

חוסן תעסוקתי  
לנוער במציאות  
משתנה

# אפיק

## חוברת לכיתה י'

## סמינר י' - 3 ימים

### קהל יעד: תלמידי כיתות י' משך הסמינר: 3 ימים מלאים

#### מטרות הסמינר:

1. יצירת מרחב של גיבוש זהות תעסוקתית ועתידית - מרחב המאפשר לתלמידים להתבונן בעצמם, לזהות ערכים, שאיפות, חוזקות ותחומי עניין - כבסיס לבחירה מודעת ומחוברת של מסלול חיים תעסוקתי.
2. הרחבת ההיכרות עם עולם העבודה המשתנה לחשוף את התלמידים למגמות עדכניות, צורות תעסוקה מגוונות, וכלים כמו מיתוג אישי ודפוס חשיבה מתפתח, תוך חיבור למציאות חיהם.
3. פיתוח חוסן אישי ותחושת מסוגלות לחזק את תחושת הסוכנות (agency), ההתמודדות עם אתגרים וחוסר ודאות, ויכולת לפעול מתוך השפעה ולא מתוך דאגה.
4. הקניית כלים למיקוד, בחירה וניהול עצמי לאמן את המשתתפים בתעדוף משימות, איזון תחומי חיים וניהול זמן, לצד פיתוח מוטיבציה פנימית ויכולת להציב מטרות ישימות (SMART).
5. עידוד פעולה פרואקטיבית ומעורבות בעתיד האישי להניע את המשתתפים ליזום, לפעול ולתכנן את עתידם, תוך הפנמת האחריות האישית לבחירות ולצעדים בדרך.

## יום ראשון: מי אני? חוזקות, כסף ובחירות

10:00- 11:00

### פתיחה:

- מחלקים לתלמידים "מחברת מסע" בה הם יאספו תובנות מתוך הסמינר.
- כל תלמיד/ה כותב/ת במחברת - שלוש מטרות שהיו רוצים לקבל מהסמינר. לאחר מכן, עורכים סבב, כל תלמיד/ה מספר/ת מטרה אחת שהייתה רוצה לקבל מהסמינר

11:00-12:30 - כמה עולים החיים שאני רוצה?

### למנחה:

היחידה הזו עוסקת בכסף, ונושאים כמו כסף יכולים להיות מורכבים ורגישים. חלק מהמשתתפים עשויים להרגיש בלבול, קושי או אפילו כאב סביב הנושא הזה.

חשוב להיות רגישים במהלך השיחה, אבל גם לא לאפשר למשתתפים "לברוח" לפתרונות מסורתיים, כמו: "אני אתחנן עם מישהו עשיר ואז יהיה בסדר".

המטרה שלנו היא לעודד את כולם להיות עצמאיים כלכלית ולא להסתמך על אחרים. השיחה הפתוחה על כסף גם יכולה לשמש מודל בעולם שבו לא תמיד מצפים מנשים לעסוק בנושאים כלכליים, וכך גם עבור גברים.

כדאי להבהיר שכסף הוא דבר חשוב, ושכדאי לכל צעיר וצעירה ללמוד לנהל את הכסף שלהם כבר מגיל צעיר. זה יכול להרחיב את אפשרויות הבחירה בעתיד, וזה חלק קרדינלי מהיחידה הזו.

לפני תחילת הסדנה, פזרו שטרות כסף משחק על הרצפה ותכינו ערימות של שטרות בצד. כאשר מתחילים את הסדנה, הכינו ערימות של שטרות משחק בצד, לטובת שימוש במהלך הסדנה.

### משחק הכסף:

- הכנות: חלקו לתלמידים מטקות בצבעים - ירוק, כתום ואדום, או שתבקשו מהם להכין מראש כרטיסיות בצבעים האלה.
- הסבר: המנחה יסביר לתלמידים שהוא הולך להגיד משפטים על כסף, והם יצטרכו להרים את המטקה בצבע המתאים לדעתכם. ירוק אומר שהם מסכימים עם המשפט, כתום אומר שהם מתלבטים ואדום מראה שהם לא מסכימים עם המשפט.

## דוגמאות להיגדים:

1. כסף שווה חופש
2. כסף גורם לאנשים לעבוד בעבודות שהם לא אוהבים
3. אם יש מספיק כסף, כל החלומות שלנו יכולים להתגשם
4. עבודה קשה היא הדרך היחידה להרוויח כסף
5. כדי להרוויח כסף, חייבים ללמוד מקצוע
6. כסף זה לא הכל בחיים
7. הכסף שאני מרוויח מעיד על הערך שלי בעבודה.
8. כסף משפיע על מערכות יחסים.
9. אני צריך ללמוד לנהל כסף בגיל צעיר.
10. לעבודה שלי יש ערך מעבר לכסף שאני מרוויח ממנה.
11. בדרך הכי טובה להרוויח כסף היא ברשת
12. מפורסמים הם תמיד עשירים
13. אפשר להרוויח הרבה כסף רק בהייטק
14. עדיף להיות בעל עסק מאשר שכיר

## למנחה:

אפשר לבחור מספר היגדים, אחרי כל היגד ניתן לשאול כמה תלמידים למה בחרו בצבע שלהם. זה נותן הזדמנות לשמוע עמדות מגוונות ופותח דיון על איך כסף נתפס אצל כל אחד מהם.

חשוב גם להתייחס לצבע כתום - אם הרבה תלמידים מצביעים כתום בהיגד מסויים זה מעיד על אזור של אי ודאות, שאולי עדיין חסר מידע בקשר שבין עבודה לכסף למשל. חשוב לשקף זאת לתלמידים וגם לחבר למטרה של התוכנית בכלל ושל היום הזה בפרט.

## דיון ראשוני על משמעות הכסף (5 דקות):

התחילו בדיון על המשמעות של כסף בבחירת מקצוע ובחיים בכלל. הסבירו שהיחידה תעסוק בהכרת עלות החיים שאנחנו רוצים לעצמנו וההבנה של מה זה דורש מאיתנו מבחינה כלכלית ומקצועית.

## **עבודה אישית: החזון שלי והמחיר שלו (25 דקות):**

כל משתתף כותב בצורה חופשית את "תמונת החיים" שלו בעוד 5 שנים מהיום:

- איפה הוא גר - עיר, שכונה, סוג הבית.
- סגנון החיים - תחביבים, חופשות, בילויים.
- השכלה ועיסוק - אוניברסיטה, סוג העבודה או התחום שבו ירצה לעסוק.
- משפחה ואורח חיים - מספר ילדים, סוג הרכב, חופשות וכו'.

לאחר שהחזון כתוב, יש לחלק לתלמידים דף עבודה "בואו נדבר על כסף" על כל משתתף לתמחר את החיים שהוא רוצה לפי החזון. במקום לתת את כל המידע מראש, עודדו אותם להשתמש באינטרנט ולחפש בעצמם את העלויות (לדוגמה: שכר דירה, טיול לחו"ל, רכב וכו').

בשלב זה, הנחו את המשתתפים לחשב את העלות הכוללת לחודש של החזון שלהם (לדוגמה, כמה הם ידרשו להרוויח כדי לאפשר את אורח החיים שרוצים). הסתובבו בחדר, עזרו להם והציעו תמיכה במידת הצורך.

## **למנחה:**

לאחר שכולם כתבו את הנקודות, כל אחד ואחת מתחילים לתמחר את החיים שהם שואפים להם. בשלב זה, עשויים המשתתפים להיתקל בבלבול ולשאול שאלות כמו: "כמה עולה בית?". אל תתפתו לענות להם! אנחנו רוצים לתרגל את הכישורים של למידה עצמאית, ולכן החזירו להם את השאלה ואמרו: "חפשו בגוגל, ואם אתם רוצים לדעת כמה משכנתא תצטרכו, תוכלו להשתמש במחשבון משכנתא". התרגול של חיפוש מידע ודיוקו הוא משהו שנתייחס אליו בהמשך היום.

המנחים מסתובבים בין המשתתפים ומסייעים להם. חשוב לשים לב לתגובות של המשתתפים תוך כדי התרגיל (תסכול, כעס, חוסר נוחות, משפטים כמו: "איך נעשה את זה?", "רק אם מרוויחים בלוטו, זה אפשרי", "אני אתחתן עם מישהו עשיר אשתמש בזה אחר כך במהלך העיבוד של התרגיל").

## **דיון קבוצתי - הבנת הפערים (15 דקות):**

כשהמשתתפים מסיימים לתמחר את החזון, פתחו את הדיון ושאלו:

- איך הרגשתם כשנחשפתם לעלויות האמיתיות של החלומות שלכם?
- האם הפער הכלכלי בין החזון למציאות השפיע עליכם? כיצד?
- אילו פתרונות יש כדי להתגבר על הפער הזה? האם יש מקצוע או הכנסה שיכולים לגשר על הפער?

הדיון צריך להתמקד בתחושות ובפערים, תוך הבנה של הפתרונות האופייניים שהנוער עשוי לבחור בהם, כמו פנייה לאפשרויות פחות ריאלייות (לדוגמה, זכייה בלוטו, קבלת תמיכה כלכלית מהמשפחה).

## תרגיל שיקולים (כ-15 דקות)

לאחר הדיון, כל אחד ואחת מקבלת סרט וושי טייפ בצבע אחר. המנחה מסבירה כי כל אחד ואחת צריכים להשתמש בסרט שלהם בחוכמה. כל משתתף ומשתתפת מתבקשים לבחור את השיקולים שחשובים להם ביותר, ולפי כמה השיקול חשוב, להדביק את הסרט באורך שמייצג זאת – ככל שהשיקול יותר חשוב, כך אורך הסרט יהיה ארוך יותר. המשתתפים מסתובבים במרחב הכיתה ומדביקים את סרט הווישי טייפ שלהם על כל אחת מהכרטיסיות של השיקולים לפי בחירתם.

### למנחה:

שימו לב אילו שיקולים מקבלים את מירב הסרטים, האם יש שיקולים שנזנחים בצד ואף אחד/ת לא בוחרת בהם. כל אלה ישמשו אתכם לדיון מאוחר יותר.

### דיון:

- "אלו שיקולים בחרתם/ן?"

התייחסו לכך שמפת השיקולים שונה אצל כל אחד ואחת מאיתנו. לכל אחד ואחת יש רצון לבטא את הכישורים, הנטיית והיכולות שלו / שלה, וזה חלק בלתי נפרד מבחירת מקצוע. יחד עם זאת, חשוב גם להתייחס לשיקולים שאולי פחות מתייחסים אליהם, כמו כסף.

- "האם ההבנה של תמחור החיים שינתה את השיקולים שלכם/ן? האם מצאתם את עצמכם מתייחסים יותר לשיקול של כסף?"

שימו דגש על החשיבות של העלאת המודעות והתכנון מראש. מדובר בהכנה לקראת היחידה הבאה, שתעסוק בתכנון קריירה בפועל. אם משתתפים מזהים שינוי בשיקולים, נוכל להתייחס לזה שוב בעת בניית תוכניות העבודה שלהם.

### לסיכום:

כסף הוא חשוב. הוא חשוב לעצמאות הכלכלית שלנו בעולם ולביטחון האישי שלנו ושל המשפחות שלנו. השיקול הכלכלי הוא חלק מהותי בבחירת מסלול הקריירה, ואנחנו רוצים שתשקלו אותו לצד השפעה, יוקרה, עניין, שיכולים לייצר משמעות בעולם. אל תהססו לשאול על כסף, ללמוד על כסף, ואל תחששו לדבר על השפעה. אלה שיקולים חשובים שמרחיבים את אפשרויות הבחירה של כל אחד ואחת מאיתנו.

**12:30-13:30 - הפסקת צהריים**

## 15:00 - 13:30 - חוזקות ונטיות בשוק העבודה

פותחים בשאלת פתיחה: למה אנשים עובדים? (10 דק')

אנו נוטים לחשוב ש- עבודה=כסף. כאשר אנו עובדים בעבודה שאנחנו אוהבים וטובים בה היא מספקת לנו הרבה מעבר לפרנסה. החוויה היא של קריירה, של תהליך מתפתח ושאפה להצליח. כדי להבין באיזה תחום נרצה לפתח קריירה עלינו להעמיק בהיכרות שלנו עם הנטיות, החוזקות והכישורים שלנו, כמו גם עם האפשרויות הקיימות בעולם העבודה.

### הרחבה למנחה:

הפסיכולוגית והחוקרת האמריקאית איימי רזנסקי (Amy Wrzesniewski), פרופסורית לניהול מאוניברסיטת ייל. רזנסקי טוענת כי אנשים יכולים לחוות את עבודתם באחת משלוש רמות:

1. עבודה: נתפסת כפעילות שמטרתה המרכזית היא לפרנס ולהשיג ביטחון כלכלי. לרוב, העבודה אינה מביאה תחושת סיפוק או משמעות. זו הרמה הבסיסית ביותר, כל היום היד על השעון.
2. קריירה: נתפסת כמסלול מתמשך של התקדמות מקצועית ושיפור במעמד ובתנאים לאורך זמן. בקריירה, אדם מונע משאפה להישגים אישיים, הצלחה והתקדמות.
3. ייעוד: נתפסת כעבודה שנעשית מתוך תחושת שליחות ומשמעות. אדם שחווה את עבודתו כייעוד חש חיבור עמוק לעשייה, מרגיש שהוא תורם למשהו גדול ממנו, ונעשה מתוך רצון ולא רק צורך.

### אנשים הולכים לעבוד ממלא סיבות, וחלק מהן קשורות לדברים שנכונים:

1. כסף וביטחון כלכלי: קודם כל, רוב האנשים עובדים כדי להרוויח כסף שיאפשר להם לחיות, לדאוג לעצמם ולמשפחה שלהם לדברים הבסיסיים כמו אוכל, בית, בגדים ועוד.
2. הגשמה עצמית: עבודה נותנת לאנשים אפשרות לעשות משהו שמעניין אותם, להצליח ולהיות טובים במשהו. כשאנשים מרגישים שהם מצליחים במה שהם עושים, הם מרגישים טוב עם עצמם.
3. מסגרת וסדר יום: עבודה עוזרת לאנשים לשמור על שגרה, להרגיש שיש להם סיבה לקום בבוקר ולעשות משהו קבוע. המסגרת הזאת נותנת לאנשים תחושת כיוון ושגרה.
4. חברים ותחושת שייכות: בעבודה אפשר לפגוש אנשים, להתחבר ולהרגיש חלק מצוות או קבוצה. אנשים עובדים כדי להכיר חברים ולהיות חלק ממקום עם אנשים נוספים.
5. ללמוד ולהתפתח: עבודה מאפשרת לאנשים לצבור ניסיון, ללמוד דברים חדשים, להתפתח ולצמוח. יש אנשים שמרגישים שהעבודה היא הזדמנות בשבילם ללמוד כל הזמן דברים חשובים.
6. לעזור ולתרום: יש אנשים שעובדים במקומות שמאפשרים להם לעזור לאנשים, לשמור על הסביבה, ללמד או לפעול למען משהו שהם מאמינים בו. דרך העבודה שלהם הם מרגישים שהם תורמים ומשפיעים.
7. מעמד ויוקרה: יש עבודות שנותנות לאנשים הרגשה של כבוד ומעמד. לפעמים, אנשים רוצים עבודה שתיתן להם תחושת חשיבות והשפעה.
8. חופש כלכלי: הרבה אנשים עובדים כדי לחסוך לעתיד, להרגיש שיש להם שליטה על הכסף שלהם ושיש להם את האפשרות להיות עצמאיים בבחירות הכלכליות שלהם.

## המודל של הולנד (45 דקות)

פותחים בהסבר קצר - המודל של ג'ון הולנד פותח בשנות ה-60 של המאה ה-20. הולנד הציג את התיאוריה שלו בשנת 1959, אך היא התפתחה והשתפרה לאורך השנים 1960-1970. המודל שלו הפך להיות אחד מהמודלים הנפוצים והמשפיעים בתחום ייעוץ קריירה ובתחום פסיכולוגיה תעסוקתית, והוא מבוסס על עקרונות של התאמה בין אישיות לסביבת העבודה.

### 1. חלוקה לקבוצות (15 דקות):

חלוקת הכיתה ל-6 קבוצות: כל קבוצה תחקור ותציג טיפוס אישיות שונה לפי המודל של הולנד.

#### R מעשי | I חקרני A אמנותי | S חברתי | E יזמי | C מנהלתי.

הנחיות: כל קבוצה תקבל זמן להכין מצגת קצרה או פוסטר על טיפוס האישיות שלה, שיכלול:

- מה הדברים שמושכים את האנשים עם סגנון זה?
- אילו תכונות נפוצות בו?
- מה נחשב עבורו להצלחה?
- אילו תחומי עיסוק מתאימים לטיפוס אישיות זה? מה משותף להם?
- תפקידים רווחיים ולא רווחיים בסגנון זה (בהתבסס על נתוני "עבודאטה")?
- מה רמת ההשכלה הנדרשת? (תעודה / תואר)
- כיצד שנות הניסיון משפיעות על השכר בתפקידים הללו?
- מקור: עבודאטה

### 2. הצגת התוצרים והרחבה על המודל של הולנד (20 דקות)

- הנחה בסיסית:

המודל של הולנד מבוסס על ההנחה שההצלחה והסיפוק בעבודה נובעים מהתאמה בין אישיות האדם למקצוע או לסביבת העבודה שלו. כאשר אדם עובד בסביבה שמתאימה לאישיות שלו, הוא נטה להיות מרוצה יותר ולהצליח יותר. לפי הולנד הנטיות הן מולדות ואפשר להבחין בהן כבר מגילאים צעירים 4-5 שנים.

- שישה טיפוסים אישיות:

הולנד זיהה שישה טיפוסים אישיות, שכל אחד מהם מתאר סוגים שונים של אינטרסים ויכולות:

- מעשי (Realistic): טיפוס זה נמשך לעבודה עם חפצים דוממים כגון מכונות או מחשבים, לחילופין עבודת גוף או עבודה עם בע"ח.
- חקרני (Investigative): אנשים אלה מעוניינים בחקר, מדע וניתוח. הם אוהבים לפתור בעיות ולהתמודד עם אתגרים אינטלקטואליים.
- חברתי (Social): אנשים עם טיפוס זה אוהבים לעבוד עם אחרים, לעזור ולהשפיע. הם בדרך כלל בעלי אמפתיה ורצון לתמוך באחרים.

- חברתי (Social): אנשים עם טיפוס זה אוהבים לעבוד עם אחרים, לעזור ולהשפיע. הם בדרך כלל בעלי אמפתיה ורצון לתמוך באחרים.
- אמנותי (Artistic): אנשים אלו נוטים להיות יצירתיים ומעוניינים באומנות, מוסיקה, וביטוי עצמי. הם נהנים מעבודה פתוחה וללא חוקים נוקשים.
- יזמי (Enterprising): טיפוס זה נוטה להיות דינמי, בעל רעיונות רבים ושואף להשפיע על אחרים. נשמך לתפקידי הובלה, ניהול.
- מנהלתי (Conventional): אנשים אלו מעדיפים עבודה מסודרת ודייקנית, בעלי יכולת מספרית או יכולת לסדר וארגון, כגון ניהול נתונים, אדמיניסטרציה וחשבונאות.

### התמקדות בסגנון אישי (10 דקות):

לאחר שכל קבוצה הציגה את הטיפוס שלה והמנחה הרחיב לגבי כל טיפוס והתיאוריה בכללותה, אפשר לבקש מכל תלמיד לרשום לעצמו בצד 1-3 קבוצות / טיפוסים שהכי מתארים אותו. התחלקו לזוגות ודונו בניכם:

- איך זה להיות טיפוס X?
- באילו תחומים בחיים אתם מרגישים שהטיפוס הזה בא לידי ביטוי? (למשל, בתחביבים, בלימודים, ביחסים עם חברים)
- מה היתרונות של הטיפוס הזה בעיניכם? מה האתגרים

### הצגת מושגי העסקה - שכיר, עצמאי, יזם (15 דקות):

1. שכיר:

עובד שמועסק בחברה או בארגון במשרה קבועה, ומקבל משכורת חודשית יציבה. בדרך כלל נהנה מהטבות כמו ביטוח בריאות, קרן פנסיה, ודמי מחלה.

**דוגמה:** רופא שעובד בבית חולים ממשלתי או מורה בבית ספר ציבורי.

2. עצמאי:

אדם שמנהל את העסק שלו בעצמו, מספק שירותים ללקוחות מגוונים, ומשקיע בעצמו במציאת לקוחות ובניהול כללי של העסק. היתרון העיקרי הוא הגמישות וניהול עצמאי, אך לעיתים זה מגיע עם חוסר יציבות כלכלית.

**דוגמה:** בעל חנות מכולת, יועץ פיננסי או סוכן ביטוח.

3. יזם:

יזם הוא אדם שמפתח רעיונות חדשים ומביאם לידי מימוש, תוך השקעה בפיתוח ובגיוס משאבים. הוא אינו האדם שמוציא לפועל (תכנית "הכרישים").

**דוגמה:** יזם בתחום ההייטק שפיתח אפליקציה לניהול תורים למרפאות

## דיון: הדגשת הגמישות בהעסקה - כמעט בכל מקצוע

שואלים את התלמידים אילו מקצועות הם של שכירים ואלו של עצמאיים. ניתן להדגים שכל מקצוע יכול להשתלב במסגרת העסקה כעצמאי או שכיר, לדוגמה:

קלינאית תקשורת / מרפאה בעיסוק: שכירה יכולה לעבוד במרפאות ציבוריות, בעוד שעצמאית עשויה לפתוח קליניקה פרטית ולקבל לקוחות באופן אישי. כאן, יש פער שכר ניכר, ולעיתים עצמאיות יכולות להרוויח הרבה יותר מאשר שכירות באותו תחום.

עובדת סוציאלית: שכירה במוסדות רווחה מקבלת שכר קבוע, אך כעצמאית, היא עשויה לנהל קליניקה עצמאית, עם גמישות רבה יותר וגם הכנסות גבוהות יותר.

### מי מרוויח יותר - שכיר / עצמאי / יזם?

אין תשובה חד-משמעית לשאלה מי מרוויח יותר - שכיר, עצמאי או יזם - משום שההכנסה תלויה בהרבה גורמים כמו הענף בו עובדים, הניסיון, המומחיות האישית, מיקום גיאוגרפי והכשורים העסקיים. לכל אחד מהם יש פוטנציאל רווח שונה, עם יתרונות וחסרונות.

## 15:00 - 15:30 - הפסקה

### למנחה:

מזמין את הכיתה להוציא פלאפונים, להיכנס לרשימת אנשי הקשר. מתחילים משחק קצר - התלמידים רצים ומגוללים את אנשי הקשר, עד שהמנחה אומר STOP ואז נעצרים על איש / אשת הקשר (בשלב הזה יכולים להיות צחוקים כי התלמיד יכול להיעצר על מורה פרטי או דודה שהוא לא אוהב). לבקש מכולם לזכור את איש הקשר ולבקש להכניס את הפלאפונים לתיקים.

מתחילים סבב בו כל אחד מספר על מי האדם שיצא לו ומה אותו אדם היה מספר לנו על התלמיד. גם אם זה אנשים רחוקים אפשר להניח על סמך אינטראקציות קצרות שאותו אדם ידע להגיע כמה דברים טובים שקשורים בהתנהלות שלנו מולו.

### נקודות להתייחסות / שאלות לדיון 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?

## 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 לחזקות של בנות - יש בנים עם חוזקות חברתיות מצוינות ויש בנות עם חוזקות חשיבה מצוינות. החוזקות הן של כולם, לכל אחד / אחת יש את התמיהל 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.

## 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 החוזקות שלנו? במה אנחנו טובים? אשמח שתעזרו לי להשלים את המשימה כמה שיותר מהר, אבל תשקיעו רגע של מחשבה 😊"

## סיכום ודין

**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.

לנהל דין סביב השאלות הבאות:

חוזקה אחת שהפתיעה אתכם 😊 למה הופתעתם? האם עכשיו אתם יכולים לזהות איפה היא באה לידי ביטוי בחיים שלכם?

חוזקה שאתם מכירים וחזרה על עצמה 😊 ממתי אתם מכירים את החוזקה הזו בעצמכם? איפה היא משרתת אתכם ביומיום?

אם רוצים, אפשר לסיים במשימה במחברת למלא את החלון ג'והרי משלהם

**17:00-18:30 - התארגנות בחדרים**

**18:30-19:30 - ארוחת ערב**

**19:30-21:30 - ערב חברתי - כשלונות מפוארים**

**למנחה:** מתחילים בסרטון - כישלונות מפורסמים



מה הרגשתם כשצפיתם בסרטון? איזו דמות הכי הרשימה אתכם?

מחלקים את הכיתה לקבוצות קטנות (4-5 תלמידים בקבוצה), כל קבוצה בוחרת דמות מתוך הסרטון או דמות אחרת שמעניינת אותה, וחוקרת את סיפור ההצלחה שלה מתוך הכישלון (30 דק'). שאלות מנחות:

• איך הדמות הרגישה אחרי הכישלון?

• איך התמודדה עם הכישלון?

• מה הכלים והאסטרטגיות שעזרו לה להתגבר?

• איך הצליחה להפוך את הכישלון להצלחה?

• מה אתם לומדים מהדמות הזו?

הצגת הסיפור - כל קבוצה מארגנת את המידע להצגה יצירתית בה היא מציגה את הדמות לפני הקבוצה. לאחר כל הצגה עורכים דיון קצר. בנוסף, כל קבוצה מציגה גם פוסטר יצירתי על גבי בריסטול דרכו היא תציג ותספר את סיפורה של הדמות.

תערוכת הפוסטרים - בסיום הקבוצה תולה את הפוסטר בכיתה וניצור יחד תערוכה בה כל קבוצה מציגה את הפוסטר שלה לכיתה, מספרת את הסיפור, כיצד הדמות התמודדה ומה למדו ממנה. (40 דק').

### **למנחה:**

הכישלון הוא חלק בלתי נפרד מהדרך להצלחה. חשוב ללמוד מהכישלונות ולהשתמש בהם ככלים לשיפור עצמי. התמדה, יצירתיות ונחישות הן מפתחות להתגברות על כישלונות והפיכתם להצלחות. לסיכום הערב, כל קבוצה ממציאה סלוגן שקשור לסיפור ההצלחה שחקרה, כותבת אותו על הפוסטר שלה ומשאירה לקישוט המרחב למחר בבוקר. (20-15 דק)

8:00-9:00 - ארוחת בוקר

9:30-13:30 - סדנת ODT: חוזקות וחוסן בקבוצה

המטרה העיקרית היא גיבוש הקבוצה, הדגש בפעילויות יהיה על שיתוף פעולה, בניית אמון והיכרות מעמיקה יותר בין המשתתפים. להלן פירוט המטרות:

בניית אמון בין המשתתפים -

יצירת סביבה שבה כל משתתף מרגיש בטוח להישען על האחרים ולשתף את מחשבותיו ורגשותיו. איך משיגים זאת? פעילויות כמו מעבר מכשולים בעיניים מכוסות, שדורשות מהמשתתפים לסמוך זה על זה בצורה מוחלטת, תורמות רבות לבניית אמון.

שיתוף פעולה ועבודת צוות -

עידוד המשתתפים לעבוד יחד כקבוצה, לנצל את הכישורים והיכולות של כל אחד מהם ולהשיג מטרות משותפות.

איך משיגים זאת? פעילויות כמו בניית מגדל עם חומרים מוגבלים או בניית רפסודה מחייבות תכנון וביצוע משותף ודורשות מכל משתתף לתרום את חלקו לצוות.

תקשורת אפקטיבית -

שיפור כישורי התקשורת של המשתתפים, הן מבחינת היכולת להביע את עצמם והן מבחינת היכולת להקשיב ולהבין אחרים.

איך משיגים זאת? פעילויות כמו חפש את המטמון קבוצתי דורשות תקשורת ברורה ואפקטיבית בין חברי הקבוצה כדי לפתור בעיות ולהתקדם במשימה.

פיתוח מיומנויות פתרון בעיות -

פיתוח היכולת של המשתתפים לחשוב בצורה יצירתית ולהתמודד עם אתגרים בדרכים שונות.

איך משיגים זאת? פעילויות כמו בניית מגדל עם חומרים מוגבלים מחייבות את המשתתפים לחשוב מחוץ לקופסה ולהשתמש במשאבים שיש להם בצורה אופטימלית.

היכרות מעמיקה בין המשתתפים -

עידוד המשתתפים להכיר טוב יותר אחד את השני, ליצור קשרים אישיים חזקים יותר ולחזק את תחושת השייכות לקבוצה.

איך משיגים זאת? פעילויות שבירת קרח ומשחקי חימום שבהם המשתתפים משתפים מידע אישי על עצמם מסייעות ליצור קשרים עמוקים יותר.

הנאה והנאה מחוויית הלמידה -

להבטיח שהמשתתפים נהנים מהפעילויות וכי החוויות המשותפות מחזקות את הקשר ביניהם.

איך משיגים זאת? בחירה בפעילויות מהנות ומאתגרות, ושמירה על אווירה חיובית ותומכת במהלך היום.

## עיבוד ושיתוף חוויות -

לתת למשתתפים הזדמנות לשתף את חוויותיהם, ללמוד אחד מהשני ולחזק את התובנות האישיות שלהם.

איך משיגים זאת? קיום שיחות משותפות לאחר כל פעילות, שבהן המשתתפים יכולים לשתף את תחושותיהם ותובנותיהם.

### 13:30-14:30 - הפסקת צהריים

### 14:30-16:30 - מעגל הדאגה וההשפעה

#### למנחה:

כל התלמידים עומדים לפני הכסאות שלהם במעגל. מסבירים שאנחנו נקריא כל פעם מושג אחד - אם הם חושבים שהם יכולים לשנות או להשפיע על אותו מושג הם לוקחים צעד קדימה. אם הם לא חושבים שיכולים להשפיע - הם לוקחים צעד אחורה.

המנחה מתחיל לומר בקול: תעודת בגרות, רישיון נהיגה, שיבוץ בצה"ל, מזג אוויר, מצב בטחוני, כסף, מציאת עבודה, יחסים עם ההורים, מדיניות הממשלה וכיו"ב. בין מושג למושג רצוי לשקף לקבוצה אם כולם לקחו צעד קדימה או צעד אחורה, כלומר כולם חושבים שלא ניתן להשפיע על מצב ביטחוני למשל. כמו כן, במושגים שנויים במחלוקת כמו שיבוץ לצה"ל המנחה יכול לפנות למישהו שלקח צעד אחורה ולשוחח עימו בקצרה ואז לפנות למי שלקח צעד קדימה ולשוחח עימו בקצרה (מדוע בחרת לצעוד קדימה? במה אתה חושב שאתה יכול להשפיע?). חוזרים לישיבה ומקיימים דיון קצר.

שאלות לדיון:

- איך היה לכם להחליט אם יש או אין לכם השפעה?
- האם צעדתם יותר פעמים קדימה או יותר פעמים אחורה?
- מה אנחנו יכולים להבין על הנושאים בהם עשינו צעד קדימה?
- מה היתרונות בלקחת יוזמה ולהשפיע על הדאגות שלנו?

**למנחה:** תוך כדי הפעילות נסביר על מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה ולתת הסבר קצר עליהם. הבנת ההבדלים בין מעגל הדאגה וההשפעה עוזרת לנו להבחין בין מה שאנחנו יכולים לשנות לבין מה שאנחנו לא יכולים. ההבחנה מאפשרת לנו להשקיע את האנרגיה שלנו בצורה יעילה, לתכנן מראש ולפעול בצורה מכוונת כדי לפתור בעיות ולהתמודד עם אתגרים ביומיום - פרואקטיביות.

#### דוגמא:

מעגל דאגה - אתה יכול לדאוג ממוזג האוויר ביום של הטיול השנתי, אבל אין לך שליטה על מה יקרה. מעגל השפעה - פעולה פרואקטיבית: אתה יכול להתעדכן בתחזית ולקחת מעיל גשם או כובע שמש.

## פתרון בעיות

מחלקים את המשתתפים ל-4 קבוצות. כל קבוצה מקבלת תיאור מקרה ומתבקשת למפות את הדאגות וההשפעות ובנוסף למצוא פתרונות פרואקטיביים. 15 דק' לעבודה בקבוצה, 20 דק' להצגת המקרים (5 דקות לכל קבוצה).

מקרה 1: עומס בלימודים

תלמידי כיתה י' מרגישים עומס גדול בלימודים בגלל כמות המבחנים, העבודות והמטלות שהם צריכים להגיש. רבים מהם מרגישים שהם לא מספיקים להתכונן כמו שצריך למבחנים.

- מהן הדאגות של התלמידים?

- מהן ההשפעות שיש להם עליהן?

- איך אפשר להתמודד עם המצב בצורה פרואקטיבית?

**\*\*מעגל הדאגה\*\***: כמות המבחנים שנקבעת על ידי בית הספר, דרישות המורים.

**\*\*מעגל ההשפעה\*\***: תכנון זמן נכון, שימוש בטכניקות למידה יעילות, בקשת עזרה ממורים או חברים.

מקרה 2: חיכוכים עם חברים

קבוצה של חברים מסתכסכת בעקבות אי הבנה קטנה שהפכה לריב גדול. כולם מרגישים פגועים ולא יודעים איך לגשר על הפערים שנוצרו.

- מהן הדאגות של החברים?

- מהן ההשפעות שיש להם עליהן?

- איך אפשר לפתור את הקונפליקט?

**\*\*מעגל הדאגה\*\***: התגובות של החברים האחרים, איך הם ירגישו ויגיבו.

**\*\*מעגל ההשפעה\*\***: לקיחת יוזמה לשיחה פתוחה וכנה, הבעת רגשות בצורה בונה, נכונות להקשיב ולהבין את הצד השני.

מקרה 3: לחץ חברתי לעשן

תלמידים בכיתה י' מרגישים לחץ חברתי מצד חברים להתחיל לעשן. הם יודעים שזה לא בריא, אבל חוששים להרגיש שייכים לחבורה או להיות מודרים אם לא יצטרפו.

- מהן הדאגות של התלמידים?

- מהן ההשפעות שיש להם עליהן?

- איך אפשר להתמודד עם הלחץ החברתי בצורה פרואקטיבית?

**\*\*מעגל הדאגה\*\***: לחץ מצד החברים, פחד מדחייה חברתית.

**\*\*מעגל ההשפעה\*\***: קבלת החלטה מודעת ומושכלת על בסיס מידע אמין, חיפוש דרכים אחרות להרגיש שייכות, פנייה לחברים תומכים או מבוגרים אחראיים לקבלת תמיכה.

ביום הטיול הכיתתי המתוכנן, התחזית אומרת שצפוי גשם כבד. התלמידים חוששים שהטיול יבוטל או יהפוך לפחות מהנה בגלל הגשם.

- מהן הדאגות של התלמידים?

- מהן ההשפעות שיש להם עליהן?

- איך אפשר להתמודד עם המצב בצורה פרואקטיבית?

**\*\*מעגל הדאגה\*\***: מזג האוויר, החלטות של המארגנים לגבי ביטול או שינוי הטיול.

**\*\*מעגל ההשפעה\*\***: התארגנות עם בגדים וציוד מתאים לגשם, גיבוש תכונות חלופיות למקרה של ביטול.

**למנחה**: המנחה עובר בין הקבוצות ומכוון לכך שאנחנו רוצים למצוא פתרונות יצירתיים ופרואקטיביים. אפשר להזמין משתתפים מקבוצות אחרות להוסיף לנאמר בחלק זה של האיסוף.

לכולנו יש דאגות בכל תחומי החיים: זוגיות, משפחה, לימודים, עבודה, גוף... אחת הטכניקות הטובות ביותר להתמודד עימן הוא לשאול את עצמנו האם יש / אין לנו השפעה עליהן? עצם ההבחנה מרגיעה ומאפשרת לנו להחזיר את תחושת השליטה. מרגע שהבחנו שהדאגה נמצאת במעגל ההשפעה אנחנו יכולים לחפש אילו פעולות פרואקטיביות אנחנו יכולים לעשות כדי להקטין/לצמצם את הדאגה. זה לא 0 או 1 – כלומר, יש או אין דאגה. גם ליכולת שלנו להקטין או לצמצם דאגות יש ערך - ככל שמעגל ההשפעה גדל ומעגל הדאגה קטן אנו חשים יותר מסוגלים, בטוחים ויכולים לקדם את עצמנו ואת החיים שלנו.

## המעגל שלי

כל תלמיד מקבל דף וממפה את הדאגות וההשפעות האישיות שלו. המנחה עוברת בין התלמידים ומסייעת לפי צורך. אם יש זמן אפשר לחלק דפי 3A עם טושים, פנדה ולאפשר לתלמידים להביע את המעגלים שלהם באופן יותר חופשי ויצירתי.

למנחה: בשלב הזה אנחנו רוצים לאפשר לתלמידים זמן חשיבה והתבוננות (אפשר לשים מוסיקה) לעודד אותם להוסיף עוד ועוד דאגות, חשוב "לנרמל" – לכולנו יש הרבה מאוד דאגות שרק הולכות וגדלות ככל שאנחנו מתבגרים, ככל שהמצב הביטחוני משתנה...

## סיכום היחידה

**למנחה**: במפגש היום למדנו על שני מושגים חשובים: מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה, ועל איך להיות פרואקטיביים. הבנו את ההבדל בין דברים שאנו דואגים להם אך אין לנו שליטה עליהם, לבין דברים שבהם אנו יכולים לפעול ולהשפיע. דנו במצבים שונים מחיי היום-יום, זיהינו את הדאגות וההשפעות שבהם, והצענו פתרונות פרואקטיביים. בסיום, כל אחד ואחת מיפו את הדאגות וההשפעות האישיות שלו, וזיהה כיצד ניתן לפעול בצורה פרואקטיבית כדי לשפר את חייו. המפגש הזה עזר לנו להבין את החשיבות של לקחת יוזמה, להיות אחראיים על החלטות שלנו ולהתמקד במה שבאמת אפשר לשנות.

16:30-17:00 - הפסקה

17:00-19:00 - חוסן וגריט

כדי להכניס את התלמידים לנושא נבקש מכל אחד ואחת מהתלמידים לחפש תמונה שמייצגת עבורו/ה חוסן ולשלוח אלינו בווטסאפ, את התמונות יש להציג על המסך ולשאול את התלמיד/ה שבחר/ה: "למה בחרת דווקא את התמונה הזו?" (מתוך התשובות של התלמידים נכתוב על הלוח כוחות שמסייעים לנו לפתח חוסן)

אחרי הסבב נתייחס לכך שכל אחד מאיתנו תופס חוסן באופן אחר, אבל ההגדרה של חוסן על פי המחקר ואנשי המקצוע היא היכולת להתגבר על מצבי משבר, ולהסתגל מחדש לנסיבות החיים שנגרמו בעקבות מצבים אלו.

אחרי ההגדרה נשאל את התלמידים עם אלו משברים אנחנו עשויים להתמודד בחיי היום יום? כדאי להציע כאן גם רעיונות של התמודדויות "פשוטות" - דוגמת פרידה מבן/בת זוג או כישלון במבחן וגם התמודדויות "מורכבות" - מלחמה, קורונה וכיו"ב.

נשאל את התלמידים - איך לדעתם נראה חוסן בעקבות משבר כזה? איך יראה אדם שיש לו חוסן? **למנחה:** חשוב להדגיש במהלך הדיון שמשברים הם בלתי נמנעים. כולנו למעשה נתמודד עם כל מיני סוגים של משברים לאורך חיינו, אבל שדרך ההתמודדות שלנו תקבע את ההצלחה שלנו בחיים. נדגיש שבשיעור הזה אנחנו מתכוונים ללמוד כלים לחיזוק החוסן.

לאחר איסוף התשובות נציג את הסרטון על גריט:



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

- מהן הרגשות והמחשבות שעלו בכם במהלך הצפייה בסרטון?
- איך אנחנו יכולים להצליח למרות שיש משברים או כשלון?
- מה אנחנו יכולים ללמוד מהסרטון הזה על ההתמודדות שלנו מול משברים בחיי היום יום?
- איך גריט יכול לעזור לנו להתמודד עם כשלונות או משברים בחיים שלנו?

**למנחה:** גריט הוא אחד ממחזקי החוסן ולכן חשוב לנו לשפר אותו ואת היכולת שלנו להתמיד ולהיות נחושים למרות כשלונות ומשברים. כדי להדגיש את חשיבות הגריט, נחזור לאחד מהמשברים שעלו בשלב הקודם ונשאל את התלמידים שלנו- איך נחישות והתמדה יעזרו להתגבר על המשבר הזה? למשל: פרידה מבן/בת זוג - להמשיך להתנסות ולהיות בקשר עם אנשים נוספים מהמין השני, להמשיך לצאת לדייטים, להמשיך להאמין באהבה.

גש"ר מאחד - זיהוי משאבים:

נחלק דפים לבנים ונבקש מהתלמידים לכתוב על דף רשימה ארוכה ככל האפשר של דברים שהם עושים כדי להקל על עצמם במצבי משבר. (לדוגמה: לקרוא ספר, להתקשר לחברה, לעשות ספורט וכו')

לאחר מכן מחלקים את התלמידים לזוגות ומבקשים מהם לשתף אחד את השני מה עוזר להם. בתוך השיתוף, לבקש מהזוגות לנסות ולהרחיב את השיח לחשיבה משותפת על מה עוד יכול לעזור.

לאחר העבודה בזוגות, מציגים על הלוח או במצגת את מודל גש"ר מאח"ד כותבים על הלוח רק את האותיות ומבקשים מהתלמידים לשתף בכלים שעלו בשיתופים. מחלקים אותם בטבלה לפי הקטגוריות (הרשימה למטה\*):

ג	ש	ר	מא	ח	ד

לאחר החלוקה מבקשות מתלמידים לבחון - מה משותף לכל קטגוריה - מה לדעתכן השם של הקטגוריה הזו?

כותבות על הלוח את המילים גש"ר מאח"ד

ג - גופני

ש - שכלי

ר - רגשי

מא - מערכת אמונות

ח - חברתי

ד - דימיון

**למנחה:** מודל גש"ר מאח"ד הוא מודל של פרופ' מולי להד ממרכז משאבים, שפותח בישראל והופץ בעולם, ומטרתו לעזור לנו ליצור רוטינה של משאבים להתמודדות עם קושי. לפי המודל, ככל שיש לנו יותר משאבים ביותר קטגוריות, ככה יש לנו חוסן יותר גבוה.

לאחר שכתבנו על הלוח את המודל ואת המשאבים, נחשוב יחד אלו מהמשאבים יכול לשמש את התלמידים במשברים שונים. אפשר לחזור לרשימת המשאבים שעלתה בתחילת המפגש, ולהציע עוד ועוד רעיונות להתמודדות בכל אחת מהקטגוריות.

## סיכום במליאה

מבקשים מתלמידים שרוצים בכך לשתף את חבריהם במליאה במשאבים שלהם. מדגישים בדיון את הצורך ביצירת שגרות יומיות של פיתוח משאבים (למשל - ספורט באופן קבוע או קריאה, מפגש משפחתי וכיו"ב) כדי שיהיה לנו קל להגיע אל המשאבים שלנו בזמן משבר. נשאל את התלמידים באלו מבין המשאבים חשוב להם להשתמש במהלך השבועות הקרובים, בכדי להפוך אותם לנגישים עבורם בזמני משבר.

**19:00-20:00 - ארוחת ערב**

**20:00-22:00 - ערב חברתי מחבר - קומז'יק/ נגינה/ משחק טריוויה על השכבה**

**8:00-9:00 - ארוחת בוקר**

**9:00-11:00 - מיתוג ורישות**

**למנחה:** נתלה ברחבי החדר או נציג על גבי מסך לוגואים של חברות מפורסמות ונשאל את

**הקבוצה:**

מי מזהה את הלוגואים הבאים?

לגבי כל לוגו נשאל: מה הוא אומר לנו? מה הלוגו מייצג?

נתייחס לכל אחד מהלוגואים שראינו ונשאל: איך ידענו שהלוגו שייך לחברה הזו?

(אפשר לעשות מזה ממש משחק לוגואים, בו מריצים במצגת מספר לוגואים והכיתה צריכה לנחש הכי מהר שהיא יכולה)

לאחר שראינו כמה לוגואים מפורסמים, נתמקד בשני לוגואים: האחד של חברת נייקי והשני של חברת מרצדס. (אפשר גם לבחור לוגואים אחרים, אבל כאלה שהם מובהקים ומייצרים אצלנו ממש דמות של אדם). לאחר שהצגנו את שני הלוגואים הספיציפיים נבקש מכל אחד מהמשתתפים לכתוב בכמה מילים - אם החברה שהלוגו מייצג הייתה אדם, מי היא הייתה? גבר/אישה? מה האדם לובש? איך הוא נראה? איך הוא מתנהג? באיזה מעמד הוא? במה עובד?

לאחר שכל אחד מהמשתתפים כתב עבור עצמו - משוים תשובות. סבירות גבוהה שנמצא תשובות דומות בין המשתתפים.

נשאל את הקבוצה:

- איך אנחנו יודעים כולנו שככה נראה נייקי? או ככה נראה מרצדס?
- מה אנחנו מבינים מתוך לוגואים? מה הם מספרים לנו?
- איך חברות גדולות משתמשות בלוגואים ולשם מה?

**למנחה:** לאחר שהקבוצה ענתה, נסביר: "לוגו הוא סמל שמייצג ערכים של חברה. אנחנו יודעים שנייקי היא חברה ספורטיבית, שמדברת על עשייה, צעירה, בעוד שמרצדס היא חברה שמסדרת לנו יוקרה, בגרות והצלחה. הערכים האלה הם חלק מאיך שאנחנו תופסים את החברה, גם אם אנחנו לא לגמרי יודעים מה זה הסמל הזה. זה מה שגורם לנו לרצות לקנות את החברה וזה מה שמסביר לנו את הערך של החברה."

משמעות הלוגו ברמה האישית:

נשאל את הקבוצה:

- אז מה הקשר בין מיתוג אלינו?
- איפה אנחנו צריכים מיתוג?

**למנחה:** לאחר שהקבוצה ענתה, נסביר: "לכל אחד מאיתנו יש ערכים וכל אחד מאיתנו נמצא בחיים במצבים שהוא צריך להסביר מה הערך שלו. בעיקר בעולם העבודה, אבל אפילו בדייט או במפגש חברים. היום אנחנו ניצור לעצמנו את הלוגו שלנו, שמבטא את הערכים שלנו."

### חקירת ערכים אישיים:

צרו רשימה של 10 ערכים שאתם מאמינים שמייצגים אתכם בצורה הטובה ביותר (למשל: יצירתיות, נחישות, אמינות, שיתוף פעולה).

צרו סקר קצר ושאלו חמישה אנשים שמכירים אתכם היטב (חברים, משפחה, מורים) איזה ערכים הם מזהים אצלכם. השוו בין הרשימות.

צינו אילו ערכים הופיעו גם ברשימה האישית שלכם וגם במשובים מהאחרים. אילו ערכים היו מפתיעים? אילו חיזקו את מה שחשבתם על עצמכם?

### בניית לוגו אישי וסיסמה:

השתמשו בערכים והמאפיינים שאספתם כדי ליצור לוגו אישי או סמל שמייצג אתכם. זה יכול לכלול ציור, קולאז', או שימוש בכלי דיגיטלי (כמו Canva).

בנוסף, כתבו סיסמה (מוטו) קצרה שמתארת את הערך המרכזי או המטרה שלכם, כמו מיני-משפט שמתאר אתכם. למשל, אם אתם מאוד נחושים ואוהבים לעבוד קשה, הסיסמה יכולה להיות: "עם נחישות עד הקצה."

חשבו כיצד הלוגו והסיסמה שלכם מתקשרים לערכים שלכם ואיך הם יכולים לייצג אתכם בעולם העבודה או במצבים חברתיים.

### תצוגת הערכים בעזרת תמונות:

אספו תמונות שמייצגות את הערכים שבחרתם. צרו לוח ויזואלי (Mood Board) שבו תמונות, צבעים, וסמלים שמתקשרים לערכים ולמותג האישי שלכם.

ניתן להשתמש בגזירי מגזינים, תמונות מהאינטרנט, ציורים, או כל דבר שיכול לעזור לכם לבנות את הלוח הוויזואלי שלכם.

### שיתוף והצגה:

הכינו תוצר המייצג אתכם מתוך כל תהליך האיסוף. אפשר לייצר מצגת, פוסטר או תוצר פיזי, לבחירתכם.

בזמן העבודה, נסתובב בין המשתתפים ונדייק אותם דרך שאלות – האם הטקסט הוא חלק מהלוגו? האם הוא נפרד? האם בכלל יש טקסט? באיזו שפה בחרו לכתוב? למה דווקא בזו? לאחר שלכל משתתף יש ייצוג, מאפשרים לתלמידים נבחרים להציג את הלוגואים. אפשר לייצר לוגואים על פוסטר ולערוך מעין "תערוכה". מאפשרים למשתתפים להסתובב בתערוכה ולהתרשם מהלוגואים.

### שאלות לדיון:

• איך החלטתם מה יהיה הלוגו שלכם? מה היו השיקולים שלכם בתוך התהליך של בחירת הלוגו?

• האם אתם מרגישים שהלוגו מייצג אתכם?

**למנחה:** בשלב זה נדבר באופן כללי על התהליך ונקיים רפלקציה ראשונית, ונאפשר למשתתפים להעמיק את החשיבה על הלוגואים שלהם בתוך העבודה בקבוצות.

מתחלקים לזוגות ומדברים על שני הלוגואים:

- מה חשבתם כשראיתם את הלוגו של בן/בת הזוג?
- מה הלוגו עורר בכם?
- מה תפיסתכם לגבי מי שמולכם והאם הלוגו מייצג אותו/ה?
- האם השני/ה הבין/ה את הלוגו שלכם נכון? האם התחברתם למה שעורר בו הלוגו?
- מה הלוגו מייצג עבורכם? מה רציתם לבטא?

**למנחה:** לאחר העבודה בקבוצות, נאסוף את העבודה בקבוצות במליאה דרך שאלות כלליות:

- מה קרה בתוך הזוגות? איך הרגשתם בעבודה בזוגות?
- האם למדתם משהו חדש על בן/בת הזוג?
- האם למדתם משהו חדש על עצמכם?

סיכום הדיון:

נסכם ונחבר את המשתתפים לכך שאחד הכישורים הבולטים היום בעולם העבודה הוא מיתוג עצמי, כישור שמדבר על הצורך שלנו לייחד את עצמנו בעולם העבודה ולהגדיר את הערך הייחודי שלנו. בעצם התנסנו היום בהגדרת הערך הייחודי שלנו.

נבקש מכל משתתף/ת להגיד את הערך המרכזי שהוא/היא לוקח/ת איתה לתוך עולם העבודה/ המשך החיים.

## הפסקה קצרה

### 11:15-12:30 - סיכום הסמינר

מבקשים מהתלמידים לכתוב על שני פתקים - כל אחד בצבע אחר - תובנה אחת שהם לקחו מהסמינר ושאלה אחת שהם נשארו איתה פתוחה. לאחר הכתיבה כל אחד מהתלמידים משתף.

## הצבת מטרות אישיות וסמארט

### מטרות:

- הכרות עם תפיסה של "דפוס חשיבה מתפתח"
- הבנה של חשיבות הצבת יעדים
- הכרות ותרגול של כלי SMART ככלי להצבת יעדים

### זמן:

יום מרוכז

### מבנה:

תוכן	זמן
פתיחה: סרטון ודין על הצבת מטרות	35 דקות
הכרות עם מודל SMART	30 דקות
תרגול בזוגות - SMART	45 דקות
הרצאת השראה - יעל ארד/ אריק זאבי/ הרצאת השראה מקומית של אדם שהשיג מטרתו	90 דקות
סיכום - הצגת המטרות וצעדים ראשונים	30 דקות

### 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 בכנס)

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:

- 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?
- אלו מטרות השגתם בחיים שלכם עד כה ומה עזר לכם להשיג אותן?
- 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. כמו כן, חשוב לאסוף מהתלמידים מקרי הצלחה בהם הצליחו להשיג מטרות ואת דרכי הפעולה שנקטו בהן על מנת להגדיר מטרה ולהגיע אליה.

**הסבר על מודל SMART**

**30 דק' - 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** - 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** - רלוונטי - היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי, ואני מבינה/ה למה חשוב לי להשיג אותו (ברלוונטיות לחיי מסתרת גם המוטיבציה לפעולות הקטנות הכרוכות ביעד). הוא גם **RESULT ORIENTED** - מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד שמשיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.

**T - TIME** - 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.

לאחר 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 למשך 10 דקות, ולדבר באנגלית עם חברה בכל יום למשך 5 דקות.

את הפעולות הספיציפיות, 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.

הרצאת השראה (דורון אלמוג/ יעל ארד/ אריק זאבי או דמות מקומית מוערכת)

מטרת ההרצאה היא לעורר מוטיבציה בקרב התלמידים להשגת המטרות שלהם. ההרצאה תעסוק בעיקר בהחלטה ובהתמדה, כמו גם בהתמודדות עם קשיים. ניתן לעבד את ההרצאה לאחר ההרצאה (אם נותר זמן) ולדבר עם התלמידים על הכלים שהשתמשו בהם המרצים על מנת להשיג יעדים - כלים כמו צעדים קטנים/ ניסוח מטרות/ התמדה/ השתפרות מתמדת וכיו"ב.

סיכום היום:

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. מטרות סמארט עוזרות לנו להיות מחוייבים לפעילויות יום יומיות 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, מחוייבים להצלחה של כולם, ולכן נבדוק מדי פעם במהלך השנה, איפה אנחנו מול המטרות שלנו.

## לסיכום היום ניתן לערוך תערוכה:

התלמידים מקבלים שמינית בריסטול, עליה הם כותבים את המטרה הסמארטית שלהם, את המוטיבציה לקיום שלה ואת הצעדים הקטנטנים שהם מתחייבים אליהם. את השמיניות תולים על קיר בכיתה, שיהוו תזכורת מתמדת להחלטה לצאת לדרך.

## יום סיור אצל מעסיק - שלושה סיורים לאורך השנה:

### מטרות:

- חשיפה ישירה לסביבת עבודה אמיתית: התלמידים יראו מקרוב איך נראה יום עבודה, יכירו תפקידים שונים וילמדו על תרבות ארגונית.
- הבנת הקשר בין לימודים למקצוע: הדגשת הרלוונטיות של המקצועות הנלמדים לתפקידים ספציפיים.
- יצירת קשרים ראשוניים והשראה: מתן אפשרות לתלמידים לפגוש אנשי מקצוע, לשאול שאלות ולקבל השראה.
- חיזוק מוטיבציה וגיבוש תובנות אישיות: עידוד חשיבה על העתיד התעסוקתי מתוך חוויה מוחשית.

### מהלך יום לדוגמה:

#### לפני היציאה לסיור - הכנה:

- תדרוך על המקום אליו הולכים (היסטוריה, פעילות עיקרית, תרבות ארגונית). כדאי וחשוב לבנות את החלק הזה כתהליך חקר שבו התלמידים עצמם הולכים לבדוק ומלמדים את התלמידים.
- הצגת סוגי התפקידים הקיימים במקום (גם כאלה שנראים "שוליים" אך חיוניים).

#### הגדרת משימות חקר לסיור

- חלקו את הקבוצה לקבוצות ובקשו מכל קבוצה לבחור משימה אחת לחקר במהלך יום הסיור. לדוגמה: "זהו לפחות 3 סוגי מקצועות שונים בחברה", "שאלו עובד אחד על יום העבודה הטיפוסי שלו", "מהם 2 הערכים המרכזיים שהחברה משדרת?".

#### סיור מודרך ופאנל עובדים (במקום הסיור)

- קבלת פנים והצגה כללית של הארגון: נציג מהחברה מברך את התלמידים ומציג בקצרה את פעילות הארגון.
- סיור במחלקות/אגפים שונים: הצגה של תהליכי עבודה שונים, סביבות עבודה מגוונות (משרדים, מעבדות, יצור, שטח וכו'). דגש על הקשר בין המחלקות השונות ועל תהליכי עבודה שונים המותאמים לסוגים שונים של נטיות וחוזקות

#### סיכום היום - דיון בקבוצות:

- מה למדתם?
- מה גיליתם חדש?
- מה הבנתם על הדרך התעסוקתית של העובדים בארגון?
- מה משך אתכם לארגון?
- מה לא מצא חן בעיניכם בסביבת העבודה הזו?

# מערך כלים טכנולוגיים לניהול זמן ומשימה

## מטרות:

- להכיר כלים טכנולוגיים לניהול זמן ומשימות לשיפור היעילות האישית.
- ללמוד כיצד להשתמש בכלים אלו בצורה אפקטיבית.
- לפתח הרגלים של תכנון וניהול זמן ומשימות בעזרת טכנולוגיה.
- לעודד שימוש מושכל בטכנולוגיה לשיפור התפוקה והאיזון בחיים.

## זמן:

יום מרוכז

## עזרים:

- מחשב ומקרן למצגת
- חיבור לאינטרנט לצורך הדגמת הכלים.
- דף מרוכז ובו שמות הכלים והשימוש בהם
- חומרי כתיבה וניירות לרישום הערות ותובנות

## מהלך:

### תרגיל פתיחה: שיעור פגישות

זה תרגיל נהדר לשבירת קרח ולהכנסת התלמידים לאווירת ניהול זמן בצורה כיפית ומעשירה. כל תלמיד מתבקש לתאם 3 פגישות, כל פגישה עם תלמיד אחר, חשוב ששני הצדדים יספיקו לשתף בזמן הפגישה. למשל:

09:00 - עמית

09:10 - נטע

09:20 - פלג

המנחה הוא זה שאחראי על הזמנים וכל 10 דק' משנה נושא ודואג שהתלמידים יעברו לפגישה הבאה שלהם. דוגמא לנושאים:

- איך אתה מנהל את הזמן שלך כדי לשלב תחביבים בלוח הזמנים שלך?
- מהן הטכניקות שאתה מכיר לניהול זמן, ואיזו מהן עובדת הכי טוב עבורך?
- מה חשוב לך יותר – זמן לבד או זמן עם אנשים? למה?
- מה רצית להספיק לעשות בחיך ועדיין לא עשית?

**למנחה:** בתום כל פגישה, ניתן לקיים דיון קצר להערכת הפגישה (שאלה אחת כל פעם): האם השגת המטרות הושגה? האם הזמן נוצל כראוי? האם שני הצדדים הספיקו לשתף? מה ניתן לשפר לפגישות הבאות?

ניהול זמן וניהול משימות הן מיומנויות חשובות ביותר בעולם העבודה של היום. הנה כמה סיבות מרכזיות לחשיבותן:

## ◀ העלאת הפרודוקטיביות

ניהול זמן יעיל מאפשר לעובדים להשלים משימות בצורה מהירה ויעילה יותר. כאשר יש תוכנית עבודה מסודרת והגדרת סדרי עדיפויות, ניתן להשקיע זמן במטלות החשובות ביותר ולהימנע מבזבוז זמן על משימות פחות משמעותיות.

עמידה ביעדים ובמועדים

ניהול משימות נכון מבטיח שהמשימות החשובות יתבצעו בזמן. כאשר יש לנו לוח זמנים מסודר ותוכנית עבודה ברורה, אנחנו יכולים לעמוד ביעדים ובמועדים שקבענו לעצמנו או שקבעו לנו אחרים.

## ◀ הפחתת לחץ ומתח

כאשר הזמן מנוהל בצורה טובה, הסיכוי לשכוח או לבצע טעויות פוחת והלחץ והמעמסה הנפשית פוחתים בהתאם. עובדים שמצליחים לעמוד בלוח זמנים וביעדים שהציבו לעצמם חווים פחות מתח ומרגישים בשליטה על עבודתם.

## ◀ שיפור האיזון בין עבודה לחיים אישיים

ניהול זמן יעיל מאפשר הפרדה טובה יותר בין הזמן המוקדש לעבודה לבין הזמן הפנוי. כך ניתן ליהנות יותר מהחיים האישיים והחברתיים, מה שתורם לבריאות הכללית ולסיפוק מהחיים.

## ◀ שיפור מיומנויות: סדר וארגון / עבודת צוות / קבלת החלטות

כאשר יש זמן מוקצב לכל משימה, ניתן להקדיש זמן איכות גם לשיתוף פעולה עם קולגות ולעבודת צוות. זה משפר את המיומנויות הבינאישיות ויוצר סביבת עבודה נעימה יותר.

## ◀ התאמה לעולם העבודה המודרני

בעולם העבודה הדינמי של היום, שבו יש צורך להתמודד עם עומס מידע ומשימות רבות, ניהול זמן הוא כלי קריטי להצלחה. עבודה מרחוק וגמישות עבודה מצריכים כישורי ניהול זמן מתקדמים יותר מאי פעם.

## ◀ הגברת המוטיבציה

ניהול משימות מסודר מאפשר לנו לראות את ההתקדמות שלנו בצורה ברורה. כל משימה שמסומנת כ"בוצעה" נותנת תחושת הישג ומוטיבציה להמשיך ולעבוד על המשימות הבאות.

## יעיל להכיר – ניהול זמן באמצעים טכנולוגיים

הפעילות מתחילה בסבב שאלה:

אם היה לכם עוד 24 שעות (עוד יום בשבוע) – מה הייתם עושים ביום הזה?

המנחה מגלה להם שלכל אחד מאתנו יש עוד יום אחד כזה מידי שבוע !!!

מחקרים מראים שמשתמש ממוצע מבלה 4 שעות ביום ברשתות החברתיות ובצפייה בטלוויזיה (מבוגרים בסביבות 3 ובני נוער בסביבות 5 שעות ביום). הנתונים הללו מדגישים את ההשפעה הגדולה של המדיה הדיגיטלית על הזמן היומי שלנו ומדגישים את הצורך בניהול זמן אפקטיבי כדי להתמודד עם ההשפעות הללו.

מצגת קצרה בה נציג את האתגרים המרכזיים בניהול זמן כוללים מספר נקודות עיקריות:

1. פיזור: קשה להתמקד במשימות חשובות כאשר ישנן הפרעות ומקרי דחיפות במהלך היום.
2. חוסר ארגון ותכנון: בעיות עם תכנון יעיל וארגון תכניות משמעותיות לפני הזמן.
3. הסתובבות בפרטים: התעסקות עם פרטים ללא התמקדות בעבודה בעיקרה.

ישנם מגוון כלים וטכנולוגיות לניהול זמן שיכולים לעזור לבני נוער ולמבוגרים לנהל את זמנם בצורה יעילה וממוקדת יותר. שימוש בכלים אלו יכול לעזור בניהול זמן יעיל, להגביר את הפרודוקטיביות ולהפחית את הלחץ והעומס בחיי היומיום. הנה כמה מהכלים הנפוצים והפופולריים ביותר:

### אפליקציות לניהול זמן ולוחות שנה

Google Calendar \ Apple Calendar

אפליקציה פופולרית המאפשרת לתכנן אירועים, פגישות ותזכורות. מאפשרת סנכרון עם חשבונות אחרים ושיתוף לוחות זמנים עם אחרים.

### אפליקציות למעקב אחר זמן

Toggl

כלי מעקב אחר זמן שמאפשר לתעד כמה זמן משקיעים בכל פעילות. מספק דוחות מפורטים על ניצול הזמן.

Rescue Time

עוקבת באופן אוטומטי אחר השימוש במחשב ובטלפון כדי לספק נתונים על פרודוקטיביות. כוללת תכונות כמו חסימת אתרים מפריעים ודוחות על פעילות.

### אפליקציות לשיפור פרודוקטיביות

Forest

אפליקציה המשלבת ניהול זמן עם גיימיפיקציה. מאפשרת להתרכז במשימות על ידי "גידול" עצים וירטואליים בזמן שמתרכזים בעבודה. מתאימה במיוחד לתלמידים ולמי שמחפש תמריצים לשיפור הפרודוקטיביות.

Pomodone

אפליקציה שמשלבת את טכניקת פומודורו לניהול זמן. מאפשרת לעבוד במקטעים של 25 דקות עם הפסקות קצרות בין לבין. כוללת תכונות לניהול משימות ותיעוד זמן העבודה.

## יישומים לניהול תזכורות והודעות

Any.do

מאפשרת ליצור רשימות משימות, תזכורות וקטגוריות לניהול יומי. כוללת תכונות לשיתוף רשימות ולעבודה קבוצתית.

Reminder (Apple)

אפליקציה מובנית במכשירי אפל המאפשרת יצירת תזכורות והודעות לזמן או מקום מסוים. מאפשרת סנכרון עם כל המכשירים של אפל.

## כלים לניהול מסמכים ושיתופי פעולה

Google Keep

מאפשרת ליצור רשימות משימות, הערות ותזכורות ולשתף אותם עם אחרים. מספקת גישה קלה מכל מכשיר וסנכרון עם שירותי Google.

## יישומים לניהול לוחות זמנים ומשימות בבית הספר

My Study Life

מתוכנן במיוחד לתלמידים ומאפשר ניהול שיעורים, משימות ולוחות זמנים. כולל תזכורות למבחנים ועבודות בית ומעקב אחר התקדמות בלימודים.

## רישומים לניהול משימות

Any.do

ממשק ידידותי ומגוון כלים לניהול משימות, רשימות קניות ותזכורות. האפליקציה מאפשרת סנכרון בין מכשירים, שיתוף משימות עם אחרים ואינטגרציה עם יומנים שונים.

Todoist

אחת האפליקציות המובילות לניהול משימות. היא מציעה ממשק ידידותי למשתמש, יכולות סינכרון בין מכשירים שונים, יצירת תזכורות, קביעת תאריכי יעד והקצאת משימות לפרויקטים.

המנחה מחלק את הכיתה לקבוצות קטנות וכל קבוצה בוחרת כלי תכנון וניהול זמן אחד, חוקרת את השימוש בכלי ומכינה הסבר על כיצד להשתמש בו, כולל הדגמה על פי משימה קטנה כגון יצירת רשימת משימות יומית או תכנון יומי. ההסבר צריך להיות ברור, יצירתי וקל ליישום 😊.

**למנחה:** בפעילות ותרגול הראשונה של הסדנה, יש להביא את המשתתפים לחוויית למידה מעשית ולתרגל את הכלים הטכנולוגיים לניהול זמן. לאחר שהמשתתפים יבצעו את התרגול, יהיה רצוי לקחת כמה דקות לבדוק את התוצאות ולדבר על החוויית שלהם. יש לבדוק כיצד הם השתמשו בכלי הטכנולוגיים, האם הם הצליחו לסדר את המשימות ולנהל את זמנם באופן יעיל, איזה ממשק היה יותר קל לשימוש.

## פעילות אישית: תכנון אישי

בשלב זה של הפעילות, נרצה לחבר את התלמידים/ות לחיי היום יום שלהם ולסייע להם לתכנן את הזמן בהקשר למשימה שהם מכירים וחשובה להם.

מחלקים דף עבודה ועליו המשימה הבאה:

הבגרות הראשונה שלכם היא בעוד שבועיים! בחרו כלי אחד מתוך הכלים שהוצגו שאינכם מכירים ותכננו את הזמנים שלכם מהיום ועד ליום הבגרות. בתכנון הקפידו להתייחס ל:

◀ קריאת החומרים

◀ הכנת סיכומים

◀ תרגול עצמאי

◀ לימוד בקבוצות

◀ שיעורי עזר

◀ ספורט

◀ קריאה

◀ נגינה

◀ פעילויות חברתיות

◀ פעילויות משפחתיות

◀ אחר

**מטרת המשימה:** ליישם את הכלים הטכנולוגיים לניהול זמן וליצור לוח זמנים אישי לשבוע הקרוב תוך כדי תעדוף המשימות החשובות ביותר.

### הנחיות למשימה:

1. בחירת כלי לניהול זמן:

• בחרו כלי אחד מתוך הכלים שהוצגו בסדנה שאינכם מכירים ושלא השתמשתם בו בעבר (כגון Google Calendar, Toggl, Forest, My Study Life, וכו').

• הורידו והתקינו את האפליקציה במכשירכם, או גשו לאתר המתאים, ותתחילו לשחק עם הפונקציות והאפשרויות השונות של הכלי.

2. תכנון שבועי:

• השתמשו בכלי שבחרתם כדי לתכנן את לוח הזמנים שלכם לשבוע הקרוב. חשוב לכלול את כל סוגי הפעילויות, כולל לימודים, תחביבים, זמן חברתי ומשפחתי, זמן מנוחה.

• קחו בחשבון את המטרות האישיות שלכם לשבוע הקרוב, ותנו דגש על "האבנים הגדולות" שלכם - אותם תחומים חשובים שאתם רוצים להתמקד בהם ולהקדיש להם את הזמן הנדרש.

### 3. הגדרת תזכורות ומשימות:

- הוסיפו תזכורות למשימות יומיומיות והשתמשו בפונקציות נוספות של הכלי, כמו התראות, הצבת מטרות יומיות או שבועיות, ותיעוד התקדמות במשימות.
  - לדוגמה: תזמנו זמן מוגדר לכל משימה כמו קריאת חומרים, הכנת סיכומים, תרגול עצמאי, שיעורי עזר, פעילות ספורטיבית, וזמן למנוחה.
- לאחר התכנון האישי, מבקשים מהתלמידים להציג מול הכיתה את התכנון, כאשר מתייחסים בדיון ליעילות הזמן, לחשיבה על הדברים.

### סיכום

בסדנה היום למדנו על כלים כמו Google Calendar, Toggl, Forest ועוד, שיכולים לעזור לנו לנהל את הזמן בצורה יעילה יותר. התנסו בשימוש בכלים אלו ולמדנו איך הם יכולים לשפר את הפרודוקטיביות שלנו. תרגלנו תכנון וניהול זמן בעזרת טכנולוגיה, כמו שימוש באפליקציות לניהול משימות ולוחות זמנים ו דיברנו על החשיבות של שימוש בטכנולוגיה לשיפור התפוקה והאיזון בחיים, תוך מודעות להשפעת המדיה הדיגיטלית.

## מערך עקרונות לניהול עצמי – איך מייצרים מוטיבציה?

### מטרות:

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

### זמן:

יום מרוכז

### עזרים:

מצגת, מקרן, מסך, רמקולים  
טושים, גזרי עיתונים, מגזינים, דפי 3A, דבקים, מספרים, מדבקות, ניירות צבעוניים  
להדפיס את מצגת ים המוטיבציות

### מהלך:

#### תרגיל פתיחה: מוטיבציה מהי?

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

**ניקולס ג'יימס וויציץ'** הוא מרצה ונאם 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



אפשר כמובן לבחור גם סרטון מוטיבציה אחר, אך חשוב שלא יעלה על 4-5 דק'

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 בונסוס, 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: מטרת התרגיל לעזור לבני הנוער לדמיין ולהגדיר את מטרה אישית אחת לשנה הקרוב דרך יצירת לוח חזון אישי 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:



"עצמו את העיניים וקחו כמה נשימות עמוקות. נשמו פנימה לאט... ונשפו החוצה באיטיות... אפשר 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, מספרים 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.

תנו מספיק זמן לייצר את לוח החזון. היצירה של לוח החזון זקוקה לזמן חשיבה.

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.

## קופסת המוטיבציה:

לאחר שבנינו את לוח החזון והכרנו את המוטיבציות שלנו, נכין לעצמנו קופסת מוטיבציה.

1. הכנת "קופסת מוטיבציה":

- חלקו לתלמידים קופסאות או בקשו מהם להביא מהבית קופסאות (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: חפצים 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:

- ערכו תערוכה של "קופסאות 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.

## 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.

# מערך איזון תחומי חיים (האבנים הגדולות)

## מטרות:

1. להקנות לבני הנוער הבנה מעמיקה על חשיבות ניהול הזמן ואיזון בין תחומי החיים השונים, תוך זיהוי ותעדוף המשימות החשובות ביותר בחייהם.
2. ללמד את המשתתפים כיצד להתמודד עם מצבי לחץ ועומס מרובים, באמצעות תרגילים המדמים מצבים אלו ודיונים המספקים כלים לניהול טוב יותר של התחומים השונים בחיים.
3. ללמד את המשתתפים כיצד להתמודד עם מצבי לחץ ועומס מרובים, באמצעות תרגילים המדמים מצבים אלו ודיונים המספקים כלים לניהול טוב יותר של התחומים השונים בחיים.

## זמן:

יום מרוכז

## עזרים:

כדור ספוג, כדור קטן, בקבוק / חצי כוס מים, טוש

דפי עבודה – מעגל החיים

מקרן, מחשב, מסך ורמקולים

## מהלך:

תרגיל פתיחה: משחק כדור

הכיתה מסודרת בצורת ח' (שולחנות לקיר וכיסאות לפניהם).

מבקשים מכל התלמידים לעמוד במעגל סגור (המנחה מחוץ למעגל). המנחה מביא לקבוצה כדור

**ספוג מבקש מהם 2 דברים חשובים:**

1. להעביר את הכדור

2. שהכדור הזה לא ייפול.

לאחר 2 דקות מוסיפים כדור נוסף, לאחר עוד דקה מוסיפים בקבוק מים ומבקשים להעביר, מוסיפים טוש ומבקשים להעביר בכיוון השני.

**למנחה:** הכוונה היא ליצור עומס משימות הולך וגדל. ככל שיהיה יותר עומס אנחנו נראה שהקבוצה מתקשה להחזיק הכל ואביזרים החלו ליפול. תוך כדי התרגיל שימו לב מי מעלה רעיונות להתייעלות – מי התעקש על הרעיון ומי מוותר, מי מנסה לדבר ונמנע. כמו כן, שימו לב כמה פעמים הכדור הראשון נופל כיוון שזו הייתה ההנחיה המקורית (הכי חשוב שהכדור הזה לא ייפול).

אם אנחנו רואים שהקבוצה לא מוצאת פתרון יעיל, נציע לה לעצור לקחת דקה אחת לתכנון ולחזור לפעילות. שם נצפה לראות שיפור משמעותי. אם עדיין לא מצליחים אפשר לתת דקה נוספת. חשוב שבסוף הקבוצה תצא בתחושת התקדמות והצלחה.

הפעילות יוצרת מערכת שבה התלמידים נאלצים להתמודד עם לחץ, כאשר מוסיפים כדורים ואביזרים נוספים. כמו כן, הפעילות נותנת לתלמידים הזדמנות ללמוד איך להתמודד עם לחץ בצורה יעילה עם מצבים של אי-וודאות ועומס רב. לאחר התרגיל נבקש מהתלמידים לשבת ונעשה עימם עיבוד קצר:

1. איך הרגשתם בתרגיל?

לחץ, עומס, אי ודאות...

2. האם הייתה לכם איזושהי אסטרטגיה או פעלתם באופן אינטואיטיבי?

3. מה עזר לכם? איך זה השפיע על התוצאה?

מושגים כמו תקשורת, קבלת החלטות, תכנון וביצוע התאמות, עבודת צוות.

4. זוכרים מה הייתה ההנחיה? האם עכשיו כשאתם מתבוננים מהצד הייתם עושים דברים אחרת?

התמקדות במשימה העיקרית - זה משהו שבדרך כלל חסר ומביא לפיזור אנרגיה. למשל את הכדור הראשון היה אפשר שרק שני אנשים יעבירו בניהם כדי שבטוח לא ייפול.

5. איך התרגיל הזה קשור לדעתכם לאיזון חיים?

החיים מלאים במשימות ומחויבויות שיוצרות לנו לחץ, עומס. כמו בתרגיל, על מנת למצוא את האיזון אנחנו צריכים לתרגל ולמצוא את הדרך למקד את האנרגיה בדברים החשובים - במפגש היום נכיר כמה מהטכניקות הללו.

## האבנים הגדולות

במהלך הפעילות חווינו תחילה את הלחץ ועומס המשימות שכל אחד מאיתנו מתמודד איתו בחיי היומיום. בחלק הזה של הפעילות, נלמד לזהות את האבנים הגדולות" שלנו - אותם תחומים החשובים ביותר עבורנו - ונבין כיצד להתמקד בהם בצורה יעילה יותר כדי להשיג איזון טוב יותר בחיים.

צפייה בסרטון "האבנים הגדולות":



מהן 8 האבנים שלכם - בחרו וכתבו לעצמכם 4 גדולות ו-4 קטנות? כאן הייתי מכינה להם דף שהוא תבנית לכתיבת האבנים הגדולות והקטנות- התבנית תעניק להם מצד אחד בסיס ומצד שני ויכולת התבוננות על התמונה הרחבה.

משפחה גרעינית, משפחה מורחבת, חברים, בריאות, ספורט, אוכל, טיפוח, לימודים, זוגיות, חוגים, בילויים, נטפליקס, משחקי מחשב, מדיות חברתיות (טיקטוק, אינסטגרם)...

המנחה מצייר על הלוח מודל ניהול הזמן של סטיבן קובי, הידוע גם כ מטרצת ניהול הזמן. הוא כלי רב עוצמה לניהול משימות ותעדוף. המודל מחלק משימות לארבע קטגוריות לפי מידת הדחיפות והחשיבות שלהן, ומטרתו לעזור לאנשים להתמקד בפעילויות החשובות באמת, ולא לבזבז זמן על דברים דחופים אך לא חשובים:

חשוב ודחוף	דחוף ולא חשוב
חשוב ולא דחוף	לא דחוף ולא חשוב

המודל מחלק את המשימות לארבעה רבעים (רביעים) לפי שני צירים: דחיפות וחשיבות.

### **רבע I: חשוב ודחוף (משבר/כיבוי שריפות)**

- משימות חשובות ודחופות הדורשות פעולה מיידית.

- כוללות מצבי חירום, משברים, דדליינים קרובים, בעיות לוחצות.

### **רבע II: חשוב ולא דחוף (ניהול עצמי)**

- משימות חשובות אך לא דחופות.

- כוללות תכנון ארוך טווח, פיתוח עצמי, בניית קשרים אישיים, פעילות גופנית.

### **רבע III: דחוף ולא חשוב (הפרעות)**

- משימות דחופות אך לא חשובות.

- כוללות שיחות טלפון פתאומיות, הודעות לא קריטיות, משימות שניתן לדחות.

### **רבע IV: לא דחוף ולא חשוב (בזבוז זמן)**

- משימות לא דחופות ולא חשובות.

- כוללות פעילויות לא מועילות, הרגלים גרועים, בידור מופרז.

- דוגמאות: גלישה באינטרנט ללא מטרה, צפייה בטלוויזיה ובמדיה החברתית בצורה מופרזת, פעילויות מבזוזות זמן ואינן תורמות לערכים או למטרות.

**למנחה:** בכל רביע לבקש מהתלמידים לתת דוגמאות, להסביר שפעולות שהן חשובות ולא דחופות עם הזמן הופכות להיות דחופות ומשבריות (למשל, בעיה בריאותית שלא מטופלת). מחקרים מראים שאנחנו מקדישים 2-3 שעות ביום לרביע הרביעי. אם מכפילים את זה ב-7 ימים הרי שמדובר על יום נוסף בשבוע!!!

איזון חיים עבודה הוא האתגר של למצוא את היציבות בין המשימות והאחריות המקצועיות לבין הזמן והמשאבים האישיים שלנו מחוץ לעבודה. האתגרים העיקריים של איזון חיים עבודה כוללים:

1. זמן ומשאבים אישיים:

התמצאות בין הדרישות המקצועיות לבין הצורך בזמן למנוחה, פעילויות אישיות, ויחסים חברתיים.

2. מנהיגות עצמית:

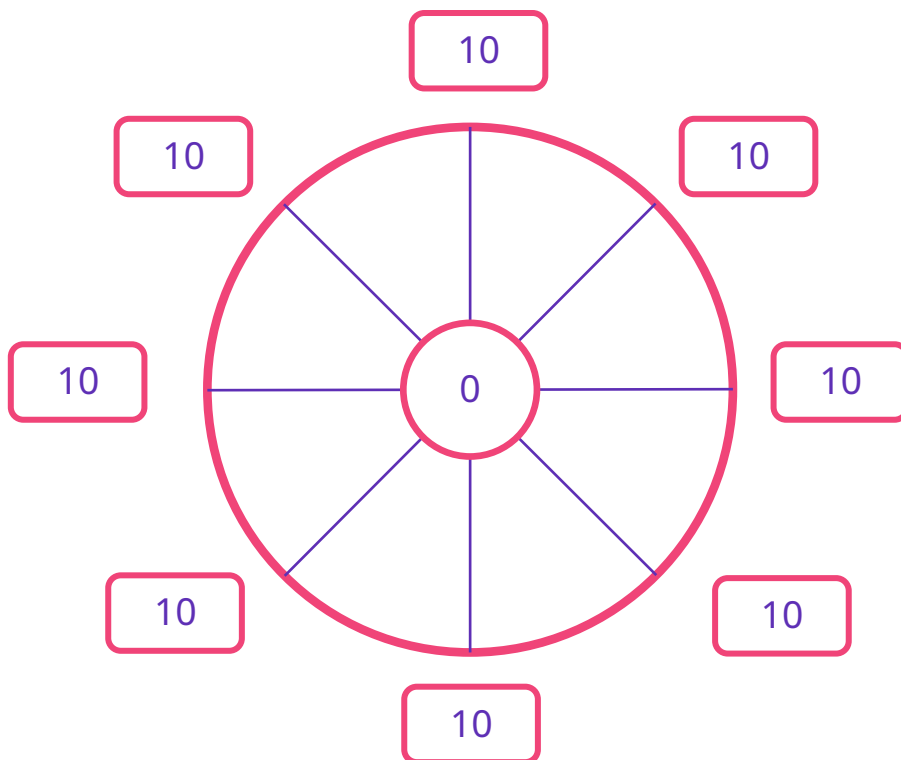
לקבוע גבולות ברורים בין עבודה וחיים אישיים, ולדאוג שאנחנו נכונים להקדיש זמן לתחושת התחושה כי הכל מאוזן

סבב - מה הייתם עושים אם היה לכם יום נוסף בשבוע? למה הייתם מקדישים אותו?

## פעילות אישית: מעגל החיים

כל תלמיד מקבל דף ומתבקש לסמן בו את כל 4 האבנים הגדולות שלו ו-4 האבנים הקטנות. נבקש מהתלמידים לסמן על הקו מ-0 עד 10 כמה זמן הם מקדישים לכל תחום, לחבר בין הנקודות כדי שתיווצר צורה סגורה. עכשיו בצבע אחר מתבקשים לסמן על אותה הסקאלה כמה זמן הם היו רוצים להקדיש לכל אחד מהתחומים. לאחר הסימון הם מתבקשים לחבר בין הנקודות כדי שתתקבל עוד צורה סגורה.

- מה התחום שבו הזמן ששני הצבעים מתלכדים?
- לאיזה תחום אתה מקדיש פחות זמן ממה שהיית רוצה?
- לאיזה תחום אתה מקדיש יותר זמן ממה שהיית רוצה?
- מה התובנה שעולה לך מתוך התבוננות בשני המעגלים?



**למנחה:** לפעמים ההנחיות עלולות ליצור בלבול כי כל אחד עובד בקצב אחר, ולכן כדאי לתת את ההנחיות שלב אחרי שלב כדי לוודא שכולם מתקדמים יחד. לאחר שכל תלמיד עונה על השאלות בדף מומלץ לאפשר 2-3 שיתופים במליאה.

## משימת הטמעה

מבקשים מכל אחד מהתלמידים ליצור לעצמו תכנון על בסיס העקרונות שנלמדו בסדנה:

1. תכנון שבועי:

- תכננו את השבוע הקרוב על פי העקרונות שלמדתם בסדנה.
- בחרו אבן אחת מתוך "אבנים גדולות" (תחומים חשובים בחייכם) שאתם רוצים להתמקד בהם, כגון משפחה, חברים, לימודים, ספורט, בריאות או כל תחום אחר שחשוב לכם.
- כתבו לעצמכם תכנית לשבוע הקרוב שבה אתם מקדישים זמן לאבן הזו. נסו להכניס לכל יום בשבוע לפחות פעולה אחת המתייחסת לאבן גדולה שבחרתם.

2. יומן יומי:

- במשך השבוע, תעדו ביומן קצר (אפשר להשתמש ביומן רגיל או באפליקציה לניהול זמן) את הפעולות שעשיתם בכל יום בתחום של כל אבן גדולה. ציינו אם הצלחתם לפנות להן זמן כפי שתכננתם ואיך זה הרגיש.
- בכל יום, תכתבו בקצרה על התחושות שלכם: מה עבד טוב? מה היה מאתגר? ומה הייתם רוצים לשפר ביום למחרת.

3. צילום "רגעי איזון":

- בחרו רגע אחד במהלך השבוע שבו הצלחתם להקדיש זמן לאחת מהאבנים הגדולות שלכם, תיעדו את הרגע הזה בצילום (למשל, תמונה של פעילות ספורטיבית, זמן איכות עם משפחה, לימודים או כל פעילות אחרת) ושלחו לנו במהלך השבוע בווטסאפ כתבו כמה משפטים על הרגע הזה: מה עשיתם, איך זה השפיע על תחושת האיזון שלכם, ואיך זה עזר לכם להרגיש יותר בשליטה על הזמן שלכם.

## סיכום

הסדנה עזרה לנו לראות את החיים בצורה אחרת, להבין את החשיבות של תכנון נכון ותעדוף משימות. כלים אלה יעזרו לנו להתמודד טוב יותר עם הלחץ והעומס, יאפשרו לנו להקדיש יותר זמן לאותם דברים שבאמת חשובים לנו.

זכרו, ניהול זמן ואיזון תחומי חיים הם מפתחות להצלחה ורוגע בחיים. מקווה שתקחו את מה שלמדנו כאן תישמו את זה בחיי היומיום שלכם. תודה לכולם על ההשתתפות הפעילה!