבוצה של אשת חיל, הייתי מאד סקפטית כבר לא האמנתי שמהו יעזור לי, הרגשתי שאני "כשלון" ולעולם לא אדע "מי אני" ומה אני רוצה להיות.

"אשת חיל" התגלתה כמקום נפלא עם נשים נהדרות שרוכזו היו במקום דומה לשלי, גם הן לא מצאו את מקומן עדיין. ב"אשת חיל" עברנו סדנאות מיוחדות להעצמה נשית - הסדנאות מאד חיזקו אותי. עברנו במקביל סדנאות גם בנושא חזרה לעבודה, וגם בנושא הערכה עצמית. קיבלתי המון תמיכה ועידוד גם בקבוצה וגם בפגישות פרטניות בתחילה עם מלי ואח"כ עם מיכל אלון הרכזת החדשה והמדהימה שצעדה איתי יד ביד לאורך כל הדרך.

קיבלתי ב"אשת חיל" קודם כל את האמונה בעצמי וביכולות שלי, היום אני מרגישה חזקה ועומדת שוב על רגליי יציבה וחזקה. ראיתי שאני לא היחידה שעוברת קשיים ופיטורים חוזרים, וכן בחירת "המקצוע" זה קושי לעוד נשים. והכי חשוב הוא שגיליתי את עצמי מחדש ואני יודעת בוודאות מה אני לא רוצה להיות. למדתי שאני "שווה" שיש לי ערך עצמי, גיליתי את התכונות החזקות שבי, ולא רק החולשות.

אני נמצאת היום במקום אחר -במקום בטוח, אני סומכת על עצמי ובוטחת בעצמי. והעיקר יש לי את עצמי.

תודה "אשת חיל"

איל





שאלות אופייניות לראיון עבודה

סיפור איל

חשבתי, שאם הצלחתי באוקראינה, אין שום סיבה שלא אצליח בישראל.

אני אם חד הורית, עולה כבר לא "חדשה" מאוקראינה, בעלת תואר ראשון ושני בהנדסה.

לאחר שעליתי לארץ, התקבלתי לעבודה דרך חברת כח אדם. מאוד שמחתי, אך כעבור כמה שנים טובות לא ראיתי בעבודה הזאת עתיד. עבודה ללא תנאים ובלי קביעות.

התחלתי לעבוד בבנק. הצלחתי להתקדם מאוד יפה, מטלרית עד מנהלת מחלקת ניירות ערך. אך מצבי לא היה פשוט. לשלב עבודה בפיצול (בוקר, הפסקה של שעתיים ולחזור שוב אחר הצהריים) עם תינוק קטן ואימא חולה מאוד קשה.

נאלצתי לעזוב את הבנק והתחלתי לעבוד כמנהלת חשבונות עם סדר יום קבוע. נרשמתי ללימודים וסיימתי קורס הנה"ח סוג 2+3, עברתי את כל המבחנים הנדרשים. חשבתי, שאם הצלחתי באוקראינה, אין שום סיבה שלא אצליח בישראל.

הגעתי לקבוצה "אשת חיל" במקרה, מלאה סקפטיציזם, כי חשבתי שאני אשמע מידע סטנדרטי, שאפשר למצוא באופן עצמאי באינטרנט.

הפגישה הראשונה הייתה מאוד זורמת, לא שגרתית, מעניינת, ולפגישה הבאה אני כבר רצתי מסקרנות מה יהיה אחר כך? ואחר כך היו פגישות וסדנאות מאוד מעניינות ומיוחדות: סדנא לחיפוש עבודה עם רותי, סדנא להעצמה נשים עם מירי, סדנת התנהגות קבוצתית בתוך מערכת העבודה ויחסים עם מעסיק וצוות עם תמרה.

הסדנאות והפגישות נתנו לי הרבה, זכיתי להכיר חברות חדשות ונהדרות, קיבלתי תמיכה ועזרה, הרגשתי לאורך כל הדרך שיש לי כתף. גם עכשיו כשהמועדון פותח את הדלתות לנשים חדשות, אני יודעת, שלא נשארתי בחוץ. הוא שם... הכתף שלי "אשת חיל".

תודה מיוחדת למיכל אלון - רכזת "אשת חיל"

6



1. ספר לי בבקשה על עצמך
2. מה מביא אותך לתפקיד זה?
3. מה הרקע המקצועי שלך?
4. מה הניסיון שלך בתחום?
5. ספר על עבודות נוספות או על מקומות עבודה קודמים.
6. מדוע אתה מעוניין במשרה הזאת?
7. מה הניסיון שלך על פני אחרים?
8. מה התכונות החיוניות שלך?
9. מהן החולשות שלך? מה היית רוצה לשפר אצלך?
10. מה אתה עושה כאשר אתה טועה?
11. מדוע כדאי לנו לקבל אותך?
12. האם תהיה מוכן לעבוד בשעות לא שגרתיות?
13. מה יגיד עליך הממונה הקודם שלך? העמיתים שלך?
14. איך אתה מתפקד המצבי לחץ? דוגמא?
15. למה עזבת את העבודה הקודמת?
16. איך תסתדרי בעבודה כשהילדים הקטנים בבית?
17. מה דרישות השכר שלך?
18. האם יש לך שאלות?

עשה ואל תעשה בתקופת האבטלה

כיצד המשפחה והסביבה הקרובה יכולות לתרום להפחתת מתחים?

רוב המקרים על המשפחה והסביבה להתייחס לאבטלה כתוצאה של מצב המשק ואין להאשים את המובטלים באובדן מקום העבודה. גם אם המובטלים פוטר עקב חוסר מיומנות מקצועית או התנהגות לא הולמת לדרשות מקום העבודה, יש להתייחס אליהם בסובלנות ובכבוד ראש. המשפחה והידידים צריכים לגלות אורך רוח, תמיכה ועידוד כלפי המובטלים. במיוחד חשוב לא לפגוע במעמדם ובכבודם, ועד כמה שניתן, יש להמשיך בחיים הרגילים ובקשרים החברתיים של המשפחה. ההתמודדות עם האבטלה, כמו כל התמודדות עם מצבים קשים יכולה להשפיע גם באופן חיובי על המובטלים. הם יכולים להתגלות כאנשים חזקים, פעילים, בעלי יוזמה.

הם עשויים לגלות בעצמם כוחות וכישורים שלא ניצלו קודם לכן, ואולי אף למצוא הזדמנויות חדשות לקידום התעסוקתי ואישי.

איך לשמור על הכוחות בתקופת חיפוש העבודה?

מעברים תעסוקתיים בכלל ואובדן עבודה בפרט עלולים להוות משבר אישי משמעותי בחיי האדם. בין מגוון הרגשות המאפיינים את התקופה ניתן לצפות לתחושות: הלם, כעס, תסכול, אובדן ודאגה. תחושות אלו נורמאליות כתגובה לאובדן עבודה.

זכרו: מעברים תעסוקתיים מכל סיבה הם הרבה יותר שכיחים היום מבעבר, לכן חשוב להבין את התופעה מכל הזוויות, דבר שיאפשר לעבור את התקופה באופן החיובי האפשרי.

המשפחה: יכולה לשמש מקור תמיכה מרכזי וחזק מאד בזמן אבטלה. **ילדים:** אין לשכוח שהאבטלה עלולה להוות תקופה קשה גם לילדים, ריבוי מתחים והפחתת תשומת הלב כלפי הילדים בבית עלולים לפגוע ביכולתם להתרכז בלימודים ולתפקד בשגרה. במשפחות חזקות ומאוחדות הילדים מתייחסים בהבנה לקשיי המשפחה.

קבלת עזרה: קיימת נטייה להיחזק בעיות שצצות בתקופת אבטלה, לכן אם תופעות שליליות נמשכות, חשוב ביותר לפנות ללא היסוס לרופא, לטיפול נפשי, ליעוץ או לגורם מקצועי מטפל אחר. במידה ומתייחסים ברצינות לתופעות אלה, הסיכויים טובים שהן יהיו זמניות וחולפות.

יש מקום לאופטימיות: בעלי מקצוע טובים, אנשים שרוצים לעבוד ומתמידים בחיפוש עבודה, אנשים שנהנים מתמיכה ועידוד מהמשפחה ומחברים, מצליחים לחזור מהר יותר למעגל העבודה. לעומתם, אנשים שהידע המקצועי שלהם איננו מעודכן, או שאינם מגלים יוזמה או שאינם מוכנים לפשרות, מתייאשים מהר ועלולים להישאר מובטלים תקופה ארוכה יחסית.

אילו פעולות יכולות להקל על התהליך?

ניהול תקציבי: ברור שתקציב המשפחה מושפע ותקופה זו דורשת הקפדה על קביעת סדרי עדיפויות בהוצאות. זה הזמן לשקול מחדש הרגלי צריכה ישנים. הטיפ כאן הוא לתעד את ההוצאות החיוניות כדי להגביר את המודעות בנדון. וקביעת מסגרת תקציב זוהי משימה משפחתית.

שמירה על סדר יום קבוע: חיי עבודה מעניקים שיגרה מסוימת, לאחר לקיחת פסק זמן בעקבות אובדן העבודה, רצוי לקבל החלטות על ארגון סדר יום עקבי ולא להיסחף לצפייה בטלוויזיה או גלישה באינטרנט עד השעות הקטנות של הלילה. חשוב שתשמרו על שעות שינה סדירות.

השקיעו ברשת הקשרים שלכם: הפעלת רשת קשרים זו אחת הטכניקות המועילות ביותר בחיפוש עבודה. שתפו את הקרובים, החברים, השכנים והעמיתים מעבודות קודמות במבצע חיפוש העבודה שלכם. כמו כן, שיקלו כניסה לפעילות התנדבותית, דבר שתורם לבניית שגרת יום חדשה, ליצירת קשרים חדשים ולאיתור כיווני תעסוקה חדשים.

פרגנו לעצמכם: שוק העבודה היום הוא דינמי ביותר וכל אחד צפוי לעבור טלטלה בתחום התעסוקה. פשוט כעת זה התור שלכם.

שמרו על ביטחונכם וכבודכם העצמיים. שאלו את עצמכם: "מה יש בי שאוכל לתרום למקום עבודה חדש" ולא "למה אני לא בסדר?" בקיצור, דברו אל עצמכם בלשון חיובית.

איך להתמודד עם "שאלות קשות"?

השקיעו בעדכון קורות חיים שלכם ובדרכים להתמודד עם שאלות "קשות" בראיון עבודה:

עשו ספירת מלאי מקיף של כל המיומנויות והתכונות שלכם, כולל התכונות מחודשת על תפקידיכם במקומות עבודה קודמים. כעת יותר מקובל "לתבלן" את קורות החיים עם תיאורים חופשיים של תכונותיכם ואופי תפקידיכם. עדכון זה יסייע לכם בשימור הדימוי העצמי החיובי שלכם ובביטחון העצמי שלכם בכניסתכם לראיון עבודה.

המידע נאסף מאתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי. חוקים והתנהלות סופיים יש לקבל בסניפי הביטוח הלאומי בלבד

כך תכתוב קורות חיים



קורות החיים הם השלב הראשון בדרך לקבלת משרה. קורות החיים הם כרטיס הביקור המפורט שלך, באמצעותו תוכל לשווק את עצמך למעסיק.

מטרת קורות החיים - השגת ראיון קבלה לעבודה.

עליהם להיות כתובים כך שישכנעו את המעסיק להזמין לראיון בו יוכל להכירך ולקבל החלטה לגבי העסקתך.

קורות החיים אינם סיפור חיך!

בעת הכתיבה עליך להקפיד על מספר כללים:

- יש לעצב את קורות החיים על-פי ראשי פרקים מובנים.
- רצוי לא לגלוש מעבר לעמוד אחד. מאידך, אין לדחוס יותר מדי מלל כך שהדף יראה עמוס ובלתי מזמין לקריאה.
- יש להכין את קורות החיים במחשב (למעט מקרים בהם נדרשת להגישם בכתב יד)
- חובה לבצע הגהה ולוודא כי אין שגיאות כתיב.
- כאשר שולחים קורות חיים בדואר אלקטרוני, יש לציין בכותרת את שמך והגדרת המשרה ו/או מספר המשרה. אם מצורף מכתב נלווה - ציין פרטים אלה גם במכתב.
- אין דרך אחת ויחידה לכתיבת קורות חיים ויש להתאים את הנכתב למשרה המבוקשת.
- ייתכן ותצטרך לשנות סעיפים שונים בקורות החיים (לקצר או לפרט) בהתאם לדרישות התפקיד ואופי הארגון. ניתן להכין מספר גרסאות של קורות החיים בהתאם למשרה המוצעת

• קורות החיים צריכים להיות ממוקדים, תמציתיים, ברורים, נעימים לעין ואמינים. הרושם הראשוני ישפיע ביותר על סיכוייך להגיע לראיון.

• כתוב את האמת (אין חובה לכתוב את כל האמת, אך יש לכתוב את האמת בלבד). הימנע מסילוף עובדות ומהגזמות.

• יש להדגיש נסיון, ידע, כישורים ומיומנויות הנדרשים לדעתך לביצוע המשרה המבוקשת.

שמור על רציפות המידע והנתונים, תוך שאיפה להציג התקדמות לאורך הזמן. יש להקפיד לרשום את הנתונים של ההשכלה ושל הנסיון התעסוקתי בסדר כרונולוגי יורד (ממקום העבודה האחרון ועד לראשון)

• חשוב להשתמש בתבנית קורות חיים שתייצג אותך באופן הטוב ביותר בשוק העבודה.

• אל תשתמש בראשי תיבות או בקיצורים שהקורא עלול לא להכירם או להבינם.

המידע מתוך אתר שרות התעסוקה

אתר האינטרנט tazooz מנחה לכתיבת קורות חיים - ללא עלות - www.tazooz.co.il

“פוטרתי פעמיים במשך שנה אחת”

מזבן שכאן לא נגמרה היכרותי עם מיכל ופרויקט אשת חיל, הצטרפתי כחברה למפגשים אחת לשבועיים שתוכנית אשת חייל לנשות אור יהודה בניצוחה של מיכל אלון.

במסגרת המפגשים בתוכנית אשת חיל אנו עוברות כל מיני סדנאות מגוונות שקשורות להעצמה של נשים, עזרה בכלים למציאת עבודה, ושיפור מקום העבודה הקיים, עזרה בכלים להגשמה עצמית ומציאת מקום עבודה מתאים לכל אחת ואחת מהמשתתפות.

את הכלים שקיבלתי אני מישמת בעבודה ובחיי היום יום שלי.

בנוסף יש באפשרותנו לקיים מפגשים/שיחות אישיות עם מיכל. במפגש האישי מיכל נתנה לי כלים לבעיות האישיות שלי, ואני משתמשת עד היום באותם כלים.

המטרה שלי היא למצוא ולהגשים את חלומות שלי, כן יש לי דרך לעבור ואני עוברת אותה בחברתן של חברותי למפגשים בהכוונתה של מיכל אלון.

המסע שלי התחיל בפיטורים כפולים במהלך שנת 2008, לאחר לידת בני הראשון פוטרתי לאחר 10 שנות עבודה, עקב שינויים מערכתיים בחברה. מצאתי מאוד מהר עבודה. לקראת סוף שנת 2008 במהלך המשבר הכלכלי פוטרתי בפעם השנייה. מיותר לציין שבשני המקרים פיטורי לא נבעו בגלל כישורי עבודתי אלה מאירועים שלא קשורים אלי.

אבל ההרגשה והביטחון שלי היו בקרשים, כמוזן שבזמן זה חתמתי בלשכה וחיפשתי עבודה. לאחר ארבעה חודשים לשהותי בבית קיבלתי מחברה את הפלייר של אשת חייל זומנתי לפגישה הכרות עם מיכל שלאחריה התחלתי סדנא לקידום מציאת עבודה.

מה שזכור לי מהסדנא שמלווה אותי, שהתבקשנו להשתתף בתרגיל מדיטציה שבמהלכו נדרשנו לדמיין את מקום העבודה הבא שאנו חפצות בו, לנסות לראות איפה אנו יושבות ומה אנו לובשות ולדמיין את עצמך במסגרת העבודה וכ”ו.

כבר בשבוע הראשון של הסדנא יצרה איתי קשר הבוסית ממקום העבודה הקודם בנוגע לעבודה עבורי.

לאחר שליחת קורות חיים וראיון נחמד התחלתי לעבוד ואני עובדת במקום העבודה עד היום.

אייל



עשר עצות לחיפוש עבודה

7. כאשר אתם מתבקשים למלא שאלון מועמדות או טופס נתונים אישיים למקום עבודה - השתדלו למלא את הפרטים לפי ההוראות ובאופן מסודר, והחזירו את הטופס מלא, נקי וברור. השאלון מהווה "כרטיס ביקור" ראשוני בו אתם מציגים את עצמכם ואת סגנון עבודתכם - חשוב שתמלאו אותו בהתאם.

8. במהלך חיפוש העבודה ולקראת שיחת טלפון עם מעסיק פוטנציאלי - הצטיידו בנייר ובכלי כתיבה. אינכם יודעים ממי, מתי והיכן אתם עשויים לקבל מידע שיקדם אתכם בחיפוש - שמות, כתובות, מספרי טלפון, כתובות של אתרי אינטרנט, תאריך פגישה ועוד.

9. לפני כניסתכם לראיון כבו את הטלפון הנייד. הניחו אותו בתיקכם ולא על שולחן המראיין/ת בעת הראיון - הקשיבו בתשומת לב לשאלות המראיין/ת, ענו בקצרה ובענייניות.

10. עבודות זמניות או עבודה בהתנדבות - בתקופה בה אתם מחפשים עבודה כדאי לשקול אפשרות לקבל עבודה זמנית או עבודה התנדבותית. אלה יכולות להיות הזדמנויות ליצירת קשרים ולקידום מציאת העבודה הרצויה.

1. חיפוש עבודה זו עבודה. זוהי עבודה זמנית במשרה מלאה שמטרתה להשיג את המשרה המתאימה.
2. השתמשו בכמה שיותר מקורות לחיפוש עבודה: לשכות שירות התעסוקה, אתרי אינטרנט, מודעות בעיתונים, חברות כוח אדם פרטיות, יוזמה עצמית, ירידי תעסוקה והפעלת רשת קשרים (Networking) - אל תהססו לבקש עצה וסיוע מחברים, מקרובים ומידידים.
3. כאשר אתם מחפשים במודעות הדרושים בעיתונות אל תוותרו על המודעות הקטנות.
4. קורות חיים הם מסמך שיווקי שלכם, אתם מחליטים מה לכתוב בהם. כתבו אותם כך שישכנעו את הקוראים להזמינכם לראיון אישי, שמרו איתכם תמיד עותק של קורות החיים, למקרה שתזדקקו לו בשיחת טלפון או במפגש פנים אל פנים.
5. שילחו את קורות החיים בצירוף מכתב ללווה. נסחו אותו כך שיעורר את הקוראים לעיון מעמיק ורציני בקורות החיים שלכם.
6. אל תמסרו שמות ממליצים, אם לא התבקשתם לעשות כן. כאשר תתבקשו למסור שמות ממליצים-חשוב שתקבלו אישורם קודם לכן.

זכור! רוב המשרות הפנויות אינן מתפרסמות בעיתונות או באינטרנט - הן עוברות מפה לאוזן. הדרך הטובה ביותר לחדור לשוק העבודה ה"סמוי" היא באמצעות הפעלת רשת הקשרים האישית.

”יש לי עסק עצמאי אך כל שכירה מרוויחה יותר ממני”

שמעתי על פחד מהצלחה).

כשמיכל צלצלה והודיעה לי כי התקבלתי לתוכנית שמחתי מאוד. היתה לי תקווה גדולה לעתיד טוב יותר.

בפגישות ”אחד על אחד” שוחחנו, מיכל ואני, על הכל. חפירות ’ארכיאולוגיות’ קראתי להן. הדמעות שנקו, ניקו וחיטאו את הזכרונות ואת האמונות שלי. הערכים עליהם מבוססים חיי, סגולותי וחסרונותי צפן, עלו והובררו.

משיחה לשיחה גיליתי את המפה של חיי, **סימנתי לי דרך שמטרותיה ברורות ומוגדרות**. הבנתי מהיכן נבע הפחד הגדול לקדם את העסק שלי, ומשהתמודדתי עם סוגיה זו, היא התפוגגה ונעלמה לחלוטין.

בפגישות הקבוצתיות במועדון נערכו סדנאות הרבות, בהן רכשנו כלים ומיומנויות שתרמו לנו מאוד בתחומים רבים של החיים. מפגשים אלו הפכו אותנו לקבוצה מגובשת, מעין משפחה קטנה, חמה ותומכת.

שלוש שנים לאחר הפגישה הראשונה במשרד שטוף השמש, אני אדם אחר, אני חזקה ובטוחה יותר בעצמי ובדרכי. אני מלאה בתובנות חדשות, מוכנה ומזומנה לכיבוש יעדים חדשים בחיי.

ישר כח לכל האנשים הנפלאים המאפשרים, בנדיבותם ובמקצועיותם, את המשך פעילות תכנית ’אשת חיל’. תודה ענקית למיכל אלון - המדריכה לחיים.

לייב

”שבי כאן” אמרה מיכל והצביעה על כסא רעוע ”מצטערת על חוסר הנוחות, קיבלתי משרד משותף למחלקה אחרת וגם מחשב שכל יום מחליט מחדש אם הוא רוצה לעבוד. אבל עם מה שיש ננצח!”

”המשרד בסדר גמור” אמרתי, ”השמש השוטפת אותו שווה הכל”.

”ראי” אמרה מיכל ”מאחר ואת עצמאית, עובדת, אינך עונה להגדרות של תוכנית ”אשת חיל” המיועדת לנשים שהן מחוץ למעגל העבודה, על-כן לא אוכל להבטיח לך שתתקבלי”.

חשבתי שכך היא תאמר, אך השכל צעק אלי: ’מה פתאום להתייאש? לא הגעת עד הנה כדי לוותר!’ ובקול בוטח, כאילו לא היה שלי, השבתי לה: ”מיכל, על פי כל ההגדרות את צודקת, אולם, כאישה המנסה לפתח קריירה עצמאית מצליחה ונתקלת יום יום בקשיים כמו: מיתוג עסק שעובד מהבית; סדר יום מבלבל; משמעת וניהול עצמי; מוטיבציה; שיווק; ובמקביל ניהול הבית והמשפחה. אני בטוחה שבמקום שלי נמצאות נשים רבות עם אותן בעיות בדיוק. אולי, בכל זאת, תמצאו בתוכנית שלכם מקום להכוונת נשים ולעידודן לעצמאות כלכלית?”

מיכל השתכנעה, ולכן החלטנו שנרשום פרטים ונחכה להחלטה של המערכת.

אני אמנם בעלת עסק עצמאי, אך באותם הימים כל שכירה הרוויחה יותר ממני. כדי להפוך את העסק שלי לרווחי יותר הייתי זקוקה להכוונה והדרכה. לא רק בעיות פרנסה העיבו עלי, רבות מהן לא היו קשורות כלל לכסף, אך הבולטת מכולן הייתה - פחד מהצלחה (עד אז לא



מקורות לחיפוש עבודה

המקורות לחיפוש עבודה הם רבים, ככל שתשתמש ביותר מקורות כך יגדלו סיכוייך למצוא משרה מתאימה. לפניך העיקריים שבהם:

א. לשכות שירות התעסוקה (השירות בלשכות התעסוקה אינו כרוך בתשלום)

ב. אתרים באינטרנט

בשנים האחרונות רשת האינטרנט הפכה להיות מקור לאיתור משרות וכלי לחיפוש עבודה כמעט בכל התחומים, ולא רק בתחומי ההיי-טק. תוכל למצוא אתרים רבים העוסקים בחיפוש עבודה, פרסום מודעות דרושים והפצת קורות חיים. חלקם דורשים דמי רישום ו/או דמי מנוי חודשיים. באתרים של חברות שונות תוכל למצוא הצעות עבודה במדור "דרושים".

רשימת אתרים אלו מאפשרים לחפש עבודה בצורה נוחה ויעילה:

- www.taasuka.gov.il - אתר שרות התעסוקה הממשלתי.
- www.shatil.org.il/modaot - שתיל- הצעות עבודה בתחומים חברתיים
- www.jobmaster.co.il - ג'וב מאסטר - אתר יעיל בחינם המכיל הצעות עבודה.
- www.jobnet.co.il - ג'ובנט - חיפוש לפי תחום/שם/חברה/מילות מפתח.
- www.AllJobs.co.il - אולג'ובס - תמורת דמי מנוי, כולל כלים לחיפוש עבודה, הפצת קו"ח למעסיקים.
- www.jobinfo.co.il - ג'וב אינפו.
- www.parnasa.co.il - פרנסה - אתר לחיפוש עבודה, הדרכה בכתיבת קו"ח ועוד.

העבודה. מודעותיהן מתפרסמות בעיתונות וניתן לפנות אליהן ישירות. לפני שתחליט לפנות למקום עבודה באמצעותן, בדוק היטב את דרך ההעסקה ואת מידת המחוייבות הנדרשת ממך.

ה. יוזמה עצמית באיתור מידע

מומלץ לאתר מפעלים, ארגונים ומקומות עבודה המעסיקים עובדים במקצוע שבו אתה מחפש עבודה. תוכל לעשות זאת דרך האינטרנט, בירור אצל מכרים, מידע שמתפרסם בדפי הכלכלה בעיתונים, דפי זהב, ובמאגרי מידע נוספים.

ו. הפעלת רשת קשרים

הפעלת רשת קשרים ("נטוורקינג") הוכיחה עצמה כאחת הדרכים היעילות ביותר למציאת משרות ומקום עבודה מתאים. שתף את ידידיך, קרוביך ועמיתיך למקצוע. אל תהסס לשאול אותם אם ידוע להם על מקומות שזקוקים לעובדים מסוגך, ואם יוכלו לקשר בינך לבין המעביד.

בתקופה האחרונה התפתחו רשתות חברתיות וירטואליות באינטרנט. רשתות אלה, שמתחילות לתפוס מקום בקרב מחפשי עבודה, מגבירות ומעצימות את קיעה רון של רשת קשרים כמקור למציאת עבודה. כדאי ורצוי לנצלן.

ז. ירידי תעסוקה

מעט לעת נערכים ירידי תעסוקה ומפגשים עם מעסיקים, בהם מוצעות משרות. מידע על הירידים ניתן למצוא בלשכות התעסוקה ובעיתונות.

ח. עבודות זמניות ו/או התנדבות

בתקופה בה אתה מחפש עבודה כדאי לשקול אפשרות לקבלת עבודה זמנית ו/או התנדבותית. אלה יכולות להיות הזדמנויות ליצירת קשרים ולקידום מציאת העבודה הרצויה.

- www.civil-service.gov.il - נציבות שרות המדינה - משרות ממשלתיות.
- www.jobs4mom.co.il - עבודות שאוהבות אמהות.

ג. מודעות בעיתונים

בכל העיתונים ניתן למצוא הצעות עבודה. כאשר אתה מחפש עבודה, עיון במודעות "דרושים" הוא שלב חשוב. רוב המודעות מתפרסמות בימי שלישי ובימי שישי! המודעה נותנת מידע תמציתי על המשרה המוצעת, לכן יש לקרוא אותה בתשומת לב ולהוציא ממנה את מירב המידע.

שים לב!

- המודעות מפוזרות בחלקים השונים של העיתון.
- עיין גם במודעות הקטנות הנמצאות בעמודים הפנימיים של העיתונים.
- בתקופת חיפוש עבודה כדאי שיעמדו לרשותך יותר מעיתון אחד, כולל מקומונים.
- כדאי לאתר מספר מודעות שעשויות לעניין אותך, ולא להיעצר לאחר שמצאת מודעה אחת מתאימה.
- ייתכן שחלק מהמודעות מתפרסם באופן פורמאלי, ואיננו מעיד על חיפוש מועמדים למשרה פנויה. יחד עם זאת עדיין רצוי להעמיק בתחום שלך ובאזור שלך. על המודעה יש לענות בדרך שמצוינת במודעה: בטלפון, במכתב, בשליחת קורות חיים בפקס או בדואר אלקטרוני. כל אחת מדרכי התשובה למודעה היא למעשה פנייה בבקשת עבודה, ויש לעשותה בדרך הולמת.

ד. לשכות פרטיות - חברות כוח אדם וחברות

השמה עוסקות בגיוס ובתיווך בין מקומות עבודה למחפשי עבודה, על בסיס עסקי ותמורת תשלום. לרוב התשלום נגבה מהמעסיק ולא ממחפש

זכאות לדמי אבטלה

המוסד לביטוח לאומי

הביטוח הלאומי דואג להבטיח אמצעי מחיה בתקופת האבטלה עד לקליטה חוזרת בעבודה. דמי האבטלה משולמים למי שהיה עובד שכיר והוא רשום בלשכת שירות התעסוקה כמחוסר עבודה, ומתייצב בשירות התעסוקה לדרוש עבודה.

יש לפנות ללשכת שירות התעסוקה מיד עם הפסקת עבודתך, ולהתייצב בלשכה במועדים קבועים כפי שייקבעו על ידה. לשכות שירות התעסוקה מעבירות לביטוח הלאומי מדי חודש את הנתונים על מספר ימי האבטלה שנרשמו, ועל סמך נתונים אלה משלם לך הביטוח הלאומי את דמי האבטלה.

בבירורים הנוגעים למציאת עבודה ולהתייצבות בלשכה, עליך לפנות לשירות התעסוקה.

בבירורים הנוגעים לתשלום דמי האבטלה, עליך לפנות לביטוח הלאומי.

מה צריך לעשות כדי לקבל דמי אבטלה?

עליכם לפנות למוסד לביטוח לאומי לצורך בדיקת זכאותכם. יחד עם זאת, ניתן להגיש בביטוח הלאומי מסמכים לתביעת דמי אבטלה. את הטפסים תוכלו להוריד מאתר המוסד לביטוח הלאומי או לחלופין לקבלם בכל אחד מסניפיו. במקביל עליכם להירשם בלשכת התעסוקה הקרובה למקום מגוריכם לחיפוש עבודה. לידיעתכם, הזכאות לקבלת דמי אבטלה אינה אוטומטית תוכלו לקבל דמי אבטלה - רק אם הלשכה לא הציעה לכם "עבודה מתאימה".

חשוב לציין, שכדי לשוב במהירות האפשרית לשוק העבודה וכדי לא לאבד את הזכאות לדמי אבטלה, יש לפנות לשירות התעסוקה בסמוך להפסקת העבודה. הדבר רלוונטי גם למי שיתחיל לקבל את דמי האבטלה 90 יום לאחר הפסקת העבודה (משום שעזב את מקום העבודה מרצונו).

הגשת התביעה-

המסמכים שעליך לצרף לתביעה לדמי אבטלה

א. אישורים על תקופת העסקה ושכר:

1. אישור מהמעסיק על תקופת העסקה ועל השכר או תלושי שכר של 18 חודשי העבודה האחרונים, שבהם רשומים מספר ימי העבודה שעבדת בכל חודש.

סיפורים קצרים

"נגמרו ההתלבטויות!"

אל אשת חיל הגעתי דרך הביטוח הלאומי.

מאז שנשאתי עבדתי כמטפלת בקשישים ורציתי לשנות מקצוע. הכרתי את מיכל מ"אשת חיל" וסיפרתי לה את ההתלבטות שלי בקשר למקצוע ויחס הסביבה. העצה שמיל נתנה לי קסמה לי ביותר. כיוון המחשבה שלי השתנה, הרי מדובר בשעות שמתאימות לי ולילדים. העבודה שאני עושה היא עבודה שאני מאוד אוהבת לעשות - לעזור לאנשים. בנוסף, הקשישות שאני עובדת אצלן אוהבות ומעריכות את העבודה שלי. לכן נשארתי לעבוד בעבודה הזו בלב שלם וללא התלבטות.

כדי למלא את הרצון לעבוד בתפקיד אחר, כפקידה אני מתחילה להתנדב במשרד ולהוסיף גם את התפקיד הזה לעבודות שלי. אכן תוכנית "אשת חיל" נתנה לי את הכוח לעשות את מה שבאמת מתאים לי כרגע ונותן לי סיפוק רב.

יפ



"איבדתי עניין, לא היו לי יעדים. בחרתי ללכת עם הלב"

מזה חמש שנים אני משתתפת פעילה בפרויקט "אשת חיל" בו קיבלתי: כלים, ידע, הכשרה מקצועית, תמיכה, יעוץ אישי, סדנאות והרצאות בנושא תעסוקה.

הבנתי שאני צריכה לעצב לי את היעדים שישרתו אותי.
הכול עשיתי לכיוון שינוי מקצוע.

נרשמתי באומץ ללימודים - קורס להסבת אקדמאים לאחיות מוסמכות. סיימתי את הקורס בהצלחה. היום אני עובדת בקהילה עם קשישים. המון נתינה ואהבה למקצוע, סיפוק והנאה. אני שמחה על הבחירה שעשיתי.

קפ





אופן הגשת תביעה לדמי אבטחה במוסד לביטוח לאומי
 כדי לקבל דמי אבטלה, עליך להגיש תביעה בסניף המוסד לביטוח לאומי שבמקום מגוריך על גבי טופס תביעה לדמי אבטלה.

לשכת שירות התעסוקה או מרכז ההכשרה מעבירים למוסד לביטוח לאומי מדי חודש אישור על מספר ימי האבטלה, שגרשמו לך בחודש הקודם, על פי התייצבותך בלשכת שירות התעסוקה או השתתפותך בהכשרה, והמוסד לביטוח לאומי ישלם לך את דמי האבטלה על-פי אישור זה.

הגשת התביעה - מועד הגשת התביעה

את התביעה יש להגיש בתוך 12 חודשים, מהיום שבו התייצבת לראשונה בלשכת שירות התעסוקה.
 מי שיגיש תביעה לאחר המועד הזה ונמצא זכאי לדמי אבטלה, לא ישולמו לו דמי אבטלה בעד התקופה שקדמה ל-12 החודשים, שקדמו ליום הגשת התביעה.

הגשת התביעה - תביעה חוזרת לדמי אבטלה

תביעה חוזרת לדמי אבטלה אפשר להגיש רק לאחר שחלפו 12 חודשים מתחילת הזכאות הקודמת.
 בתביעה חוזרת חלים תנאי הזכאות כמו בכל תביעה.
 על פי החוק, מובטלים שעדיין לא מלאו להם 40 שנה, והם מגישים יותר מתביעה אחת לדמי אבטלה בתוך 4 שנים, יופחתו להם תקופת תשלום דמי אבטלה וסכומי דמי האבטלה באופן הבא:

1. תקופת תשלום דמי האבטלה - התקופה המקסימלית בעד כל התביעות לדמי אבטלה לא תעלה על 180% ממספר הימים המרביים. כלומר מי שקיבל דמי אבטלה בעד כל הימים המרביים, ולאחר מכן הגיש בקשה נוספת לדמי אבטלה, ולא חלפו 4 שנים מיום תחילת הזכאות הקודמת, יקבל בפעם השנייה דמי אבטלה רק בעד 80% ממספר הימים שמגיעים לו. לאחר מכן הוא לא יהיה זכאי יותר לדמי אבטלה עד לתום 4 השנים.
2. סכום דמי האבטלה בתקופה הנוספת לא יעלה על 85% מדמי האבטלה המרביים.

הכללים האלה חלים גם על מובטל, שמקבל דמי אבטלה בעבור תקופת השתתפות בהכשרה מקצועית.

המידע נאסף מאתר האינטרנט של המוסד לביטוח לאומי.
 חוקים והתנהלות סופיים יש לקבל בסניפי הלשכה והביטוח הלאומי בלבד

לתשומת לבך, הפקיד המטפל רשאי, על פי שיקול דעתו, לבקש ממך גם אישור מהמעסיק וגם תלושי שכר, אם במסמכים שהגשת חסרים נתונים החיוניים לטיפול בתביעה (כגון פירוט ימי עבודה, פירוט תשלומי השכר).

2. אישור מהמעסיק המציין את סיבת הפסקת העבודה ותאריך הפסקת העבודה, עם חתימה וחותמת המעסיק.
 אם התפטר מהעבודה ויש הצדקה להתפטרות, יש להמציא את האישורים המתאימים.

ב. אישורים אחרים:

- למי שהשתחררו מצה"ל בשנה וחצי האחרונות - תעודת שחרור מצה"ל או מסמך צבאי אחר. יש לוודא שבתעודה או במסמך רשום תאריך הגיוס ותאריך השחרור.
 - למי שפטור מצה"ל והוא בן 18-20 - תצלום של תעודת פטור מצה"ל.
 - למי שסיים שירות לאומי - אישור מאגודה מורשית שהפנתה להתנדבות, עם רישום של תקופת השירות.
 - למי שהופנה להכשרה מקצועית - אישור מלשכת שירות התעסוקה על הפניה לקורס ואישור ממוסד הלימודים/ מרכז ההכשרה על מספר ימי הלימוד, תאריכי ההתחלה והסיום של הקורס.
 - למי שנשלח לעבודה לא מתאימה - אישור מלשכת שירות התעסוקה על ההפניה לעבודה הלא מתאימה בצירוף תלושי שכר. את האישור ותלושי השכר יש להגיש מדי חודש בחודשו לסניף הקרוב למקום מגוריך.
 - למי שמקבל פנסיה (קצבת פרישה) - תלושי פנסיה. יש להגיש תלושי פנסיה בעד החודש הראשון, שבעדו אתה תובע דמי אבטלה, לסניף הקרוב למקום מגוריך.
 - למי שעובד כשכיר בתקופת האבטלה - תלושי שכר מעבודה. יש להגיש תלושי שכר מדי חודש בחודש לסניף הקרוב למקום מגוריך. אם הפסקת לעבוד, יש להודיע למחלקת אבטלה בסניף הקרוב למקום מגוריך.
- אין חובה להגיש מסמכים מקוריים. עם זאת, הביטוח הלאומי רשאי לדרוש ממך להציג מסמך מקורי, אם הצילום, או הפקס שהתקבל אינו ברור, או מכל סיבה אחרת, לפי שיקול דעתו של פקיד התביעות. אם לא המצאת לביטוח הלאומי את האישורים או הפרטים שנדרשו ממך, רשאי הביטוח הלאומי להשהות את הטיפול בתביעתך, או אף לדחותה.



צמיחה

אמירה קיי

רוחות עזות נושבות
עננים כהים בשמיים
סערה מתקרבת באופק
הפרחים והעצים מחכים למים.
קולות רחוקים מתערבלים ורוחשים
שמתוך הסערה תבוא צמיחה
ומתוך כל השחור יצא הרבה אור,
מספיקות כמה טיפות של מים
כדי להביא לגדילה אולי איטית אך בטוחה.
זה טבע הדברים, אפשר לשנות את המציאות
צריך רק לא לפחד לנסות ...
מנצחת על הסימפוניה הזאת אישה
החושבת שהיא יכולה
תעלה ותצליח
זוהי אשת חיל

