

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 - הצבת מטרות אישיות וסמארט

מטרות: <

1. הכרות עם תפיסה של "דפוס חשיבה מתפתח"
2. הבנה של חשיבות הצבת יעדים
3. הכרות ותרגול של כלי SMART ככלי להצבת יעדים

זמן: <

שעה וחצי.

מבנה <

תוכן	זמן
פתיחה: סרטון ודיון על הצבת מטרות	25 דקות
הכרות עם מודל SMART	20 דקות
תרגול בזוגות - SMART	35 דקות
סיכום - הצגת המטרות וצעדים ראשונים	10 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 בכעס)

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 קצר:

- 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?
- 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.

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:

- SPECIFIC – S – ספציפי – היעד חייב להיות מוגדר בצורה הכי מדויקת שיש.
- MEASURABLE – M – מדיד – ניתן למדוד את השגת היעד.
- ATTAINABLE – A – 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.
- RELEVANT – R – רלוונטי – היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי, ואני מבין/ה למה חשוב לי להשיג אותו (ברלוונטיות לחיי מסתרת גם המוטיבציה לפעולות הקטנות הכרוכות ביעד). הוא גם – RESULT ORIENTED מכוון לתוצאות. אני אקבע יעד ששיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.
- TIME – T – 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 תלמיד.ה יש מטרה סמארטית עם 3 צעדים פרקטיים, מתחלקים לזוגות ומשתפים אחד את השנייה בעבודה האישית. כאשר הראשון/ה משתף/ת השנייה/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.

דיון וסיכום במליאה

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. מטרת סמארט עוזרת 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 ולשאול שאלות.

אפשר גם לערוך רשימת צעדים לדוגמא על הלוח ולשאול אם יש תלמידים אחרים שרוצים לאמץ צעדים שהם לא חשבו עליהם.

כדאי להתעכב על עניין המוטיביציה ולהגיד שאנחנו, ככיתה, מחוייבים להצלחה של כולם, ולכן נבדוק מדי פעם במהלך השנה, איפה אנחנו מול המטרות שלנו.

תחנת עיגון – רפלקציה / תוצר :

עליכם לכתוב את המטרה הסמארטית שלכם, את המוטיביציה לקיום שלה ואת הצעדים הקטנטנים שאתם מתחייבים אליהם.