

برنامج تحضير وتوجيه لسوق العمل للصف الثاني عشر – طريقي إلى المستقبل

إعداد وتنسيق:

وليد ملا – مشروع آفاق، جوينت إسرائيل

جدول المحتويات

| الرقم | العنوان الرئيسي | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 1 | المقدمة | 2 |
| 2 | المبادئ التوجيهية | 2 |
| 3 | المنهجية العامة | 2 |
| 4 | اللقاءات الفردية | 3-7 |
| | اللقاء الاول: نموذج تشخيص التمكن المهني | 4 |
| | اللقاء الثاني: استبانة الميول المهنية | 5 |
| | اللقاء الثالث: اتخاذ القرارات | 6 |
| | اللقاء الرابع: بناء خطة عمل | 7 |
| 5 | الورش الجماعية المكثفة: 3 ايام متباعدة | 8-26 |
| | اليوم الاول: بناء التصور المستقبلي | 14-15 |
| | اليوم الثاني: من انا؟ نقاط قوة ونقاط ضعف | 16-17 |
| | مهارات التعامل مع المشاعر | 18-20 |
| | اليوم الثالث: تحضير لمقابلات عمل | 21-25 |
| | حقوق وواجبات في عالم العمل | 26 |
| 6 | ملحقات | |
| | ملحق كتابة سيرة ذاتية | 9 |
| | محاكاة مركز تقييم مقابلة للعمل | 10-13 |

الفئة المستهدفة: طلاب الصف الثاني عشر الهدف الأساسي: بناء مستقبل مهني وشخصي ناجح

مقدمة

المحور الرئيسي: الانتقال إلى عالم الكبار – التوظيف، الدراسة، والحياة المستقلة.

المبادئ التوجيهية: التوجيه الشخصي، اتخاذ القرارات، بناء خطة مستقبلية، الارتباط بالاحتياجات والاتجاهات في سوق العمل.

الأهداف:

- إعداد الطلاب نحو إنهاء الدراسة ودخول عالم التوظيف والحياة البالغة.
- إكسابهم الأدوات والمهارات اللازمة لاتخاذ القرارات ضمن مسار مستقبلي (التوظيف، الدراسة، الخدمة الوطنية)، مع التركيز على المثابرة والتعلم في أي مجال وظيفي.
- تطوير الوعي الذاتي والمهني، وتعميق التعرف على نقاط القوة، مجالات الاهتمام، والقيم الشخصية.
- تعريف الطلاب بمجموعة متنوعة من فرص العمل، الدراسة، والتدريب، وفهم متطلبات سوق العمل.
- مساعدة الطلاب في بناء خطة عمل شخصية نحو تحقيق أهدافهم.

المنهجية:

- عملية مرافقة شخصية تتكون من 3-4 لقاءات مع كل طالب.
- 3 أيام مكثفة من ورش العمل والأنشطة الجماعية.
- استخدام أدوات تقييم واستبيان شخصية.
- التعرف على معلومات ذات صلة بسوق العمل، خيارات الدراسة والتدريب.
- بناء صور مستقبلية شخصية.
- لقاءات مع مهنيين وخريجين.

الارشاد والمرافقة الشخصية الفردية (4 لقاءات)

هذا محور رئيسي في برنامج الصف الثاني عشر، يتم تكييفه وملائمته بشكل شخصي لكل طالب. ستعتمد العملية على عدد من اللقاءات الفردية بين الطالب ومختص التوجيه المهني (مستشار، مرشد، مربّي تم تدريبه لذلك).

أهداف العملية الشخصية:

- تحديد القدرات، نقاط القوة، المواهب، الميول ومجالات الاهتمام الشخصية.
- فهم القيم الشخصية وتأثيرها على خيارات المسار المهني.
- استكشاف فرص العمل، الدراسة، والتدريب ذات الصلة بالطالب.
- اتخاذ قرارات واضحة وعملية بشأن المسار المستقبلي.
- بناء خطة عمل شخصية ومفصلة.
- التحضير للتسجيل في المؤسسات التعليمية، التقديم للوظائف أو الخدمة.

اللقاءات الفردية

اللقاء الأول: تعارف وتقييم أولي

- **الهدف:** بناء علاقة ثقة، فهم احتياجات وتوقعات الطالب، وتقييم أولي لميوله.
- **المنهجية:** تمرين الزهور الخمسة، مخطط التمكّن المهني، تشخيص مهني.

مواد مساعدة

1. "تمرين الزهور الخمسة" هو أداة تُستعمل في مجال التوجيه المهني والتطوير الذاتي لمساعدة الأفراد على تحديد نقاط قوتهم، ومهاراتهم، واهتماماتهم، وقيمهم الشخصية. يهدف التمرين إلى بناء فهم أعمق للذات وكيف يمكن لهذه العوامل أن تؤثر على الخيارات المهنية المستقبلية.

يعتمد التمرين على فكرة أن كل "بتلة" من "الزهرة" تمثل جانبًا مختلفًا من شخصية الفرد وميوله المهنية. على الرغم من أن التفاصيل الدقيقة للتمرين قد تختلف، إلا أن المبادئ الأساسية تتضمن عادة ما يلي:

- **التعرف على نقاط القوة (חוזקות):** ما هي الأشياء التي تجيدها؟ ما هي مواهبك الطبيعية؟
 - **تحديد الاهتمامات (תחומי עניין):** ما هي المواضيع أو الأنشطة التي تستمتع بها وتثير فضولك؟
 - **فهم القيم (ערכים):** ما هي المبادئ والمعتقدات الأساسية التي توجه قراراتك وتصرفاتك؟ (مثل: الأمان، الإبداع، المسؤولية، الانضباط، المساعدة، التحدي، التوازن بين العمل والحياة).
 - **المهارات المكتسبة (דישורים נרכשים):** ما هي المهارات التي تعلمتها من خلال التعليم أو الخبرة؟
 - **التطلعات المستقبلية (שאיפות עתידיות):** ما هي رؤيتك لمستقبلك المهني والشخصي؟
- من خلال هذا التمرين، يتمكن الأفراد من تصور أنفسهم في عالم العمل بشكل أوضح، وملاءمة رغباتهم وقدراتهم مع الفرص المتاحة. غالبًا ما يتم استخدام هذا التمرين في الجلسات الفردية أو الجماعية مع مستشارين مهنيين لمساعدة الطلاب أو البالغين على التخطيط لمستقبلهم المهني واتخاذ قرارات مستنيرة.
- **النتيجة:** ملف مبدئي لنقاط قوة الطالب.

2. نموذج تشخيص التمكن المهني – الصف الثاني عشر

نموذج אבחון מיומנויות מקצועיות – כיתה י"ב

اسم الطالب/ة שם התלמיד/ה: _____
التخصص / المجال المهني תחום התמחות: _____
اسم المعلم/ة שם המורה: _____
التاريخ/ תאריך: _____

الجزء الأول: المعرفة النظرية

حدد درجة تمكّنك في كل موضوع (1 = لا أتمكن إطلاقاً، 5 = أتمكن تمامًا)

| الموضوع | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| المفاهيم الأساسية في المجال | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| المعرفة بالأنظمة / المعايير | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| فهم العمليات والإجراءات | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تحليل مشكلات نظرية | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

الجزء الثاني: المهارات العملية

هل تستطيع تنفيذ المهام التالية؟

| المهمة | لا | جزئيًا | نعم |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| تشغيل المعدات الخاصة بالمجال | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| تنفيذ مهمة وفقًا لتعليمات مكتوبة | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| حل مشكلة تقنية ميدانيًا | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| التوثيق وضبط الجودة | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

الجزء الثالث: المواقف والاستعداد لسوق العمل

| العبارة | أوافق | محايد | لا أوافق |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| أرى نفسي أعمل في هذا المجال مستقبلاً | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| أعرف كيف أبحث عن عمل في المجال | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| أفهم التوقعات المطلوبة مني كعامل | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| أحتاج إلى توجيه إضافي قبل الخروج إلى سوق العمل | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

توصيات للاستمرار: (يعبئها المعلم / المستشار المهني)

اللقاء الثاني: استكشاف الخيارات

- **الهدف:** التعرف على فرص التوظيف، الدراسة، والتدريب ذات الصلة.
- **المنهجية:** عرض معلومات حول سوق العمل، المهن المختلفة، المؤسسات التعليمية، مسارات التدريب. استخدام قواعد البيانات والأدوات عبر الإنترنت.
- **النتيجة:** قائمة بالخيارات ذات الصلة بالطالب.

استبيان الميول المهنية

نموذج فحص الميول المهنية – الصف الثاني عشر

اسم الطالب/ة: _____

الصف / الشعبة: _____

تاريخ: _____

تقييم الاهتمامات

ضع ✓ في المربع المناسب أمام كل عبارة بحسب درجة اهتمامك

| العبارة | لا تهمني | تهمني قليلاً | تهمني كثيراً |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| أحب العمل مع الأطفال أو مساعدتهم في التعلم | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أستمتع باستخدام أدوات وأجهزة تقنية | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أفضل العمل في مجموعات والتفاعل مع الآخرين | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أفضل حل مسائل رياضية أو منطقية | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أهوى الرسم أو التصميم أو التعبير الإبداعي | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أحب الاهتمام بالبيئة أو العمل في الطبيعة | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أستمتع بإدارة المشاريع أو قيادة الفرق | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أحب تقديم الدعم أو العناية بالآخرين | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أهوى استخدام الحاسوب أو البرمجة | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| أجد متعة في قراءة وتحليل النصوص | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

اللقاء الثالث: اتخاذ القرارات

- **الهدف:** مساعدة الطالب في اختيار المسار المستقبلي.
- **المنهجية:** مناقشة إيجابيات وسلبيات كل خيار، التعامل مع المعضلات، استخدام أدوات اتخاذ القرارات.
- **النتيجة:** قرار بشأن التوجهات المستقبلية.

1. مجالات مهنية مفضلة

اختر من القائمة أدناه المجالات التي ترى نفسك فيها مستقبلاً (يمكن اختيار أكثر من مجال):

- التعليم والتربية
- الطب والتمريض
- التكنولوجيا والبرمجة
- الفن والتصميم
- المحاماة والقانون
- الأعمال والإدارة
- الهندسة والعلوم
- الخدمات الاجتماعية
- الرياضة والتدريب
- الإعلام والصحافة
- الزراعة والبيئة
- مجالات أخرى _____ :

2. تعبير شخصي

اكتب بجملة أو اثنتين ما الذي يجذبك أكثر في مستقبلك المهني؟

ملاحظات المستشار/ة:

اللقاء الرابع: بناء خطة العمل

- **الهدف:** صياغة خطة عمل مفصلة لتحقيق الأهداف.
- **المنهجية:** تحديد الأهداف قصيرة وطويلة المدى، تفصيل الخطوات، المهام، والجدول الزمنية.

لائحة الخطوات التي يمكن أن تساعد الطالب على دخول سوق العمل بعد الصف الثاني عشر

المرحلة الأولى: التشخيص، التقييم والتوجيه

- تحديد الاهتمامات والمهارات الشخصية.
- إجراء استبيانات التوجيه المهني.
- مقابلة مع مستشار توجيه في المدرسة أو مركز توظيف.
- التعرف على مجالات المهن المختلفة من خلال أيام مهنية أو جولات ميدانية.
- البحث في مواقع التوظيف لفهم ما هو مطلوب في السوق.

المرحلة الثانية: التأهيل والتجهيز

- التسجيل في دورة قصيرة / شهادة مهنية (حسب المجال المرغوب).
- بناء سيرة ذاتية (CV) مناسبة للمبتدئين.
- التدريب على مقابلات العمل (أسئلة وأجوبة شائعة).
- تحسين اللغة الإنجليزية أو العبرية عند الحاجة.

المرحلة الثالثة: دخول السوق خطوة بخطوة

- البحث عن وظائف أولى (لا تتطلب خبرة) في مواقع إلكترونية.
- التقديم لفترات تدريب (مرافقة وإرشاد).
- التطوع في مؤسسات اجتماعية / محلية لاكتساب تجربة.
- فتح طلب أو ملف في مكتب التوجيه للعمل.
- التسجيل في صندوق المرضى والتأمين الوطني.

المرحلة الرابعة: تطوير مستمر

- وضع خطة للتعلم المستقبلي (تعليم مسائي / تعلم تكنولوجيا).
- تطوير مهارات إضافية (حاسوب، لغات، عرض).
- بناء شبكة علاقات مهنية (Networking).

נוסח כתיבת קורות חיים – תלמיד כיתה י"ב

שם מלא: _____
תאריך לידה: _____
כתובת: _____
מספר טלפון: _____
כתובת דוא"ל: _____

🎯 מטרת עבודה:

תלמיד צעיר המעוניין להתחיל את דרכו המקצועית, לרכוש ניסיון ולפתח מיומנויות בסביבה תומכת ומלמדת.

🎓 השכלה:

2025 – תלמיד כיתה י"ב, בית ספר _____, מגמת _____

📖 קורסים/העשרה:

- סדנת הכנה לשוק העבודה
- הכשרה טכנולוגית בסיסית (אם רלוונטי)

💡 מיומנויות וכישורים:

- יכולת תקשורת טובה
- אחריות וחריצות
- שליטה בסיסית במחשב ובתוכנות Office
- עבודה בצוות ומוסר עבודה גבוה

ניסיון קודם (אם קיים):

- התנדבות בפרויקט _____
- עבודה זמנית / קיץ ב- _____
- השתתפות בפעילות קהילתית/בית ספרית

שפות:

עברית – שפת אם

אנגלית – רמה טובה

📌 תחומי עניין:

מוזיקה 🎵 | צילום, ספורט, קריאה

סימולציה של מרכז הערכה עבור תלמידי כיתה י"ב שניגשים לתהליך קבלה לעבודה. מדובר בתרגיל קבוצתי או אישי שמשקף מצבי עבודה וכולל התמודדות עם קבלת החלטות, תקשורת, יוזמה ועמידה בזמנים.

סימולציה: "הקמת דוכן קיץ בשוק המקומי"

מטרת התרגיל:

לבדוק יכולות כמו עבודת צוות, יצירתיות, עמידה בלחץ, תכנון, יוזמה אישית ותקשורת בין-אישית.

תיאור המשימה:

אתם צוות של תלמידים שקיבלו תקציב קטן (500 ש"ח) ושטח בדוכן בשוק המקומי למשך שבוע. המשימה שלכם היא לתכנן, להקים ולהפעיל דוכן קיץ שימשוך מבקרים ויניב הכנסה. עליכם לבחור מוצר או שירות, לתכנן חלוקת תפקידים, לשווק את הרעיון ולצפות לקשיים אפשריים.

זמן לביצוע:

30 דקות - תכנון ובניית הצגה

15 דקות - הצגת הרעיון מול הבוחנים (קבוצתית או אינדיבידואלית)

אלמנטים שיש להתייחס אליהם:

- בחירת מוצר/שירות מתאים לקהל היעד (משפחות, ילדים, תיירים)
 - תכנון תקציב – איך תחלקו את ה-500 ש"ח?
 - חלוקת תפקידים בין חברי הצוות
 - אסטרטגיה שיווקית: פוסטרים, מדיה חברתית, גימיקים
 - חזות הדוכן – איך ייראה, מה יבלוט בו?
 - התמודדות עם בעיות אפשריות (מזג אוויר, חוסר ביקוש, עיכובים)
-

שאלות בוחן לאחר הצגה:

- מדוע בחרתם דווקא במוצר הזה?
- כיצד התמודדתם עם חילוקי דעות בצוות?
- אילו כישורים אישיים תרמו לתהליך?
- מה הייתם עושים אחרת?

גרסה אישית לתלמיד בודד:

המשימה: כתוב רעיון לדוכן עצמאי שאתה מפעיל לבד, תוך הסבר על המוצר, התקציב, קהל היעד והשיווק. לאחר מכן תוצג בפני הבוחן ותענה על שאלות.

מחאקה מרכז التقييم، مخصصة لطلاب الصف الثاني عشر ضمن استعدادهم لمقابلات العمل تفحص مهارات وقدرة مثل: العمل الجماعي، الابداع والمبادرة، التواصل وحل المشاكل والصراعات، التعبير امام الجمهور، العمل في ظروف ضاغطة، تخطيط وادارة الوقت.

محاكاة للطلاب – إقامة كشك صيفي

وصف المهمة:

أنتم مجموعة من الطلاب طُلب منكم إنشاء كشك صيفي في السوق المحلي. لديكم ميزانية قدرها 500 شيكل، وعليكم اختيار منتج أو خدمة، التخطيط لتشغيل الكشك، وتقديم فكرتكم. المهمة تُنفذ بشكل جماعي أو فردي، وتشمل مراحل من التخطيط، العرض والتلخيص.

🎯 أهداف النشاط:

- تقييم مهارات العمل الجماعي
- فحص روح الأبداع والابتكار
- فحص وتقييم مهارات التواصل
- تقييم قدرة عرض الأفكار أمام الجمهور
- تقييم قدرة إدارة الوقت وحل المشكلات والصراعات

ورقة عمل للطلاب

المرحلة 1: التخطيط الأولي

- ما المنتج أو الخدمة التي ستعرضونها؟
- من هو جمهور الهدف؟
- ما القيمة المضافة لفكرتكم؟
- كم سيكون سعر المنتج؟

المرحلة 2: إدارة الميزانية (ميزانية مبدئية: 500 شيكل)

| الشرح | التكلفة المتوقعة | البند |
|-------|------------------|----------------------------|
| | | شراء المنتجات |
| | | الترويج / الدعاية |
| | | تصميم الكشك |
| | | المعدات (طاولة، لافتات...) |
| | | أخرى |

المرحلة 3: توزيع المهام (في حال العمل الجماعي)

- من المسؤول عن التصميم؟
 - من يتولى التسويق؟
 - من يُدير الميزانية؟
 - من يقدم العرض النهائي؟
-

المرحلة 4: التحديات والتعامل معها

- ما التحديات التي تتوقعونها؟
 - كيف ستواجهون سوء الطقس / ضعف الإقبال؟
 - ماذا ستفعلون إن تجاوزتم الميزانية؟
-

المرحلة 4: التحديات والتعامل معها

- ما التحديات التي تتوقعونها؟
 - كيف ستواجهون سوء الطقس / ضعف الإقبال؟
 - ماذا ستفعلون إن تجاوزتم الميزانية؟
-

المرحلة 5: تقديم الفكرة

- حَضَرُوا عَرْضًا قَصِيرًا للفكرة (حتى 5 دقائق)
- استخدموا عناصر بصرية، بطاقات، أو وسائل إبداعية

اللقاءات الجماعية (ثلاثة أيام)

اليوم الأول: ورشة عمل "التصور المستقبلي"

الهدف: تحفيز التفكير الذاتي، العمل الجماعي، وتحديد الأهداف المستقبلية بطريقة ممتعة وملهمة.

اسم الفعالية: "الغد بيدي – أين سأكون، نظرة نحو المستقبل"
زمن الفعالية: حوالي 3 ساعات (يمكن تعديلها حسب الحاجة).
الأهداف:

- تعزيز الوعي الذاتي لدى الطلاب حول طموحاتهم وتوجهاتهم المستقبلية.
- تشجيع التفكير الإبداعي في تخطيط المسار بعد المرحلة الثانوية.
- تقوية روح الفريق والتعاون من خلال أنشطة جماعية.

مراحل الفعالية:

1. افتتاحية – "نافذة على المستقبل" (20 دقيقة)

- ترحيب وتعريف بالفعالية.
- عرض فيديو قصير مُلهم (شخصيات شبابية ناجحة، مشاريع تغيير مجتمعية).
- سؤال مفتوح للنقاش: "كيف تتخيل نفسك بعد 5 سنوات؟"

2. ورشة رؤى مستقبلية – "أنا في عام 2030" (45 دقيقة)

- يُطلب من كل طالب أن يكتب رسالة لنفسه في المستقبل (من هو؟ ماذا يعمل؟ أين يعيش؟).
- يمكن استخدام أوراق ملونة أو بطاقات خاصة.
- ثم يتم تقاسم الرسائل ضمن مجموعات صغيرة.

3. لعبة الأدوار – "المهن والعالم يتغير" (30 دقيقة)

- تُوزع أدوار (طبيب، مبرمج، ناشط بيئي، فنان، رائد أعمال...) على مجموعات.
- كل مجموعة تبني سيناريو مستقبلي لحياتها بعد 10 سنوات.
- تعرض المجموعات سيناريوهاتها أمام الآخرين بطريقة إبداعية (مسرحية قصيرة، رسم، تمثيل صامت).

4. زاوية الإلهام – "ضيوف من المستقبل" (45 دقيقة)

- استضافة 2-3 ضيوف شباب من الجنسين (أعمار 20-25) شاركوا بخيارات مختلفة بعد الثانوية (خدمة وطنية، أكاديمية، سفر، عمل...).
- لقاء مفتوح لطرح أسئلة وسماع قصصهم.

5. بناء خارطة طريق – "أنا وهدفي" (30 دقيقة)

- كل طالب يبني خارطة طريق شخصية: ما هو هدفي؟ ما هي الخطوات التي أحتاج اتخاذها؟ من يساعدني؟
- يمكن العمل مع ورقة عمل جاهزة أو كولاج بصري.

6. ختام – دائرة المشاركة (15 دقيقة)

- مشاركة ما تعلموه أو شعورهم بعد الفعالية.
- توزيع بطاقات "أنا أو من بنفسني"، يكتب كل طالب جملة تحفيزية لنفسه.

مواد مساعدة:

- موسيقى خلفية ملهمة، أوراق وأقلام، فيديوهات، صور، ضيوف.
- فيديو قصير عن قصة نجاح <https://www.youtube.com/watch?v=owOyNHsZikI>
- بطاقات، لاصقات، أوراق ملونة، أجهزة عرض.

اليوم الثاني: من أنا؟ نقاط القوة ونقاط الضعف

الوحدة الأولى: فعالية لتقييم الذات

كل إنسان يتميز بصفات عديدة ومتنوعة تنعكس في سلوكه وخاصة في علاقاته مع الآخرين، وعادة لا يكون الإنسان واعيًا لها بينما يراها الآخرون. تطوير ورفع الوعي لها يساعد الإنسان على تحسين أدائه وعلاقاته، ويمكنه من السيطرة على تصرفاته وتحمل المسؤولية عليها.

مدة الفعالية: 45 دقيقة.

سير الفعالية:

- 1. توزيع ورقة العمل:** يوزع المرشد/الميسر هذه الورقة على جميع الطلاب.
- 2. فحص ذاتي:** يُطلب منهم مراجعة الصفات ووضع علامة (+) في العمود المناسب، بحيث يمثل العمود رقم 1 هيمنة وحضورًا قويًا جدًا للصفة، أما العمود 2 فيكون أقل. مدة العمل: 10 دقائق.
- 3. حوار ومشاركة في مجموعات صغيرة:** بعد إنهاء العمل الفردي، يطلب المرشد/الميسر من المجموعة تكوين مجموعات صغيرة من 3 طلاب (حرية الاختيار للطلاب)، والتحدث عن الورقة والإجابة على الأسئلة التالية: مدة العمل: 25 دقيقة.
 - هل هناك صفات تفاجأت بوجودها عندي؟
 - هل أعرف كيف ومتى تطورت هذه الصفات عندي؟
 - هل هناك صفات أود تغييرها ولماذا؟
 - هل ما أراه في نفسي يراه زملائي؟
- 4. تلخيص:** بعد إنهاء العمل في مجموعات صغيرة، يعود الطلاب إلى المجموعة الكبيرة لتلخيص الفعالية. مدة العمل: 10 دقائق.
 - **أسئلة مقترحة:**
 - كيف كان العمل في هذه الفعالية (الفردي والجماعي)؟
 - هل اكتشفت شيئًا عن نفسي وعن زملائي؟ ماذا؟
 - ماذا تعلمت منها؟ وما هي العوامل المؤثرة أو المسببة لوجود هذه الصفات لدى الإنسان؟

نموذج تقييم الصفات الشخصية: أي من الصفات التالية تناسب شخصيتك وبأي قدر؟ هل هناك صفات تريد تغييرها؟ ما هي ولماذا؟

| الصفة | 1 (قوي جداً) | 2 (أقل) | 2 (أقل) | 1 (قوي جداً) | الصفة |
|-----------|--------------|---------|---------|--------------|--------------|
| حزين/ة | | | | | سعيد/ة |
| لا أثق | | | | | أثق بالآخرين |
| عصبي/ة | | | | | هادئ/ة |
| متشدد/ة | | | | | متساهل/ة |
| فظ/ة | | | | | مؤدب/ة |
| ناقم/ة | | | | | متسامح/ة |
| لا أصغي | | | | | أصغي للآخر |
| قايئ/ية | | | | | مرن/ة |
| كسول/ة | | | | | نشيطة |
| اتكالي | | | | | مبادر/ة |
| غير مبالي | | | | | مسؤول/ة |
| محافظ/ة | | | | | ليبرالي/ة |
| منغلق/ة | | | | | منفتح/ة |
| حذرة | | | | | مغامر/ة |
| مستخف/ة | | | | | جاد/ة |
| ناقد/ة | | | | | ساذج/ة |
| متعجرف/ة | | | | | متواضع/ة |

الوحدة الثانية: العمل مع المشاعر والأحاسيس

כל إنسان يملك مشاعر وأحاسيس، والتعامل معها من حيث الوعي بها أو التعبير عنها أو السيطرة عليها والتحكم بها وإدارتها يتطلب تدريبًا. للبيئة الاجتماعية أو التربوية والثقافة والحضارة الاجتماعية تأثير كبير على أنماط التعامل مع المشاعر. فهناك مجتمعات لا تعبر عن المشاعر وتقيها مكتومة، وهناك مجتمعات تظهرها وتعبّر عنها. وهناك أناس تتصرف بناءً على المشاعر مثل الفرح، الغضب، الإحباط، الضغط والتوتر، الحزن والألم، التعب، الحب، الكراهية، الغيرة، الإعجاب، وهناك أناس يعبرون عن مشاعرهم كلاميًا بهدوء وتحكم.

الأهداف:

- رفع الوعي لأهمية إدراك المشاعر وما يسببها.
- تطوير قدرة الطلاب على فهم تصرفاتهم المبنية على المشاعر.
- إكساب مهارات التحكم في المشاعر وتحكيم المنطق والفكر.

مدة الفعالية: 90 دقيقة.

سير الوحدة:

1. **افتتاحية (15 دقيقة):** يطلب الميسر من الطلاب **عصف ذهني** لتسمية المشاعر ويسجلها على السبورة (يميز بينها وبين الأفكار). ويطلب من الطلاب تصنيفها إلى أنواع مثل: سهلة، صعبة، إيجابية، سلبية، متكررة ومهمنة، عابرة، إلخ.

2. **"صندوق المشاعر في هذه اللحظة" (15 دقيقة):** يطلب الميسر من الطلاب الوقوف في دائرة/حلقة كبيرة ويضع على الأرض في وسطها علبة أو صندوقًا صغيرًا. ويطلب من كل الطلاب محاولة تحديد إحساس قوي يشعرون به في هذه اللحظة، أو الإجابة على السؤال (داخليًا، بدون الإفصاح عنه): "مع أي شعور أتيت إلى اللقاء؟" وأن يتقدم كل واحد بدوره نحو الصندوق ليضع هذا الإحساس من خلال قول جملة: "أنا أضع في الصندوق الإحساس ب...".

- بعد أن يضع جميع الطلاب أحاسيسهم في الصندوق، يطلب الميسر من الطلاب تسمية الأحاسيس التي وضعوها في الصندوق.

3. "أنا والمشاعر" (60 دقيقة):

- يوزع الميسر ورقة العمل التالية ويطلب من الطلاب الإجابة عليها كتابيًا بشكل فردي (من المهم جدًا توفير جو هادئ ومريح للتركيز والعمل، وأن يتمكن الطلاب من توجيه أسئلة توضيح إليه في حال عدم فهم أحد الجمل). 10 دقائق.

- **عمل جماعي (30 دقيقة):** بعد الانتهاء من الإجابة عليها، يطلب الميسر من أعضاء المجموعة أن يشكلوا مجموعات صغيرة من 3 أشخاص، وأن يشاركوا بعضهم بما كتبوه. وأن يوجهوا أسئلة للمتحدث حول إجابات استوقفهم، وأن يشخصوا قواسم مشتركة أو اختلافات بينهم تبينت خلال العمل الجماعي.

- **تلخيص في المجموعة الكبيرة (20 دقيقة):** يطلب الميسر من المجموعات الصغيرة العودة إلى المجموعة الكبيرة ويدعوهم للمشاركة بأفكار أو إدراكات راودتهم خلال العمل الفردي والجماعي المصغر. ويمكنه طرح الأسئلة التالية:

- هل تريد تغيير تصرف أو سلوك معين يتكرر عندك وأنت غير راض عنه؟
- في حال وجود مشاعر أجد صعوبة في التعبير عنها، هل أدرك لماذا؟
- لو طلبت منك أن تنصح زميلك فماذا يمكن أن تقول له؟
- ماذا تعلمتم من هذه الفعالية؟
- كيف يمكن للمشاعر وطرق التعامل معها أن تؤثر على عملي مستقبلاً؟

ورقة عمل: العمل مع الأحاسيس والمشاعر

- شعور أستصعب التعبير عنه....
- إحساس يولد عندي عدم راحة....
- في الفترة الأخيرة يرافقني شعور....
- عادة أشعر ب.....
- عندما يهاجمني أحد أشعر ب.....
- عندما يمدحونني، أشعر ب.....
- عندما أغضب، أنا....
- عندما أكون مسروراً/ة.....
- يؤلمني عندما....
- إحساس أرتاح له....
- عندما أكون حزيناً/ة.....

الوحدة الثالثة: فعالية صفية: "كيف أشعر تجاهك؟"

الهدف: مساعدة الطلاب على التعرف على مشاعرهم، والتعبير عنها، وتحليل العلاقات الشخصية من خلال مشاعرهم وتوقعاتهم.

الوقت المطلوب: 45 دقيقة.

مراحل الفعالية:

1. تمهيد – نقاش صفي (10 دقائق):

تتبلور معظم المشاعر وتتكون خلال علاقاتنا مع الآخرين الذين نعرفهم ونتفاعل معهم، وعلى الأغلب مع أفراد العائلة، الأصدقاء، زملاء الدراسة والعمل. ومن الممكن أن يسود ويصطبغ علاقة معينة شعور متكرر يسهل أو

يصعب علينا التعامل مع الطرف أو الأطراف الأخرى المشاركة فيها. والفعالية التالية ستتيح لنا الفرصة لمراجعة ودراسة هكذا حالات بهدف تفكيك الصعوبات وتحسين العلاقة.

2. عمل فردي – استكمال النموذج (15 دقيقة):

كل طالب يختار شخصية من حياته (أحد أفراد العائلة، صديق، زميل، معلم...) ويجيب كتابة على الأسئلة التالية:

- ماذا يتوقع هذا الشخص مني؟
- ما هي الأحاسيس التي تسببها لي هذه التوقعات؟
- هل تلائم هذه التوقعات توقعاتك من نفسك؟
- كيف تشعر كنتيجة لذلك؟
- كيف تتصرف مع هذا الشخص؟

3. مشاركة في مجموعات صغيرة (10 دقائق):

- يتحدث كل طالب (بما يرتاح إليه) مع زميل أو مجموعة صغيرة عن مشاعره وتجاربه.
- يمكن توفير بطاقات مشاعر لتسهيل التعبير.

4. تلخيص جماعي (10 دقائق):

- ما الذي اكتشفته عن نفسك؟
- هل تغيرت نظرتك لهذه العلاقة؟
- كيف يمكننا التعبير عن مشاعرنا بطريقة بناءة؟

مواد مطلوبة:

- أوراق عمل مطبوعة (أو نسخ رقمية).
- لوح أو ورق كبير (كرتون) لكتابة أنواع المشاعر.
- بطاقات مشاعر أو "قاموس مصغر للمشاعر" (مثل: غضب، إحباط، امتنان، سعادة، قلق...).

نصائح للميسر:

- شجع الطلاب على الصراحة دون الضغط.
- كن نموذجًا بالتعبير الصادق عن مشاعرك بطريقة محترمة.
- حافظ على بيئة آمنة وداعمة، واحترم خصوصية المشاركين.

اليوم الثالث: تحضير لمقابلات عمل

الوحدة الأولى: نموذج طلب عمل – للطلاب (45 دقيقة)

1. تعبئة طلب عمل (15 دقيقة):

الاسم الكامل:

تاريخ الميلاد:

العنوان:

رقم الهاتف:

البريد الإلكتروني:

الوظيفة المطلوبة:

اسم مكان العمل (إن وجد):

ما الذي يجعلك مناسبًا لهذه الوظيفة؟

.....

.....

هل لديك خبرة سابقة في هذا المجال؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة نعم، اشرح بإيجاز:

.....

ما هي المهارات التي تمتلكها؟

.....

.....

توقيع الطالب: _____ التاريخ: _____

2. **عمل بأزواج (15 دقيقة):** يطلب الميسر من الأزواج مناقشة الطلبات وما جاء فيها، حيث يقوم الثنائي بتبادل الأدوار، الأول يكون المحاور والثاني مجيب والعكس.

3. **تلخيص في المجموعة الكبيرة (10 دقائق):** يطلب الميسر من أعضاء المجموعة المشاركة بالمهن التي وردت في الطلبات ويسجلها على اللوح. ويسأل:

- ماذا نستنتج منها وعن أنفسنا؟
- ماذا يتوجب على أفراد المجموعة العمل عليه من أجل تحقيق رغباتهم؟

الوحدة الثانية: محاكاة مقابلة عمل

المدة: 90 دقيقة (يمكن تقسيمها إلى جزأين).

الأهداف التعليمية:

- التعرف على مراحل مقابلة العمل.
- التدرب على مهارات العرض الذاتي والتواصل.
- تعزيز الثقة بالنفس.
- فهم ما يتوقعه أصحاب العمل من المرشحين.

هيكل اللقاء:

1. الجزء الأول – مقدمة نظرية (20 دقيقة):

عرض افتتاحي قصير يشمل:

- أهمية مقابلة العمل.
- أنواع المقابلات (وجاهية، هاتفية، عبر الفيديو).
- ماذا يتوقع صاحب العمل؟ (مظهر، سلوك، طريقة كلام، خبرة).
- نصائح أساسية: التحضير المسبق – اللباس – الثقة – معرفة الشركة.
- أداة مساعدة: عرض باوربوينت، مقطع فيديو قصير لمقابلة عمل ناجحة.

2. الجزء الثاني – التحضير للمقابلة (20 دقيقة):

نشاط جماعي:

- يُقسم الطلاب إلى مجموعات صغيرة (3-4 طلاب).
- كل طالب يملأ "نموذج طلب عمل" ويجهز "سيرة ذاتية قصيرة" (نموذج بسيط).
- يختار كل طالب وظيفة من قائمة وظائف (مثلاً: مساعد مبيعات، عامل في مقهى، مرشد مخيم، مساعد فني...).
- نشاط إضافي (اختياري): كتابة "فقرة عرض ذاتي – أنا ولماذا أستحق الوظيفة؟"

3. الجزء الثالث – محاكاة مقابلات (40 دقيقة):

تطبيق عملي:

- كل مجموعة تختار "مُجري المقابلة" و"المرشح".
- تُدار المقابلة أمام المجموعة لمدة 5 دقائق.
- باقي الطلاب يُلاحظون ويرصدون نقاط القوة والتحسين باستخدام نموذج تقييم بسيط.
- أسئلة يمكن طرحها:

- احكِ لي عن نفسك.
- لماذا ترغب بهذه الوظيفة؟
- ما هي نقاط قوتك وضعفك؟
- كيف تتعامل مع ضغط العمل أو زبون غاضب؟
- ما هي طموحاتك للمستقبل؟

4. الجزء الرابع – تغذية راجعة ونقاش (10 دقائق):

نقاش جماعي:

- ماذا شعرت به أثناء المقابلة؟
- ما الذي كان جيداً؟
- ما الذي يمكن تحسينه؟
- المعلم يقدم ملاحظات بناءة ويوجه الطلاب.

مواد مساعدة يمكن تحضيرها:

- بطاقات بأسماء ووظائف.
- نماذج طلب عمل وسيرة ذاتية مبسطة.
- نموذج تقييم مقابلة (للطلاب وللمعلم).
- عرض شرائح أو مقطع فيديو

نموذج تقييم مقابلة الطالب

اسم الطالب:

اسم المقابلة:

تاريخ المقابلة:

| المعيار | التقييم (1-5) | ملاحظات |
|----------------------|---------------|---------|
| التحضير للمقابلة | | |
| اللباقة في الحديث | | |
| الثقة بالنفس | | |
| الإجابات على الأسئلة | | |
| لغة الجسد | | |
| الإقناع والوضوح | | |

ملاحظات إضافية:

.....

توقيع المقابل: _____ تاريخ التقييم: _____

الوحدة الثالثة: الحقوق والواجبات في عالم العمل

الأهداف:

- إكساب الطلاب معرفة وفهماً عميقاً لحقوقهم وواجباتهم كعمال.
- تعريف الطلاب بأنواع العقود والاتفاقيات.
- تكوين فهم لشروط التوظيف العادلة، وكيفية التعامل مع التحديات القانونية والاقتصادية التي قد تنشأ في عالم العمل.

المواد المساعدة:

- شريط لاصق لإنشاء خط وهمي.
- محاضر متخصص في قانون العمل.

الزمن: 75 دقيقة.

الخطة:

أحلام وواقع

يطلب الميسر من الطلاب التفكير في وظيفة أحلامهم (أو أول وظيفة لهم على الإطلاق). من خلال التفكير في وظيفة الأحلام، تُجرى مناقشة قصيرة حول الأسئلة التالية:

- ماذا تود أن يتضمن عقد عملك؟
- ما الذي ستكون مستعداً للتنازل عنه؟
- ما هو أهم شيء تريد معرفته قبل البدء بالعمل؟
- ما هي الشروط الاجتماعية التي ترغب في تحقيقها؟

بعد هذه المقدمة القصيرة، سنلعب لعبة يقف فيها الطلاب على **خط وهمي** بين "مهم جداً بالنسبة لي" و"أقل أهمية بالنسبة لي"، ويضعون عليه مفاهيم يقرأها الميسر مثل: **الأجر العادل، ساعات العمل المرنة، المعاملة المحترمة، الشروط الاجتماعية، فرص الترقية، الأمن الوظيفي، الأجواء الجيدة.**

بعد كل وقوف، سيتم شرح المفهوم باختصار، وسندير نقاشاً حول الاختلافات بين الطلاب وما هي القيم الأساسية التي يتبنونها في عالم العمل.

محاضرة من متخصص

دعوة محام متخصص في قانون العمل، أو ممثل عن منظمة عمالية (مثل الهستدروت العامة، أو ممثل عن منظمة الشباب العامل والدارس) أو ممثل عن وزارة العمل. إذا لم يكن ذلك ممكناً، سيقدم الميسر ملخصاً موجزاً للنقاط الرئيسية.