

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 עקרונות לניהול עצמי – איך מייצרים מוטיבציה?

מטרות:

1. להבין את החשיבות של ניהול עצמי בחיי היומיום
2. ללמוד עקרונות וטכניקות ליצירת ושמירת מוטיבציה
3. לפתח מיומנויות להצבת מטרות ובניית תוכנית פעולה.

זמן:

שעה וחצי.

מבנה

תוכן	זמן
פתיחה: מהי מוטיבציה?	20 דקות
דמיון מודרך	10 דקות
פעילות אישית: לוח חזון	30 דקות
ים המוטיבציות	20 דקות
סיכום	10 דקות

עזרים:

- מצגת, מקרן, מסך, רמקולים
- טושים, גזרי עיתונים, מגזינים, דפי A3, מדבקות, ניירות צבעוניים
- להדפיס את מצגת ים המוטיבציות

תרגיל פתיחה: מוטיבציה מהי?

נתחיל את המפגש בסרטון קצר של ניק וויציץ על מוטיבציה (4 דקות).

ניקולס ג'יימס וויציץ' הוא מרצה ונואם מוטיבציה אוסטרלי, בין היתר מטיף להעלאת מוטיבציה בקרב ילדים ובני נוער. נולד ללא ידיים וכן עם מום ברגליים, עקב הפרעה נדירה המכונה אמיליה-טטרה. למרות זאת הוא נאבק בנכותו, בגיל שבע עשרה הקים את עמותת "החיים ללא גפיים". לאחר שסיים את לימודיו באוניברסיטה החל במסעותיו כמרצה להעלאת מוטיבציה, וכיום הוא מרצה בקביעות בנושאים כמו נכות, תקווה, ומציאת משמעות לחיים.

https://www.youtube.com/watch?v=20_kAlxE8RU

אפשר כמובן לבחור גם סרטון מוטיבציה אחר, אך חשוב שלא יעלה על 4-5 דק', 10 סרטוני מוטיבציה מעוררי השראה | הדוקטור - פורטל בריאות ורפוא.

בתום הסרטון נפנה לתלמידים ונשאל: "מהי מוטיבציה?"

הגדרה = מכלול הגורמים המודעים והלא מודעים המביאים אותנו לפעול / להשיג מטרות / להתנהג בצורה מסוימת.

ישנם סוגים שונים של מוטיבציה הנה כמה דוגמאות:

- **מוטיבציה פנימית:** מוטיבציה שנובעת מהנאה או מסיפוק פנימי מפעילות מסוימת. לדוגמא, עיסוק בתחביב אהוב, פתרון בעיות מסובכות בגלל האתגר שבהן, למידה של נושא חדש מתוך סקרנות.
- **מוטיבציה חיצונית:** מוטיבציה שנובעת מהשפעות חיצוניות כמו תגמולים או עונשים. לדוגמא, עבודה קשה עבור בונוס כספי, למידה למבחן כדי לקבל ציון גבוה, ביצוע משימות כדי להימנע מביקורת שלילית.
- **מוטיבציה ציפיתית:** מוטיבציה שמבוססת על ציפיות להצלחה ועל הערך שמייחסים להצלחה זו. לדוגמא, השקעת מאמץ רב בלימודים מתוך ציפייה לקבל ציונים גבוהים שמוערכים כהכרחיים להצלחה בקריירה.
- **מוטיבציה חברתית:** מוטיבציה שמונעת מהרצון להשתייך לקבוצה, לקבל הכרה חברתית או לתרום לחברה. לדוגמא, התנדבות בקהילה כדי להרגיש שייכות ולהיות מועיל, עבודה בצוות כדי לזכות בהכרה מצד חברים לעבודה.

אפשר להבין מוטיבציה כסקאלה, כאשר סוגי המוטיבציה השונים נעים בין שני קצוות: מוטיבציה פנימית ומוטיבציה חיצונית. מודל "תיאוריית ההכוונה העצמית" (Self-Determination Theory) שהוצע על ידי אדוארד דצ'י וריצ'רד ריאן מסביר כיצד מוטיבציה נעה על סקאלה זו, עם כמה שלבי ביניים.

מה ההבדל בניהן? איך אנחנו מרגישים כשאנחנו פועלים ממוטיבציה פנימית / חיצונית?

מוטיבציה פנימית נחשבת לרוב לחזקה ועמוקה יותר ממוטיבציה חיצונית. אנשים המונעים ממוטיבציה פנימית נוטים להיות פרודוקטיביים יותר, יצירתיים יותר ומרוצים יותר מפעולותיהם.

- **תחושת שליטה ואוטונומיה:** אנשים חשים שיש להם שליטה על פעולותיהם ובחירותיהם, ושהם פועלים מתוך רצון חופשי ולא מתוך כפייה חיצונית.
- **תחושת יכולת ומסוגלות:** אנשים חווים תחושת הצלחה ומסוגלות כשהם מתמודדים עם אתגרים ומתפתחים במיומנויותיהם.
- **תחושת משמעות ומטרה:** הפעולות שאנשים מבצעים נתפסות כבעלות משמעות ומטרה, מה שמגביר את הנכונות וההשקעה בפעילות.
- **תחושת קשר ושייכות:** חיבור לעבודה, למטרותיה, ולאנשים שמעורבים בה

לדוגמא, עובד שפועל מכוח חיצוני יעשה את המינימום כדי לקבל כסף או כדי להימנע מעונש, יבחן אם יש עליו השגחה ואם אין יתאמץ פחות, לעולם לא יתרום מעבר למקום העבודה שלו. זאת לעומת עובד שפועל מכוח הנעה פנימי שיעשה את המקסימום גם כשאין עליו השגחה, יהיה אכפתי, יוזם, יצירתי, מתגייס למה שנדרש וככל הנראה יהנה, יזכה להערכה, קידום ויציבות במקום עבודתו.

למנחה: המטרה היא לעורר דיון וחשיבה בקרב התלמידים, לייצר הבחנה בין פעמים שאנו מונעים לפעולה מתוך כוח חיצוני לבין הנעה מכוח פנימי. חשוב לעודד את התלמידים להיזכר בדוגמאות מהחיים שלהם – מטלות בית, לימודים, חוגים...לעמוד על ההרגשה בכל סוג הנעה ולחדד את הקשר לעולם התעסוקה.

כשאנחנו בוחרים עבודה שאנחנו אוהבים וטובים בה אנחנו מונעים מכוח פנימי, כשאנחנו בוחרים עבודה רק בגלל שהיא רווחית או יוקרתית אנחנו בוחרים מכוח חיצוני. הסיכוי שלנו לחוות הצלחה, התמדה, התלהבות ורצון להתקדם ולהתפתח מקורה במוטיבציה הפנימית.

פעילות קבוצתית: לוח חזון

למנחה: חזון אישימטרת התרגיל לעזור לבני הנוער לדמיין ולהגדיר את מטרה אישית אחת לשנה הקרוב דרך יצירת לוח ושיתוף עם אחרים.

נפתח את הפעילות עם 5 דקות של דימיון מודרך –

נבקש מהתלמידים לשבת בנוחות, גוף רפוי, פנים פתוחות, לא לצאת מהכיתה בדקות הבאות, ננחה אותם לקחת

מספר נשימות, נמליץ לעצום עיניים (לא חובה). נשים ברקע מוסיקה מרגיעה:

<https://www.youtube.com/watch?v=ME2shApCUp4>, עצמו את העיניים וקחו כמה נשימות עמוקות. נשמו

פנימה לאט... ונשפו החוצה באיטיות... אפשרו לעצמכם להירגע ולהרגיש בנוח.

הנחיות

דמיינו שאתם מתעוררים בבוקר יום בהיר בעוד שנה מהיום. זהו יום מיוחד כי הוא היום שבו אתם משיגים מטרה חשובה שהצבתם לעצמכם.

בואו נתחיל עם התמונה הכללית:

○ היכן אתם נמצאים?

○ מה אתם רואים סביבכם?

כעת, דמיינו את עצמכם קמים מהמיטה ומרגישים תחושת סיפוק וגאווה. אתם יודעים שהיום אתם עומדים

להגשים מטרה חשובה.

○ מהי המטרה הזו?

○ כיצד היא נראית?

○ איך אתם מרגישים כשאתם חושבים על המטרה הזו?

בואו נתמקד בתחושות שלכם.

○ מה אתם מרגישים בגוף שלכם כשאתם יודעים שהשגתם את המטרה הזו?

○ האם אתם מרגישים שמחים, נרגשים, גאים?

עכשיו דמיינו את הדרך שהובילה אתכם למטרה הזו.

- אילו צעדים נקטתם כדי להגיע אליה?
- מי עזר לכם בדרך?
- אילו אתגרים התמודדתם וכיצד התגברתם עליהם?

חשבו על כל פרט ופרט.

- מה עשיתם בכל יום כדי להתקדם לעבר המטרה?
- איך שמרתם על המוטיבציה שלכם?

בזמן שאתם ממשיכים לדמיין, התחילו להחזיר את תשומת הלב שלכם לכאן ולעכשיו.

- מהו הצעד הראשון שתעשו אחרי התרגיל כדי להתחיל לעבוד על המטרה שלכם?

קחו כמה נשימות עמוקות נוספות... ועם כל נשימה, הביאו את התודעה שלכם לאט לאט חזרה לחדר.

כשאתם מרגישים מוכנים, פתחו את העיניים והביאו את תחושת ההצלחה והסיפוק איתכם."

שיתוף קצר:

"קחו רגע לכתוב כמה מילים על מה שראיתם והרגשתם בדמיון המודרך הזה. זה יעזור לכם ליצור את לוח החזון שלכם בצורה מדויקת ומשמעותית יותר."

כעת נעבור ליצירת לוח חזון אישי - לוח חזון הוא קולאז' של תמונות, מילים ומשפטים שמייצגים את המטרה שלכם. הסבירו את החשיבות של תכנון עתידי ושימוש בלוח חזון ככלי לתמיכה במטרותיהם. כל משתתף מקבל בריסטול, גזרי עיתונים, מגזינים, דבק, מספריים וכלי כתיבה. בקשו מהם לבחור תמונות, מילים ומשפטים שמייצגים את החזון שלהם ולהדביק אותם על הבריסטול. עודדו אותם להוסיף הערות, כתובים וציורים אישיים כדי להעשיר את הלוח.

אפשרו לתלמידים להתחלק לזוגות באופן עצמאי, ולשתף בלוח החזון שלהם

למנחה: "אם אתם יכולים לחלום את זה, אתם יכולים לעשות את זה" ("If you can dream it, you can do")
"it". ציטוט זה של וולט דיסני מדגיש את החשיבות של חלום ודמיון ככוח מניע להגשמת מטרות ויעדים, והוא מזכיר לנו שכל רעיון גדול מתחיל בחלום, וש אפשר להשיגו עם מוטיבציה והשקעה.

עודדו את בני הנוער לשמור את הלוחות שלהם ולהתבונן בהם באופן קבוע כדי להישאר ממוקדים במטרותיהם.

ים המוטיבציות

פזרו ברצפת החדר את הדפים של מצגת "ים המוטיבציות", הזמינו את התלמידים לקחת כלי כתיבה (עדיף טוש) לקום ולהסתובב בחדר בין המוטיבציות השונות ולבחור 2-3 מוטיבציות שעומדות מאחורי לוח החזון שלהם. על כל מוטיבציה הם נדרשים לסמן קו עם הטוש – ככל שהקו יותר ארוך כל המוטיבציה יותר חזקה. למשל: אם המוטיבציה היא כסף אני אסמן קו ארוך / קצר / לא אסמן בכלל.

המנחה עושה מיון קצר על הרצפה בין המוטיבציות הפופולריות לאלו שלא ומקיים דיון עם התלמידים:

- מהן המוטיבציות הנפוצות ביותר? שימו לב כמה מתוכן מוטיבציות חיצוניות וכמה מוטיבציות פנימיות.
- מה גורם להן להיות כל כך פופולריות?"
- מהן המוטיבציות הפחות נפוצות? מה לדעתכם יכול להיות הסיבה לכך?"מישהו מוכן לשתף מדוע בחר במוטיבציות הספציפיות שסימן? איך הן קשורות ללוח החזון שלכם?"
- האם אתם רואים הבדלים בין המוטיבציות שלכם ושל החברים שלכם? מה יכול להסביר את ההבדלים האלו?
- האם אתם חושבים שהמוטיבציות שלכם ישתנו עם הזמן? מה יכול לגרום לשינוי במוטיבציות שלכם?

למנחה: השאלות האלו אמורות לעודד את התלמידים לחשוב לעומק על המוטיבציות שלהם, להבין את ההבדלים ביניהם ולתכנן כיצד להשתמש במוטיבציות כדי להשיג את מטרותיהם. שמירה על מוטיבציה לאורך זמן דורשת מודעות עצמית, תכנון ויכולת הסתגלות. חשוב למצוא את השילוב הנכון של אסטרטגיות שיתאימו לכם אישית.

שמירה על מוטיבציה לאורך זמן יכולה להיות מאתגרת, אך ישנם מספר אסטרטגיות וכלים שיכולים לעזור.

לבקש מכל תלמיד לכתוב על לוח החזון שלו את המוטיבציות שבחר + 2-3 כלים שיעזרו לו לשמור על

המוטיבציות הללו. לאחר מכן אפשר לאסוף את התשובות מהתלמידים ולהוסיף להם מתוך הרשימה הבאה:

הצבת מטרות ברורות ומוגדרות

- מטרות קצרות טווח וארוכות טווח: חלק את היעדים למטרות קטנות שקל יותר להשיג בטווח הקצר ולמטרות גדולות שדורשות זמן.
- תכנון מסלול: הכנת תוכנית מפורטת להשגת המטרות, כולל שלבים ברורים ומועדים מוגדרים.
- שימור אנרגיה חיובית
- פעילויות מהנות: לשלב בעבודה פעילויות שאתם נהנים מהן ומעניקות לכם סיפוק.
- חיזוקים חיוביים: לציין הצלחות קטנות ולהעניק לעצמכם פרסים על הישגים.
- שיפור עצמי מתמיד
- למידה מתמדת: להיות פתוחים ללמידה, חיפוש אחר ידע חדש ושיפור מיומנויות.
- פיתוח אישי: להשתתף בסדנאות, קורסים והכשרות שמעניינים אתכם.

ניהול זמן ומשאבים נכון

- תכנון זמן: שימוש בכלי ניהול זמן כמו יומנים, רשימות משימות ואפליקציות לניהול פרויקטים.
- הימנעות מהסחות דעת: יצירת סביבה שממוקדת בעבודה, וקטיעה של הרגלים שמפריעים למוטיבציה.

שמירה על איזון חיים-עבודה

- זמן למנוחה: להקפיד על מנוחה, הפסקות ופעילויות פנאי.
- תחזוק קשרים חברתיים: לשמור על קשר עם חברים ומשפחה, המעניקים תמיכה רגשית.

מציאת משמעות במטרה

- התמקדות במשמעות האישית: להזכיר לעצמכם למה התחלתם ואיך זה תורם לכם באופן אישי ומקצועי.
- חיבור לערכים אישיים: לבחון איך המטרות שלכם משקפות את הערכים והשאיפות האישיות שלכם.

תמיכה והשראה חיצונית

- מנטורינג: למצוא מנטור שיכול להדריך ולתמוך בתהליך.
- קבוצות תמיכה: להצטרף לקבוצות או קהילות עם מטרות דומות, להחלפת רעיונות וחוויות.

גמישות והתאמה לשינויים

- התאמה למציאות משתנה: להיות פתוחים לשינויים ולהתאים את המטרות והדרכים להשגתן בהתאם לנסיבות.
- למידה מטעויות: להתייחס לכשלונות כאל הזדמנויות ללמוד ולהשתפר.

סיכום

עברנו היום תהליך חשוב של הבנה וחקירה של המוטיבציות שמניעות אותנו, ובפרט ההבדלים בין מוטיבציה פנימית לחיצונית. ראינו כיצד מוטיבציה פנימית, שמגיעה מתוך עניין וסיפוק אישי, יכולה להוביל אותנו להצלחה, התמדה ותחושת מימוש עצמי בעבודה.

ביצירת לוחות החזון, כל אחד מכם הצליח לדמיין ולתאר את העתיד המקצועי שהוא שואף אליו.

תזכרו תמיד את הציטוט של וולט דיסני: 'אם אתם יכולים לחלום את זה, אתם יכולים לעשות את זה'. כל חלום מתחיל בצעד קטן, והמוטיבציה הפנימית היא הכוח המניע שיעזור לכם להגיע לשם.

אני מעודדת אתכם לשמור את לוחות החזון שלכם, ולתכנן את הדרך אליהם. זכרו להמשיך ולשאול את עצמכם: מה מניע אותי? איך אני יכול לשמר ולהגביר את המוטיבציה שלי? ולהשתמש בכלים ובתובנות שלמדנו היום כדי להשיג את היעדים שלכם.

תחנת עיגון – רפלקציה:

מטרת המשימה: ליצור כלי אישי שיעזור לכם לשמר ולהגביר את המוטיבציה שלכם בחיי היומיום.

הנחיות למשימה:

1. הכנת "קופסת מוטיבציה":

- מצאו קופסה קטנה בבית (אפשר להשתמש בקופסה קיימת או להכין אחת בעצמכם).
- עצבו וצבעו את הקופסה כך שתהיה אישית ומעוררת השראה. תוכלו להוסיף תמונות, צבעים, מילים, משפטי מוטיבציה או סמלים שמשדרים לכם אנרגיה חיובית ומוטיבציה.

2. מילוי הקופסה בפריטים מעוררי מוטיבציה:

- אספו פריטים קטנים שמסמלים עבורכם מוטיבציה או מטרות אישיות. לדוגמה:
 - **פתקים אישיים:** עם משפטי מוטיבציה שכתבתם לעצמכם או שקיבלתם מאחרים.
 - **תמונות:** של אנשים או מקומות שמעניקים לכם השראה.
 - **סמלים קטנים:** הפצים שמייצגים את החלומות והשאיפות שלכם (למשל, מפתח כסמל ל"הצלחה" או "הזדמנות").
 - **מכתבים לעתיד:** כתבו מכתב לעצמכם מהעתיד, עם השאיפות שלכם ואיך אתם רואים את עצמכם כשהשגתם את המטרות שלכם.

3. שימוש בקופסה:

- פתחו את הקופסה בכל פעם שאתם מרגישים שהמוטיבציה שלכם יורדת או כשאתם זקוקים לדחיפה נוספת.
- הוסיפו פריטים נוספים לאורך הזמן כשאתם נתקלים בדברים שמעוררים אתכם.

4. שיתוף בכיתה:

- בשיעור הבא, תציגו את "קופסת המוטיבציה" שלכם ותסבירו את הבחירות שלכם: אילו פריטים הכנסתם, איך הם מעוררים את המוטיבציה שלכם, ואיך אתם מתכוונים להשתמש בקופסה כדי לשמור על המוטיבציה לאורך זמן.