

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 מעגל הדאגה וההשפעה

מטרות:

1. להבין ולהבחין בין מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה
2. לפתח גישה פרואקטיבית, למקד את הכוחות באזורים שבהם יש לנו יכולת להשפיע ולשנות.
3. לעבוד יחד בקבוצות כדי לפתור בעיות ולמצוא פתרונות יצירתיים
4. למפות את מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה האישיים, ולהבין איך להשתמש בו בחיים הפרטיים

זמן:

שעה וחצי.

מבנה

זמן	תוכן
20 דקות	תרגיל פתיחה: שני מעגלים
35 דקות	פעילות קבוצתית: פתרון בעיות
25 דקות	מעגל אישי
10 דקות	סיכום

עזרים:

- כרטיסיות תיאורי מקרה
- דפים לבנים
- אופציונאלי: 2 חבילות דפי A3, 2 חבילות טושים, 3 חבילות פנדה

תרגיל פתיחה: שני מעגלים

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

מבקשים מכל התלמידים להיעמד ליד הכיסאות שלהם. 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 בטחוני 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 ממשג 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.



מעגל הדאגה (Circle of Concern בעולם העבודה) -

- מדיניות החברה או השוק.
- התנהגותם ופעולותיהם של עמיתים לעבודה.
- מצבים כלכליים גלובליים.
- שינויים רגולטוריים ומדיניים.

מעגל ההשפעה (Circle of Influence בעולם העבודה) -

- הפרודוקטיביות האישית והאיכות של העבודה שלנו.
- היחסים שלנו עם עמיתים ומנהלים.
- הגישה והגישה שלנו למטלות ולפרויקטים.
- הידע והכישורים שאנחנו מפתחים.

פעילות קבוצתית: 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.

מקרה 4: שינויי מזג האוויר

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 תוכניות חלופיות במקרה 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 עובר בין התלמידים ומסייע לפי צורך. אם יש זמן אפשר לחלק דפי A3 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

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.

תחנת עיגון – רפלקציה:

בחרו דאגה אחת שלכם והפכו אותה להשפעה, שתפו בטופס הבא –

למשל, זיהיתם שאתם דואגים לבריאות שלכם, אני יכולה להשפיע על הדאגה דרך התזונה, הספורט, השתייה. בחרתי להתחיל להתאמן פעמיים בשבוע במכון כושר ולשתות ליטר מים מד

שאלה	תשובה
מה הייתה הדאגה שלך?	
מה ההשפעה שלך עליה?	
אילו פעולות פרואקטיביות בחרת לעשות כדי להשפיע על הדאגה?	