

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 התמודדות עם משברים

מטרות:

1. לעודד בני נוער לראות בכישלון חלק בלתי נפרד מהתהליך להצלחה
2. לחזק את היכולת להתמודד עם כישלונות וללמוד מהם.
3. לספק כלים פרקטיים לשיפור עצמי בעקבות כישלונות.

זמן

שעה וחצי

מבנה

זמן	תוכן
10 דקות	הבחנה בין כישלון למשבר
15 דקות	פתיחה: כשלונות מפורסמים – סרטון ודין
30 דקות	אורח.ת השראה
15 דקות	חוסן אישי

עזרים:

- מקרן, מסך, מחשב ורמקולים
- דפי מקרה של סיפורי כישלון והצלחה
- תיאום עם אורח.ת השראה

מהלך

למנחה: נפתח את המפגש בהבחנה שבין כישלון למשבר. בשפה / הסלנג היומיומי אנחנו נוטים לחשוב שאלו מילים נרדפות אך בפועל יש בניהם שוני בהקשר, בהיקף, בזמן. ההבדל בין כישלון למשבר טמון בעיקר בהיקף ובאופי ההשפעה שלהם:

כישלון:

1. **הקשר:** כישלון מתרחש כאשר לא מצליחים להשיג מטרה מסוימת או יעד שהוצב.
 2. **היקף:** כישלון בדרך כלל משפיע על תחום ספציפי או פרויקט מסוים ולא על כל המערכת או הארגון.
 3. **השפעה:** הכישלון יכול להיות מתסכל ומייאש, אבל לרוב יש ממנו למידה ויכולת להשתפר.
 4. **זמן:** הכישלון הוא לרוב אירוע יחיד או סדרת אירועים קצרה.
- דוגמא:** תלמיד שנכשל במבחן מסוים

משבר:

1. **הקשר:** משבר הוא מצב חירום או תקופה של קושי גדול שמערער את היציבות של אדם, קבוצה, או ארגון.
 2. **היקף:** משבר משפיע על מערכות רבות ויכול לערער את הבסיס של המערכת כולה.
 3. **השפעה:** המשבר נושא איתו אי ודאות רבה ויכול להוביל לשינויים דרסטיים. הוא דורש התמודדות משמעותית ועשוי לגרום לנזקים ארוכי טווח אם לא יטופל כראוי.
 4. **זמן:** המשבר הוא לרוב תקופה ממושכת ולא אירוע בודד. הוא עשוי להימשך עד שהמצב יחזור לקדמותו או יסתיים בדרך אחרת.
- דוגמא:** כאשר אדם מתמודד עם מחלה קשה או אובדן משמעותי.

ניהול כישלון ומשבר:

- **כישלון:** צריך ללמוד מהטעויות, לתקן את הפעולות ולהשתפר.
 - **משבר:** נדרש ניהול אינטנסיבי ומקיף, הכולל תוכניות חירום, תמיכה רגשית ואסטרטגיות להתמודדות עם השינויים והנזקים.
- במילים אחרות, כישלון הוא חלק נורמלי מהחיים שבו לומדים ומשתפרים, בעוד שמשבר דורש התמודדות משמעותית יותר עם אי ודאות ושינויים דרסטיים.**

בעולם העבודה אנו מתמודדים עם משברים וכישלונות במגוון רחב של סיטואציות. הנה כמה דוגמאות לכך:

כישלונות:

1. **אי עמידה ביעדים:** כאשר עובד או צוות לא מצליחים לעמוד ביעדים שהוגדרו להם.
2. **פרויקט כושל:** פרויקט שהסתיים במצב של אי הצלחה מסיבות שונות כמו ניהול לקוי, חוסר במשאבים או טכנולוגיה לא מתאימה.
3. **טעויות בעבודה:** טעויות שגרממו לעיכובים או לבעיות במוצרים או בשירותים המסופקים.
4. **כישלון בקידום או קבלה לעבודה:** מועמדים שלא מצליחים לקבל תפקיד שהם רצו או עובדים שנכשלים בקבלת קידום.

משברים:

1. **משברים כלכליים:** תקופות של מיתון כלכלי שמובילות לקיצוצים בכוח האדם, הפחתת משכורות או פשיטת רגל.
2. **משברים ארגוניים:** פרשיות שחיתות, שערוריות או סכסוכים בתוך הארגון שגורמים לפגיעה במוניטין ולבעיות ניהוליות.
3. **משברים טכנולוגיים:** תקלות במערכות מידע, פריצות סייבר או כשלים טכנולוגיים שפוגעים בפעילות השוטפת של הארגון.
4. **משברים חיצוניים:** מצבי חירום כמו אסונות טבע, מגפות (כמו הקורונה), מלחמות או שינויים רגולטוריים שמשפיעים על תפעול הארגון.
5. **משברים בריאותיים או אישיים:** כאשר עובד או מנהל מתמודדים עם בעיות בריאותיות או אישיות קשות שמפריעות לתפקודם.

כשלונות מפורסמים:

מתחילים בסרטון - כישלונות מפורסמים :

<https://www.youtube.com/watch?v=FSDxnGNefNk>

<https://www.youtube.com/watch?v=pFDUaexlrUQ>

מה הרגשתם כשצפיתם בסרטון? איזו דמות הכי הרשימה אתכם?

מחלקים את הכיתה לזוגות, כל זוג בוחר דמות מתוך הסרטון או דמות אחרת מעניינת, וחוקרת את סיפור ההצלחה שלה מתוך הכישלון ומקיימים דיון בזוגות סביב השאלות הבאות:

- איך הדמות הרגישה אחרי הכישלון?
- איך התמודדה עם הכישלון?
- מה הכלים והאסטרטגיות שעזרו לה להתגבר?
- איך הצליחה להפוך את הכישלון להצלחה?
- מה אתם לומדים מהדמות הזו?

למנחה: בזמן התרגיל המנחה עובר בין הזוגות, עוזר ומדויק היכן שנדרש. בתום 10 דק' ניתן לאסוף מחשבות, שיתופים קצרים, התייחסויות במעגל. הכישלון הוא חלק בלתי נפרד מהדרך להצלחה. חשוב ללמוד מהכישלונות ולהשתמש בהם ככלים לשיפור עצמי. התמדה, יצירתיות ונחישות הן מפתחות להתגברות על כישלונות והפיכתם להצלחות. ניתן לאסוף על הלוח את התובנות של כלל הקבוצות.

אורח השראה

מזמינים איש / אישה מצליחים (יזם, מנהל, אומן וכו') שישתף את הסיפור האישי שלו וידבר על כישלונות מפוארים שחווה בדרכו להצלחה (אם לא מאתרים דמות כזו ניתן לפנות לדמות בכירה ומוכרת בבית ספר). האורח.ת יספרו כיצד התמודד עם הכישלונות ומה למד מהם.

דיון פתוח: המשתתפים יכולים לשאול את האורח שאלות ולקבל תובנות ישירות.

למנחה: חשוב להכין את האורח.ת בשיחה טלפונית מראש, לתאר את הדינאמיקה של הכיתה, לתת דגשים איפה מומלץ להרחיב בסיפור ואיפה פחות, זמנים וכו'. חשוב שלמנחה יהיו שאלות מוכנות מראש שהוא עצמו יוכל לשאול ולכוון את הדיון במידת הצורך, למשל:

1. מה הכישלון הכי גדול שחווית בקריירה שלך?
2. איך התמודדת עם התחושות של האכזבה והתסכול אחרי הכישלון?
3. האם יש כישלון שאתה זוכר במיוחד כי הוא לימד אותך משהו חשוב?
4. איך אתה מוודא שהכישלונות שלך לא יפגעו במוטיבציה ובשאיפה להצליח?
5. מי האנשים שתמכו בך והאמינו בך גם אחרי הכישלונות?

חשוב לעודד את התלמידים לשאול שאלות פתוחות ולהתמקד בתובנות האישיות שהאורח יכול לחלוק. לאחר הדיון עם האורח ניתן לקיים דיון פתוח עם המשתתפים על התובנות שהתקבלו ואיך הן יכולות להיות מיושמות בחייהם.

חוסן אישי

נבקש מכל אחד ואחת מהתלמידים לחפש תמונה שמייצגת עבורו/ה חוסן ולשלוח אלינו בוואטסאפ, את התמונות יש להציג על המסך ולשאול את התלמיד/ה שבחר/ה: "למה בחרת דווקא את התמונה הזו?" (מתוך התשובות של התלמידים לכתוב על הלוח כוחות המסייעים לנו לפתח חוסן)

אחרי הסבב נתייחס לכך שכל אחד מאיתנו תופס חוסן באופן אחר, אבל ההגדרה של חוסן על פי המחקר ואנשי המקצוע היא היכולת להתגבר על מצבי משבר, ולהסתגל מחדש לנסיבות החיים שנגרמו בעקבות מצבים אלו.

אחרי ההגדרה נשאל את התלמידים עם אלו משברים אנחנו עשויים להתמודד בחיי היום יום?

כדאי להציע כאן גם רעיונות של התמודדויות "פשוטות"- דוגמת פרידה מבן/בת זוג או כישלון במבחן וגם התמודדויות "מורכבות" - מלחמה, קורונה וכיו"ב.

נשאל את התלמידים - איך לדעתכם נראה חוסן בעקבות משבר כזה? איך יראה אדם שיש לו חוסן?

מהם המשאבים העומדים לרשותנו בזמן משבר? (זיהוי משאבים)

לדוגמה, לקרוא ספר, להתקשר לחברה, לעשות ספורט וכו'. מודל גש"ר מאח"ד של מולי להד. אין צורך ללמד את המודל אלא רק להרחיב את יריעת המשאבים:

- ג-גופני
- ש-שכלי
- ר - רגשי
- מא - מערכת אמונות
- ח - חברתי
- ד- דימיון

למנחה: חשוב להדגיש במהלך הדיון שמשברים הם בלתי נמנעים. כולנו למעשה נתמודד עם כל מיני סוגים של משברים לאורך חיינו, אבל שדרך ההתמודדות שלנו תקבע את ההצלחה שלנו בחיים.

סיכום

למנחה: במפגש היום למדנו על כישלונות וראינו שהם חלק בלתי נפרד מהדרך ללמידת דברים חדשים ולהצלחות. חשוב ללמוד מכשלונות (כמו גם מהצלחות!) ולהשתמש בהם ככלי לשיפור. התמדה, יצירתיות, ונחישות הם מפתחות להתגברות וזאת בשונה מויתור, ייאוש, אשמה.

תחנת עיגון – רפלקציה:

בחרו וכתבו ציטוט בנושא כישלון ופרטו מדוע בחרתם דווקא בו? איך הוא מתחבר אליכם ולדרך שלכם?