

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

מטרה כוללת:

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

כיתה י"א – מערך חוזקות וכוחות - תרומה אישית להצלחה קבוצתית

מטרות:

- הגברת המודעות לחוזקות האישיות והבנת התרומה הייחודית של כל חבר בקבוצה.
- חיזוק תחושת השייכות בקבוצה על ידי הדגשת תרומות אישיות לביצוע פרויקט.
- העצמת הכוח הקבוצתי באמצעות שילוב נכון של חוזקות אישיות.

זמן

שעה וחצי.

מבנה

זמן	תוכן
20 דקות	תרגיל פתיחה: שרשרת אנושית
45 דקות	פעילות קבוצתית: סיפורי הצלחה בהקשר קבוצתי
20 דקות	הסביבה הקבוצתית שלי
5 דקות	סיכום

עזרים:

- דפים לבנים וכלי כתיבה
- כרטיסיות עם שאלות מנחות לסיפורי הצלחה בקבוצה
- ניסוח הודעת וואטסאפ מוכנה מראש

תרגיל פתיחה: שרשרת אנושית

תרגיל חוויתי שמטרתו לחזק את הקשר בין המשתתפים ולהעצים את ההבנה של התרומה האישית של כל אחד להצלחת הקבוצה. להלן שלבי התרגיל:

שלב 1: הכנה

- המנחה מבקש מכל המשתתפים לעמוד במעגל פתוח בחדר.
- הוא מסביר שהתרגיל הבא יעזור להם להכיר טוב יותר את החוזקות של כל אחד בקבוצה, ושהוא יאפשר להם לשתף את החוזקות שלהם בצורה שונה ומחברת יותר.

שלב 2: יצירת השרשרת

- המנחה מבקש ממשתתף אחד להתחיל – הוא נכנס למרכז המעגל ומשתף את החוזקה האישית שלו ואת הדרך שבה הוא יכול לתרום להצלחה הקבוצתית באמצעות המשפט: "החוזקה שלי היא... ואני יכול לתרום לקבוצה בכך ש...".
- לאחר השיתוף, המשתתף מושיט יד לאחד מהמשתתפים שעומדים במעגל. המשתתף הנבחר מחזיק את היד ומצטרף אליו במרכז, משלים את המשפט "החוזקה שלי היא... ואני יכול לתרום לקבוצה בכך ש...".
- המשתתף השני ממשיך את התהליך – הוא בוחר מישהו אחר מהמעגל, מצטרף אליו במרכז ויוצר קשר ידיים עם שני המשתתפים הקודמים. כך נבנית "שרשרת אנושית".
- כל משתתף בתורו משתף את החוזקה שלו ומחזק את הקשר הפיזי על ידי הצטרפות לשרשרת

שלב 3: יצירת המעגל הסגור

- לאחר שכל המשתתפים שיתפו והשרשרת האנושית נבנתה, המנחה מבקש מהמשתתפים לסגור את המעגל על ידי כך שהמשתתף האחרון מחזיק יד של המשתתף הראשון.
- כעת כל המשתתפים מחוברים זה לזה בשרשרת סגורה.

שלב 4: חוויית החיבור

- המנחה מדבר על כך שהשרשרת הפיזית שנוצרה מייצגת את החוזק המשותף שלהם כקבוצה. בדיוק כפי ששרשרת זו חזקה רק כאשר כל החוליות מחוברות, כך גם הקבוצה יכולה להצליח כאשר כל אחד תורם את החוזקה האישית שלו.
- ניתן גם להדגיש שהקשר הפיזי שביניהם מסמל את התמיכה ההדדית והעזרה שכל אחד יכול להציע לאחרים במהלך הפרויקט

שלב 5: שחרור השרשרת

המנחה מבקש מהמשתתפים לשחרר את הידיים בצורה מסודרת, אך מזכיר להם שהחיבור שהם יצרו ימשיך ללוות אותם גם לאחר סיום התרגיל, במהלך העבודה המשותפת על הפרויקט.

שלב 6: סיכום

המנחה מסכם את התרגיל בהדגשה על השותפות, האחדות והחשיבות של כל חוליה בשרשרת, בדיוק כפי שכל משתתף חשוב להצלחת הקבוצה בפרויקט.

פעילות קבוצתית: סיפורי הצלחה

המנחה מבקש מתנדב.ת שיש לו סיפור שבו הוא תרם להצלחה קבוצתית 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.

שאלה לכיתה: כיצד החוזקות של X תרמו להצלחת הקבוצה ?

כעת, לאחר ההדגמה, המנחה מחלק את המשתתפים לקבוצות של 5 משתתפים. כל קבוצה מתיישבת במעגל עם דפים וכלי כתיבה ומספרים סיפורי הצלחה בהקשר קבוצתי 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 התמהיל 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.

הכרת החוזקות והכוחות שלנו בעולם העבודה חשובה מספר סיבות מרכזיות:

1. **הצלחה אישית:** כאשר אנו מכירים את החוזקות שלנו, אנו יכולים למצוא את התחום או התפקיד המתאים לנו ביותר. זה יכול להביא להצלחה ולרגישות אישית גבוהה יותר.
 2. **ביטחון וביטחון עצמי:** הכרת החוזקות שלנו מגבירה את הביטחון העצמי שלנו בקרב עמיתים ומעסיקים. כשאנו יודעים להבחין ביכולתנו לפתור בעיות או לנהל פרויקטים בצורה יעילה, אנו יכולים להתמודד עם אתגרים מורכבים יותר.
 3. **מציאת כיוונים מקצועיים:** ידע על החוזקות שלנו יכול לעזור לנו לקבוע את הדרך המקצועית הנכונה לנו. זה יכול להוביל ליותר הצלחה על ידי מציאת דרכים חדשות להשגת מטרות קריירה.
 4. **יצירת צוותים יעילים:** ידע על החוזקות שלנו עוזר לנו לשלב עם אחרים וליצור צוותים יעילים. כשאנו יכולים להבין אילו כישורים או תרומה מיוחדת יכולה לספק לצוות, אנו יכולים לבנות סביבה עבודה פורה יותר.
- לסיכום, הכרת החוזקות והכוחות שלנו מאפשרת לנו לשפר את ביצועינו, להבטיח ביטחון עצמי ולמצוא את הדרך המקצועית המתאימה ביותר עבורנו בעולם העבודה. בנוסף, היא מאפשרת לנו לקחת את החלק המתאים עבורנו בכל פרויקט או משימה גדולה אליה נדרש.

הסביבה שלי

משימה 1: 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 מאיתנו לשלוח הודעה לאנשים שמכירים אותנו טוב ולבקש מהם לכתוב מה לדעתם החוזקות שלנו? מה התרומה שלי לקבוצות ושיתופי פעולה?"

אשמח שתעזרו לי להשלים את המשימה כמה שיותר מהר, אבל תשקיעו רגע של מחשבה 😊

בזמן שהתלמידים מקבלים את התשובות בוואטסאפ, המנחה יסביר על חלון

ג'והרי.

ג'וזף לופט והארי אינגהם, פיתחו בארצות הברית, מודל ייחודי בשם חלון ג'והארי, המודל הוא מודל גרפי המייצג תיאור המודעות השונה של האדם והתנהגותו. באמצעות מודל זה אנו יכולים להבין טוב יותר כיצד אנו פועלים ומה מניע אותנו לפעולות ביחס לסביבתנו ולקשרים החברתיים שלנו. מטרתו של חלון ג'והרי הוא להביא אותנו למודעות פנימית טובה יותר וכן לתקשורת טובה יותר עם אחרים. הוא מורכב מארבעה ריבועים: **אזור מודע** (מה שידוע לי ולסביבה), **אזור נסתר** (מה שידוע לסביבה ולא לי), **אזור סוד** (מה שידוע לי ולא לסביבה), ו**אזור לא ידוע** (לא ידוע לי ולסביבה). העבודה עם חלון ג'והרי עוזרת להגביר את המודעות העצמית ולשפר את הדינמיקה הקבוצתית דרך שיתוף מידע ומשוב.

- **התרגיל הראשון:** השרשרת האנושית חוקר את האזור המודע
- **התרגיל השני:** סיפורי הצלחה בקבוצה חוקר את האזור הנסתר / המודע
- **התרגיל השלישי:** וואטסאפים - חוקר את האזור הנסתר

שאלה: האם יש למישהו השערה מהו האזור הלא מודע? מה קורה בו?

זהו האזור שעדיין חבוי, כוחות ויכולות שעדיין לא גילינו בעצמנו ונגלה בהמשך הדרך ככל שנתנסה, ככל שנעז לעשות פעולות חדשים שטרם עשינו. ההתנסות מובילה למסוגלות והכרות עם עצמנו ואלו מובילות לחיזוק הביטחון שלנו. במילים אחרות, זהו אזור ההתנסויות, האפשרויות וההזדמנויות החדשות. בסוף השנה הזו, אתם תבחרו, תובילו, תנהלו פרויקט כיתתי. כדי שהפרויקט הזה יצליח יש צורך בכוחות וחוזקות של כל אחד ואחת מכם.

• **למנחה:** הסדנה עוזרת לתלמידים להכיר את עצמם טוב יותר באמצעות מודל חלון ג'והרי, ומספקת כלים להכרות עם כוחות וחוזקות. היא מפתחת יכולות של הכרה עצמית, הערכה עצמית ועבודת צוות. 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 הלא מודע – אזור העיוורון – שמכיל חוזקות שאפילו אנחנו עדיין לא מודעים להם, כישרונות שיכולים להתגלות במצבים חדשים או חוויות חדשות שעוד נכוננו לכם.

תחנת עיגון – רפלקציה:

מלאו את חלון ג'והרי האישי שלכם תוך שימוש בחוזקות שעלו בכיתה ובתשובות שקיבלתם בוואטסאפ מבני המשפחה או החברים.

מתוך התשובות שקיבלתם בסוף השיעור מאנשים שאוהבים ומכירים אתכם, התייחסו לשאלות הבאות:

1. חוזקה שהפתיעה אתכם: איזו חוזקה התגלתה לכם באופן מפתיע? מה גרם להפתעה? האם כעת אתם יכולים לזהות היכן היא באה לידי ביטוי בחיי היומיום שלכם?

2. חוזקה שאתם מכירים וחזרה על עצמה: איזו חוזקה מוכרת לכם וחזרה על עצמה בתשובות? מתי לראשונה זיהיתם אותה בעצמכם? כיצד היא משרתת אתכם ביום-יום?

3. בחרו 2-3 פעילויות יומיומיות שאתם מבצעים בדרך כלל בבית הספר, בבית או בכל מסגרת אחרת (למשל: הכנת שיעורי בית, עזרה בבית, משחקי ספורט, השתתפות בשיעור וכו').

נסו לזהות חוזקות נוספות שלכם שבאות לידי ביטוי בכל פעילות. חשבו על מה שאתם עושים טוב, מה נותן לכם סיפוק, ואיך אתם משתמשים בכישורים שלכם כדי לבצע את הפעילות בהצלחה.