

תוכנית אוריינטציה קריירה לתלמידי כיתה י"א - הכנה לשוק העבודה המודרני

מטרה כוללת:

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

כיתה י"א – הצבת מטרות אישיות וקבוצתיות ע"פ סמארט

מטרות:

1. הכרות עם תפיסה של "דפוס חשיבה מתפתח"
2. הבנה של חשיבות הצבת יעדים
3. הכרות ותרגול של כלי SMART ככלי להצבת יעדים

זמן

שעה וחצי

מבנה

זמן	תוכן
25 דקות	פתיחה: סרטון ודיון על הצבת מטרות
20 דקות	הכרות עם מודל SMART
15 דקות	תרגול בזוגות - SMART
20 דקות	תרגול ברביעיות - מטרות קבוצתיות
10 דקות	סיכום - הצגת המטרות וצעדים ראשונים

עזרים:

- ברקו וקישור לסרטון
- דפי עבודה SMART
- מצגת

מהלך

פתיחה

כדי להכניס את הכיתה לנושא נפתח בסבב שאלה: "אם הייתי נותנת לכם גלולה אחת שיכולה לשפר כל מיומנות שלכם, מה הייתם בוחרים לשפר?" (אפשר לתת דוגמא אישית הקשורה לכישורים אותם אנחנו רוצים לפתח - למשל, אנגלית או שליטה בכעס)

אחרי הסבב מתייחסים לעובדה שלכולנו יש רצונות שונים לשפר את עצמנו, אבל רובנו לא בונים תוכנית עבודה לשיפור, ועל כך נעבוד במהלך המפגש היום.

לאחר הסבב מציגים בפני התלמידים את הסרטון: לעולם אל תוותרו - never give up heb subs

מבקשים מהתלמידים לכתוב לעצמם את התובנות שלהם בזמן הסרטון. לאחר הסרטון מנהלים דיון קצר:

מהן הרגשות והמחשבות שעלו בכם במהלך הצפייה בסרט?

כיצד הרגשתם בסיום הסרט?

האם האמנתם שהחייל ישנה את מצבו? מדוע כן? מדוע לא?

מה הוביל את החייל לשינוי?

מה אנחנו יכולים ללמוד מכך על הצבת מטרות ועל עשייה לאור מטרות?

אם נחזור לרצונות שהצבתם בתחילת השיעור - איך לדעתכם אפשר להשיג אותם?

למנחה: חשוב להדגיש כאן כי מיומנות הגדרת היעדים מסייעת בהגדרת יעד בר השגה. ניסוח מדויק של

"מה שאני רוצה להשיג" עשוי לסייע בהשגת היעד, כי הוא מכיל בתוכו פרמטרים שניתן למדוד אותם,

ומתוך מדידתם ניתן לקבל חיזוק על הדרך להשגת היעד. המיומנות ממקדת אותנו באופן שבו נשיג את

היעד, והופכת אותו רגשית ומעשית לנגיש ואפשרי.

הרחבה:

תיאוריית ההכוונה העצמית גורסת שישנם שלושה צרכים פסיכולוגיים בסיסיים שהם חיוניים לרווחה

ולמוטיבציה פנימית:

- **אוטונומיה (Autonomy):** הצורך לחוש שליטה והכוונה עצמית על הפעולות שלנו. אנשים מרגישים מוטיבציה פנימית כשהם חשים שהפעולות שלהם הן בחירה עצמאית ולא נכפות עליהם.
- **מוגלות (Competence):** הצורך להרגיש יכולת וכשירות בפעולות שאנו מבצעים. אנשים מונעים כשהם חשים שהם טובים במה שהם עושים ויכולים להתמודד עם האתגרים.
- **שייכות (Relatedness):** הצורך להרגיש מחוברים ומשמעותיים ביחס לאחרים. אנשים מחפשים קשרים חיוביים עם אחרים ורוצים להרגיש שהם חלק ממשהו גדול יותר.

תיאוריית ההכוונה העצמית, המעבר ממוטיבציה חיצונית למוטיבציה פנימית נחשב כרצף, ולא מעבר חד וברור. התיאוריה מציעה שישנם שלבי ביניים בין מוטיבציה חיצונית לפנימית, המתוארים במודל הנקרא **רצף ההפנמה (Internalization Continuum)**. מודל זה מתאר את הדרך שבה מוטיבציה חיצונית יכולה להתפתח ולהפוך לפנימית יותר, ככל שאדם מאמץ ומפנים את הערכים או המטרות של הפעולה.

20דק' - מצגת הסבר על מודל SMART

הצבת מטרות ברורות:

קביעת מטרות ספציפיות, מדידות, ברורות השגה, רלוונטיות ובעלות זמן מוגדר - עקרון ה SMART.

מטרות ברורות נותנות כיוון ומוטיבציה, עוזרות להגדיר את הציפיות ומאפשרות מדידת ההתקדמות.

לאחר ההסבר הכללי, כותבים על הלוח (או במצגת) את אותיות המילה SMART אחת מתחת לשנייה.

כל אות בליווי משמעותה:

• S – SPECIFIC – ספציפי – היעד חייב להיות מוגדר בצורה הכי מדויקת שיש.

• M – MEASURABLE – מדיד – ניתן למדוד את השגת היעד.

• A – ATTAINABLE – א-בר השגה – אקבע יעד שהוא בר השגה מבחינתי – לא משהו שאינו ריאלי. מצד שני

היעד יהיה גם – AMBITIOUS שאפתני – יעד שמקדם אותי מהמקום שבו אני נמצא/ת.

• R – RELEVANT – ר-רלוונטי – היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי, ואני מבין/ה למה חשוב לי להשיג

אותו (ברלוונטיות לחיי מסתרת גם המוטיבציה לפעולות הקטנות הכרוכות ביעד). הוא גם - RESULT

– ORIENTED – מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד ששיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.

• T – TIME – ת-היעד חייב להיות תחום בזמן – אני קובע/ת מתי אשאף להשיג אותו.

בשלב זה מבקשים מהתלמידים.ות לנסח לעצמם את הרצון שהציבו בשלב הקודם כיעד סמארטי. כל תלמיד/ה

עובד/ת עם עצמו/ה.

לאחר שניסחו לעצמם מנסחים יחד כמה דוגמאות על הלוח - עדיף לקחת דוגמא אחת מהעולם הקוגניטיבי ואחת

מהעולם הרגשי. למשל:

רצון שהוגדר בתחילת השיעור: "להשתפר באנגלית", יהפוך ליעד סמארטי כך:

- ספציפיות: אני רוצה להשתפר ב10 נקודות בציון שלי באנגלית
- מדיד: שיפור של 10 נקודות הוא מדיד
- בר השגה: מעבר של 10 נקודות מציון של 60 בתעודה לציון של 70. (אפשר לבדוק כמה נקודות נראות לי לא ריאליות להשגה- למשל, האם השתפרות של 60 ל80 היא ריאלית בחודשיים של לימודים? ול75?)
- רלוונטיות: חשוב לי לקבל ציון גבוה באנגלית כדי להשיג תעודת בגרות מתאימה ללימודים אקדמיים.
- תחום בזמן: עד פברואר הקרוב - בתעודה הקרובה שתחולק

ולסיכום: עד פברואר הקרוב, בזמן חלוקת תעודת המחצית, הציון שלי באנגלית יעלה מ60 ל70 נקודות.

דוגמא נוספת ואף יותר מאתגרת למדידה היא שיפור הביטחון העצמי שלי. במקרה של מטרה כזו נצטרך להבין קודם איפה מתבטא חוסר הביטחון - בעמידה מול קהל, בדייטים, בבחינות, שיחות באנגלית...אם למשל מדובר בעמידה מול קהל אז על פי סמארט:

- ספציפיות: אני רוצה לשפר את היכולת עמידה שלי מול קהל
- מדיד: 3 פעמים במהלך המחצית שאני משתף בכיתה מרצוני מבלי שהמורה תפנה אליי
- בר השגה: מעבר משתיקה במהלך השיעורים לשיתוף הדרגתי
- רלוונטיות: חשוב לי ללמוד לדבר מול קהל כיוון שזו יכולת חשובה לעולם העבודה
- תחום בזמן: עד פברואר הקרוב - בתעודה הקרובה שתחולק

ולסיכום: עד פברואר הקרוב, בזמן חלוקת תעודת המחצית, שיתפתי / דיברתי מול הכיתה בזמן שיעור מרצוני החופשי.

אחר שכל אחד/ת מהתלמידים ניסח את המטרה הסמארטית שלו, כל אחד ואחת מנסחים לעצמם שלושה צעדים קטנטנים פרקטיים, אותם הם יכולים לעשות בזמן הקרוב על מנת להתקדם בתהליך שהם הציבו לעצמם. למשל: בדוגמא של שיפור הלימודים באנגלית - אני יכולה להחליט להצטרף לשיעורי תגבור אחת לשבוע, ללמוד קורס אנגלית באינטרנט בכל יום במשך 10 דקות, ולדבר באנגלית עם חברה בכל יום במשך 5 דקות. את הפעולות הספציפיות, כל אחד מהתלמידים כותב לעצמו.

עבודה בזוגות - תיקון ושיפור המטרות והצעדים:

לאחר שלכל תלמידה יש מטרה סמארטית עם 3 צעדים פרקטיים, מתחלקים לזוגות ומשתפים אחד את השנייה בעבודה האישית. כאשר הראשון/ה משתף/ת השני/ה מנסה לחשוב בשבילו/ה על עוד צעדים פרקטיים וקטנטנים שיעזרו לו להשיג את המטרה.

למנחה: בזמן זה חשוב להסתובב בין הקבוצות ולעזור להם לחשוב על כמה שיותר רעיונות פרקטיים לקידום המטרות שלהם.

עבודה ברביעיות - מטרות קבוצתיות

לאחר שהתלמידים סיימו לנסח מטרות אישיות, מבקשים מהם לחשוב על מטרה קבוצתית.

- דיון מקדים: שואלים את הכיתה מהי לדעתם מטרה קבוצתית משמעותית עבורם. ניתן לחשוב על מטרות הקשורות לפעילות כיתתית, פרויקט שנתי, או כל פעילות משותפת אחרת.
- תרגיל קבוצתי: מתחלקים לקבוצות קטנות (3-4 תלמידים בכל קבוצה) וכל קבוצה מתבקשת לנסח מטרה קבוצתית בשיטת SMART שיכולה להתאים לקבוצה כולה או לכיתה.

דוגמאות למטרות קבוצתיות:

➤ "לארגן יום פעילות כיתתי עד סוף החודש."

➤ "לאסוף סכום כסף גדול למטרה חשובה"

- כל קבוצה מתבקשת לנסח את המטרה שלה בצורה SMART ולחשוב על 2-3 צעדים קטנים כדי להשיג את המטרה.

דיון וסיכום במליאה

מבקשים מתלמידים שרוצים בכך לשתף את חבריהם במליאה במטרות שלהם ובצעדים הקטנטנים. מדגישים בדיון את ההבדל בין התחייבות כללית שמאוד קשה לנו לעמוד בה, לבין צעדים קטנים להשגת המטרה, שהם בדרך כלל יותר ברי השגה עבורנו. מטרת סמארט עוזרות לנו להיות מחויבים לפעילויות יומיומיות שמקדמות אותנו אל המטרות שלנו.

למנחה: חשוב לשמור על מעורבות גבוהה של המשתתפים על ידי שאלות פתוחות ודוגמאות מהחיים שלהם. אם יש צורך, להתאים את התרגילים והדיון בהתאם לדינמיקה הקבוצתית. לעודד את המשתתפים לשתף את החוויות האישיות שלהם ולשאל שאלות. אפשר גם לערוך רשימת צעדים לדוגמא על הלוח ולשאל אם יש תלמידים אחרים שרוצים לאמץ צעדים שהם לא חשבו עליהם.

כדאי להתעכב על עניין המוטיבציה ולהגיד שאנחנו, ככיתה, מחויבים להצלחה של כולם, ולכן נבדוק מדי פעם במהלך השנה, איפה אנחנו מול המטרות שלנו.

תחנת עיגון – רפלקציה / תוצר :

יומן הצלחות אישיות:

- למשך השבוע הקרוב, תנהלו "יומן הצלחות". בכל יום, כתבו לפחות הצלחה אחת שחוויתם במהלך היום – זו יכולה להיות הצלחה קטנה או גדולה (למשל: פתרתם בעיה מורכבת, הצלחתם ללמוד נושא קשה, תרמתם לשיחה קבוצתית).
- בצד כל הצלחה, כתבו איזה דפוס חשיבה התפתח דרכה – האם זו הייתה התמדה, יצירתיות, יכולת הקשבה, פתרון בעיות וכו'.
- בסוף השבוע, קראו את היומן וכתבו תובנה כללית: מה למדתם על דפוסי החשיבה המתפתחים שלכם?