

תוכנית אוריינטציה קריירה לתלמידי כיתה י - הכנה לשוק העבודה המודרני

מטרה כוללת:

להקנות לסטודנטים את המודעות וכישורי החיים והמקצועיים הנחוצים להשתלבות מוצלחת בעולם העבודה המשתנה.

כיתה י' – מערך כוחות וחוזקות

מטרות:

1. להעלות מודעות לחזקות אישיות, לאפשר לתלמידים להתבונן ולזהות את החוזקות שלהם דרך עיניהם של אנשים אחרים.
2. לחזק את הביטחון העצמי ולסגל תפיסה חיובית לפיה קל ונכון יותר לחזק חוזקות
3. להגביר השראה ומוטיבציה של התלמידים בעצמם ובאופן בו הם חווים את חבריהם לכיתה

זמן

שעה וחצי

מבנה

זמן	תוכן
30 דקות	תרגיל פתיחה: סבב כוחות
45 דקות	פעילות קבוצתית: סיפורי הצלחה
15 דקות	סביבה אישי וסיכום

עזרים:

- דפים לבנים וכלי כתיבה
- כרטיסיות עם שאלות מנחות לסיפורי הצלחה

מהלך

תרגיל פתיחה: סבב כוחות

למנחה:

"אני מזמין את כולם להוציא את הפלאפונים ולהכניס אותם לרשימת אנשי הקשר שלהם. נתחיל במשחק קצר: רוצו וגללו את אנשי הקשר, עד שאקרא STOP. בעצירה הם יעצרו על איש או אישה מהרשימה שלהם (כאן יכולים להיות צחוקים, כאשר מישהו יבחר במורה פרטי או דודה שאולי לא אהובה במיוחד:). אני מבקש מכולם לזכור את אנשי הקשר המבוצעים ולהכניס את הפלאפונים לתיקים שלהם.

נמשיך לסבב בו כל אחד יספר על האדם שהוצא לו ועל מה אותו אדם סיפר לו. אפשר להניח על בסיס אינטראקציות קצרות, ולספר על דברים טובים שנלמדו מהם, למרות שאלו אנשים רחוקים."

נקודות להתייחסות / שאלות לדין תוך כדי הסבב:

- הגדרה של חוזקה = תכונה, כישרון או יכולת מולדים (!) שמאפיינים את האדם ותורמים לו להשיג את מטרותיו.
- מאיזה גיל אתה מכיר את עצמך ככזה?
- זיהוי משפחות של חוזקות:
 - ✓ חברתיות – אמפטיה, תקשורת, שיתוף פעולה
 - ✓ אישיותיות – כנות, סבלנות, הובלה, יצירתיות
 - ✓ קוגניטיביות – פתרון בעיות, למידה מהירה, יכולת ניתוח
 - ✓ פיזיות – כושר גופני, קורדינאציה, תיקון תקלות
- לכל אחת מאתנו יש הרבה יותר מחוזקה אחת. אנחנו לא תמיד ערים או מודעים להן.
- למה חשוב שנדע לזהות ולומר בקול את החוזקות שלנו?

פעילות קבוצתית: סיפורי הצלחה

המנחה מבקש מתנדב.ת שיש לו סיפור הצלחה ומוכן לשתף אותנו בו (לטובת הדגמה מול הכיתה). המנחה והתלמיד יושבים זה מול זה, המנחה עם דף וכלי כתיבה. התלמיד מתבקש לתאר בהרחבה סיפור הצלחה שקרה לו בכל תחום חיים שיבחר (לימודים, משפחה, חברים, זוגיות וכו'). הקהל מתבקש להימנע משאלות תוך כדי, אך מתבקש לכתוב לעצמו "איזה חוזקות הם מזהים שאפשרו את ההצלחה" (במקביל - המנחה כותב על דף את החוזקות שהוא שומע).

התלמיד שמספר מקבל כרטיסייה עם נקודות להתייחסות במהלך סיפור:

○ רקע למקרה

○ מי הדמויות המעורבות

○ מה קרה?

○ למה זה נחשב לסיפור הצלחה עבורך?

בסיום הסיפור המנחה פונה לתלמיד אם נדרשות שאלות הרחבה, ואז פונה לכיתה ושואל אותם אילו חוזקות הם שמעו, מוסיף חוזקות משלו ומודה למתנדב.ת.

כעת, לאחר ההדגמה, המנחה מחלק את המשתתפים לקבוצות של 5 משתתפים. כל קבוצה מתיישבת במעגל עם דפים וכלי כתיבה ומספרים סיפורי הצלחה בסבב (5 דק' לכל אחד). בסיום הסיפור חברי הקבוצה נותנים לכל מספר את דף החוזקות שכתבו בזמן שדיבר.

למנחה:

בזמן שהקבוצות עובדות יש לשים לב כיצד שפת הגוף של המספרים משתנה, בדרך כלל נבחין בפנים מוארות, גוף פתוח, ישיבה זקופה ונשקף לקבוצה בסיום התרגיל. סיפורי הצלחה הם מקור להשראה, גאווה, ביטחון, חיזוק של הערך העצמי שלנו. בנוסף, הם מקור ללמידה – ניתוח של סיפור הצלחה מאפשר לנו ללמוד מהניסיון ולהשתמש באותן הגישות והפעולות בעתיד לפתרון בעיות, להתמודדות עם אתגרים או כשאנחנו רוצים לשכפל הצלחות. חשוב להעביר את המסר:

- אין חוזקות טובות ופחות טובות
- אין הבדל בין חוזקות של בנים לחוזקות של בנות – יש בנים עם חוזקות חברתיות מצוינות ויש בנות עם חוזקות חשיבה מצוינות. החוזקות הן של כולם, לכל אחד / אחת יש את התמהיל הייחודי לו / לה.
- יכולת השיפור שלנו כשאנחנו מפתחים חוזקות תמיד תהיה גדולה ומהירה יותר משיפור החולשות.

דוגמא: כשהבן שלי בן ה-12 נכשל במתמטיקה, אנחנו ההורים ישר נתגייס לשבת לתרגל איתו, אולי אפילו נשלח לשיעורים פרטיים. אבל אם אותו הבן ממש טוב במחשבים, אז אולי עדיף להשקיע בו באיזה חוג סייבר או פיתוח תוכנה מגניב ויוקרתי שם הוא כנראה ייהנה, יצליח ויתקדם הרבה יותר מהר.

דרכים נוספות לזהות חוזקות שלנו (בנוסף לסיפורי הצלחה): תגובות ספונטניות, למידה מהירה, סיפוק.

הכרת החוזקות והכוחות שלנו בעולם העבודה חשובה מספר סיבות

מרכזיות:

1. הצלחה אישית -

כאשר אנו מכירים את החוזקות שלנו, אנו יכולים למצוא את התחום או התפקיד המתאים לנו ביותר. זה יכול להביא להצלחה ולרגישות אישית גבוהה יותר.

2. ביטחון וביטחון עצמי -

הכרת החוזקות שלנו מגבירה את הביטחון העצמי שלנו בקרב עמיתים ומעסיקים. כשאנו יודעים להבחין ביכולתנו לפתור בעיות או לנהל פרויקטים בצורה יעילה, אנו יכולים להתמודד עם אתגרים מורכבים יותר.

3. מציאת כיוונים מקצועיים -

ידע על החוזקות שלנו יכול לעזור לנו לקבוע את הדרך המקצועית הנכונה לנו. זה יכול להוביל ליותר הצלחה על ידי מציאת דרכים חדשות להשגת מטרות קריירה.

4. יצירת צוותים יעילים -

ידע על החוזקות שלנו עוזר לנו לשלב עם אחרים וליצור צוותים יעילים. כשאנו יכולים להבין אילו כישורים או תרומה מיוחדת יכולה לספק לצוות, אנו יכולים לבנות סביבה עבודה פורה יותר.

לסיכום, הכרת החוזקות והכוחות שלנו מאפשרת לנו לשפר את ביצועינו, להבטיח ביטחון עצמי ולמצוא את הדרך המקצועית המתאימה ביותר עבורנו בעולם העבודה.

הסביבה שלי

התלמידים מתבקשים לחשוב על 2-3 אנשים בסביבה הקרובה שלהם – משפחה / חברים / דמויות משפיעות כמו מדריכים ומדריכות. אנשים שאוהבים אותם ורוצים בטובתם.

התלמידים מתבקשים שוב להוציא את הפלאפונים ולשלוח לאותם אנשים וואטסאפ עם הניסוח הבא:

"היי, אני נמצאת בשיעור של חינוך לתעסוקה בבית ספר, והמנחה ביקשה מאתנו לשלוח הודעה לאנשים שמכירים אותנו טוב ולבקש מהם לכתוב מה לדעתם החזקות שלנו? במה אנחנו טובים?"

אשמח שתעזרו לי להשלים את המשימה כמה שיותר מהר, אבל תשקיעו רגע של מחשבה 😊"

סיכום

למנחה: אפשר לצייר על הלוח את ג'והרי ולהסביר בקצרה על המודל תוך חיבור לתרגילים שהתנסו בהם. לכולנו יש את החוזקות שאנחנו יודעים על עצמנו (תרגיל הראשון שעשינו), יש את החוזקות שידועות לאחרים עלינו וגם אנחנו יודעים, יש חוזקות שאחרים יודעים ואנחנו לא בטוח מכירים - לזה נועדו הסיפורי הצלחה והוואטסאפים ששלחתם), ויש גם את האזור העיוור – שמכיל חוזקות שאפילו אנחנו עדיין לא מודעים להם, כישרונות שיכולים להתגלות במצבים חדשים או חוויות חדשות שעוד נכוננו לכם.

רעיון נוסף לסיכום:

תרגיל המניפה

1. כל ילדה מקפלת דף A4 למניפה.
 2. על אחד החלקים החיצוניים היא כותבת את השם שלה.
 3. כולן מעבירות את המניפה לתלמידה שיושבת מצד ימין שלהן.
 4. התלמידה שקיבלה את המניפה כותבת חוזקה או תכונה טובה של התלמידה בעלת המניפה.
 5. ככה ממשיכים להעביר הלאה לצד ימין ולכתוב חוזקות לחברות אחרות לכיתה.
- כאשר המניפות חוזרות לבעליהן המקוריות, כל תלמידה בכיתה יוצאת עם מארז חוזקות ותכונות טובות שתמיד יוכלו לחזק אותה ולעזור לה ללמוד עוד על עצמה.

תחנת עיגון – רפלקציה:

מלאו את חלון ג'והרי האישי שלכם תוך שימוש בחוזקות שעלו בכיתה ובתשובות שקיבלתם בוואטסאפ מבני המשפחה או החברים.

מתוך התשובות שקיבלתם בסוף השיעור מאנשים שאוהבים ומכירים אתכם, התייחסו לשאלות הבאות:

1. **חוזקה שהפתיעה אתכם:** איזו חוזקה התגלתה לכם באופן מפתיע? מה גרם להפתעה? האם כעת אתם יכולים לזהות היכן היא באה לידי ביטוי בחיי היומיום שלכם?
2. **חוזקה שאתם מכירים וחזרה על עצמה:** איזו חוזקה מוכרת לכם וחזרה על עצמה בתשובות? מתי לראשונה זיהיתם אותה בעצמכם? כיצד היא משרתת אתכם ביום-יום?

בהצלחה במילוי חלון ג'והרי! 😊