

# 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 - משוב אישי וקבוצתי

### מטרות:

1. ללמוד את ההבדלים בין סוגי המשובים השונים
2. להכיר בערך של מתן משוב אפקטיבי.
3. להכיר את העקרונות של מתן משוב אפקטיבי.
4. לתרגל מתן משוב אפקטיבי

### זמן:

שעה ושלושים וחמש דקות

### מבנה

זמן	תוכן
15 דקות	תרגיל פתיחה: מולקולות
35 דקות	ניתוח סיפור
35 דקות	סימולציות – תרגול ודין
10 דקות	סיכום

### עזרים:

- רמקול להשמעת מוזיקה
- דפים לבנים וכלי כתיבה לכל המשתתפים
- לוח מחיק וטושים

# מהלך:

## תרגיל פתיחה: מולקולות

למנחה: נסביר למשתתפים את המשחק. מטרת המשחק הוא לזוז במרחב כל עוד המוזיקה נמשכת וברגע שהמוזיקה מפסיקה, על כל אחד ואחת מהמשתתפים למצוא בן או בת זוג, ולעמוד מולו/ה. כל אחד מבני הזוג אומר לאחר/ת משהו טוב שהוא רואה בו/ ראה שעשה/תה. מה שאומרים חייב להיות אמיתי ומעוגן בחיים. חשוב לשמור על קצב גבוה של תנועה בין הקבוצות, ועל דינמיות גבוהה. (10 דק')

לאחר המשחק כותבים על הלוח את המילה "משוב" ומבקשים מהקבוצה לתת אסוציאציות למשוב, לאחר הכיתוב מנהלים דיון:

## שאלות לדיון:

- מה המטרות של משוב?
- למה חשוב לדעת לתת משוב?
- למה משוב יכול לגרום?
- איך היה לכם לתת משוב לאחר?
- איך היה לקבל משוב?
- על מה נסובו המשובים?

**למנחה:** לאחר המשוב נרצה להציף כי המשוב אותו תרגלנו עכשיו הוא משוב חיובי. נגדיר שיש עוד סוגי משובים, ושנחננו רוצים להיות מסוגלים להעביר משוב מכל הסוגים לחברים שלנו. להסביר כי מטרת המשוב היא לשפר ביצועים, לשנות התנהגות של אדם אחר, לקחת אחריות על מה שקורה ולהשפיע, לסייע למישהו אחר להיות מודע לעצמו ולהתנהגותו, לייצר קשר וקירבה עם אנשים בסביבתנו ועוד. מתן משוב הינה מיומנות חשובה בחיי הפרט בכלל ובמציאות של עבודה וטיפול קריירה בפרט. היכולת לקבל ולתת משוב עוזרת לנו להשתפר ולעבוד טוב יותר עם קולגות וגם עם מנהלים.

לעומת זאת, משוב שניתן בצורה לא נכונה לא רק שאינו משיג את מטרתו שהיא שיפור או שינוי של התנהגות אלא מחולל לעיתים רגשות רבים ועזים, פוגע באווירה ומחבל ביחסים. אנשים שיודעים להעביר ולקבל משוב באופן מיטבי, משפרים את איכות היחסים שלהם עם האנשים סביבם, מסתדרים טוב יותר בעבודה ובחיים. (5 דק')

## ניתוח סיפור

למנחה: מחלקים את הקבוצה לזוגות, מבקשים מכל אחד מהתלמידים לשתף בסיפור שהעבירו עליו משוב. מבקשים מכל זוג למצוא טעויות מצד אחד ועקרונות חשובים שמתקיימים בתוך הסיפורים שלהם בהעברת המשוב. (15 דק')  
לאחר העבודה הזוגית, מכנסים את הקבוצה ומנהלים דיון (10 דק'):

### שאלות לדיון:

- מה היו הטעויות בהעברת המשוב שמצאתם?
- האם היו עקרונות שנכון להשתמש בהם בסיפורים שהבאתם?
- מה היו התחושות בהעברת משוב נכון? מה היו התחושות בהעברת משוב לא נכון?
- איך היה אפשר להעיר על אותן נקודות בצורה שקל לשמוע אותה?
- מה היה חסר במשובים בסיפורים שלכם?

**למנחה:** במהלך הדיון נבקש מהזוגות דוגמאות לכשלים שהם מצאו במשוב ונסח אותם יחד איתם לעקרון נכון בקבלת ומתן משוב.

לדוגמא: שיחת המשוב קשורה להתנהגויות או גישות שלמקבל יש שליטה עליהן (אין טעם להתייחס להתנהגות שהיא לא בשליטת האדם שממשיבים כמו: אתה צריך להפסיק עם ה"טיקים" האלו בפה.)

לאחר הדיון מחלקים דף עם עקרונות המשוב או שכותבים על הלוח את העקרונות ומסבירים כל אחד מהעקרונות לקבוצה, חשוב לאפשר שאלות שיעזרו למשתתפים להבין טוב יותר כל אחד מהעקרונות. כמו כן, בשלב זה חשוב לחדד את העקרונות דרך דוגמאות והסברים. ניתן לתת דוגמאות מתוך הסיפור או מהחיים האישיים של המשתתפים.

## עקרונות המשוב:

1. רצוי לפתוח ולסיים שיחת משוב בשאלות שאלות אשר מטרתן לברר את עמדתו ורגשותיו של הצד השני. (איך אתה מרגיש בהקשר למשימה? איך אתה מרגיש בנוגע לדברי?).
  2. שיחת המשוב לוקחת בחשבון את מצבו וצרכיו הפיזיים והנפשיים של המקבל ואת התנאים הסביבתיים בהם ניתן המשוב. כלומר, אם אנחנו נותני המשוב, יש לנו אחריות להכין את הסביבה הפיזית (לדאוג למקום שקט, להכין את מקבל המשוב למשוב וכיו"ב)
  3. שיחת המשוב פותחת בציון התנהגויות חיוביות כדי ליצור אקלים נאות לקבלת המשוב ומסתיימת בנימה חיובית תוך הערכה כללית חיובית לפועלו של האדם, הבעת ביטחון בתרומתו העתידית וכדומה ( שיטת הסנדוויץ' )
  4. שיחת המשוב הינה תיאורית ולא הערכתית – תיאור מצבים והתנהגויות והימנעות ממתן ציונים ושיפוט (למשל התגובה: "עבודה גרועה" או: "עבודה על הפנים" אינה תורמת מאומה.)
  5. שיחת המשוב היא ספציפית ולא כללית. היא ניתנת על דברים קונקרטיים (הכללות התנהגותיות אינן נקלטות) – כלומר, עלינו לחפש דוגמאות ספציפיות, ולא לתאר באופן כללי.
  6. שיחת המשוב מתרכזת בזמן הווה, כאן ועכשיו, ולא שם ואז (למשל: "אתה צועק עכשיו וזה מזכיר לי שמאז שאני מכיר ה אותך אתה כזה").
  7. שיחת המשוב קשורה להתנהגויות או גישות שלמקבל יש שליטה עליהן (אין טעם להגיב על מראהו של אדם, אבל יש טעם להעיר על התייחסות צינית לנושא מסוים).
  8. שיחת המשוב מנוסחת כהתרשמות סובייקטיבית פתוחה, ולא כאמת אובייקטיבית שאיננה ניתנת לערעור או כפסק דין החלטי על ידי שימוש במילים "אני", "לי", "על פי התרשמותי", וכו'. (למשל: "לדעתי לא היה צורך לנזוף בו בצורה חריפה." ולא: "לנזוף בו זו טעות ואני אומר זאת חד משמעית.")
  9. שיחת המשוב תהיה יעילה אם היא ניתנת בכנות ומתוך כוונה לעזור.
  10. שיחת המשוב תהיה יעילה אם תהיה הימנעות מהנטייה לומר את כל האמת ב"פרצוף", והתייחסות רק למשהו מוגדר, ברור ומנוסח בתמציתיות.
- למנחה:** לפני העברת חלק זה, רצוי לקרוא פה הרחבה לגבי העברת משוב מיטבית. כאמור, חשוב לעזור למשתתפים למצוא דוגמאות לניסוח מחדש, לפני הסימולציות (10 דק').

## סימולציות

למנחה: נחלק את הקבוצה לשלוש, בכל שלשה, שני אנשים עורכים סימולציה ואחד הוא תצפיתן, המתאר את ההתנהלות ושם לב לפרטי המשוב, ולתגובות של מקבל המשוב. כדאי להביא סימולציות המדברות את עולמן של הנערים והנערות – למשל: שיחה בין שתי חברות כאשר אחת מרגישה שחברתה מתעלמת ממנה ליד חברות אחרות או שיחה בין שני חברים שעושים עבודה יחד ואחד מרגיש שהוא תורם יותר מחברו.

לאחר שכל קבוצה עורכת סימולציה, התצפיתן מתאר מה הוא ראה לזוג שערך את הסימולציה, מתוך ההערות, השלשה מנסה לנסח באופן מדויק את המשוב. לאחר שכל הקבוצות סיימו, המנחה מוביל/ה דיון שמטרתו לרכז את העקרונות לדיון. (25 דק')

### שאלות לדיון:

- איך היה לכם לעשות סימולציה של משוב?
- מה הקשיים שעלו בקבלת המשוב? במתן המשוב?
- האם הצלחתם למצוא ניסוחים מדויקים יותר למתן משוב?
- האם יש דרך להיות "מקבלי משוב" טובים יותר?

**למנחה:** מתוך הדיון אנחנו רוצים להביא את העקרונות של מתן וקבלת משוב ולסכם אותם על הלוח:

- סיכום הכללים העיקריים שעלינו לזכור בעת מתן משוב:
  - בהירות – הייה ברור, ישיר וענייני לגבי מה שברצונך להגיד.
  - חיוביות – שים דגש על שימוש בשפה חיובית והימנע ממילות שלילה וממילים המעוררות התנגדות.
  - ספציפיות – הימנע מהכללות ומתיוג של ההתנהגות, והבהר באופן ממוקד לאיזו התנהגות בדיוק אתה מתייחס.
  - מיקוד בהתנהגות – הימנע משיפוטיות ומהתייחסות לאישיותו של האדם והתמקד בהתנהגות הניתנת לתיאור.
  - אופטימיות – התייחס להתנהגות כברת שינוי והבע אמונה ביכולתו של האדם לשנותה.
- (10 דקות) ○

למנחה: מסכמים בכך שמשוּב הוא כלי רב ערך גם בקבוצה וגם של אדם מול עצמו. מבקשים מכל אחד מהמשתתפים לחשוב על סיטואציה בה הוא/ היא מישב/ה את עצמו/ה ונסביר כי עקרונות המשוּב נכונים גם לרפלקציה אישית. לסיכום, כל אחד מהמשתתפים נותן לעצמו משוּב על ההשתתפות שלו בפעילות. (10 דק')

**תחנת עיגון – משוּב עצמי:**

בחרו פעולה אחת שחשוב לכם להעביר עליה משוּב עצמי (כגון למידה למבחן, משימה שלקחתם על עצמכם בבית או ביחסים עם חברים), ונסחו משוּב עצמי בהתאם לעקרונות המשוּב.

**כדי לעזור לכם בתהליך, תוכלו להשתמש בשאלות הבאות:**

•מה עשיתם נכון וטוב?

•מה יכולתם לשפר?

•איזו למידה אתם יכולים לקחת לפעם הבאה שתעמדו בפני משימה דומה?

•מה העיקרון החשוב שאתם לומדים מההתנסות הזו?

המטרה היא להתבונן על הפעולה שביצעתם, להעריך את עצמכם באופן חיובי ובונה, ולזהות הזדמנויות לשיפור ולמידה להמשך.