

## 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' - מערך איזון תחומי חיים (האבנים הגדולות)

## מטרות:

1. להקנות לבני הנוער הבנה מעמיקה על חשיבות ניהול הזמן ואיזון בין תחומי החיים השונים, תוך זיהוי ותעדוף המשימות החשובות ביותר בחייהם.
2. ללמד את המשתתפים כיצד להתמודד עם מצבי לחץ ועומס מרובים, באמצעות תרגילים המדמים מצבים אלו ודיונים המספקים כלים לניהול טוב יותר של התחומים השונים בחיים.
3. ללמד את המשתתפים כיצד להתמודד עם מצבי לחץ ועומס מרובים, באמצעות תרגילים המדמים מצבים אלו ודיונים המספקים כלים לניהול טוב יותר של התחומים השונים בחיים.

## זמן:

שעה וחצי

## מבנה

תוכן	זמן
תרגיל פתיחה: משחק כדור	20 דקות
האבנים הגדולות - יוצרים פוקוס	30 דקות
תרגיל אישי: מעגל החיים שלי	30 דקות
סיכום	10 דקות

## עזרים:

- כדור ספוג, כדור קטן, בקבוק / חצי כוס מים, טוש
- דפי עבודה – מעגל החיים
- מקרן, מחשב, מסך ורמקולים

## תרגיל פתיחה: משחק כדור

הכיתה מסודרת בצורת ח' (שולחנות לקיר וכיסאות לפניהם).

מבקשים מכל התלמידים לעמוד במעגל סגור (המנחה מחוץ למעגל). המנחה מביא לקבוצה כדור ספוג מבקש מהם 2 דברים חשובים:

1. להעביר את הכדור

2. שהכדור הזה לא ייפול.

לאחר 2 דקות מוסיפים כדור נוסף, לאחר עוד דקה מוסיפים בקבוק מים ומבקשים להעביר, מוסיפים טוש ומבקשים להעביר בכיוון השני.

למנחה: הכוונה היא ליצור עומס משימות הולך וגדל. ככל שיהיה יותר עומס אנחנו נראה שהקבוצה מתקשה להחזיק הכל ואביזרים החלו ליפול. תוך כדי התרגיל שימו לב מי מעלה רעיונות להתייעלות – מי התעקש על הרעיון ומי מוותר, מי מנסה לדבר ונמנע. כמו כן, שימו לב כמה פעמים הכדור הראשון נופל כיוון שזו הייתה ההנחיה המקורית (הכי חשוב שהכדור הזה לא ייפול).

אם אנחנו רואים שהקבוצה לא מוצאת פתרון יעיל, נציע לה לעצור לקחת דקה אחת לתכנון ולחזור לפעילות. שם נצפה לראות שיפור משמעותי. אם עדיין לא מצליחים אפשר לתת דקה נוספת. חשוב שבסוף הקבוצה תצא בתחושת התקדמות והצלחה.

הפעילות יוצרת מערכת שבה התלמידים נאלצים להתמודד עם לחץ, כאשר מוסיפים כדורים ואביזרים נוספים. כמו כן, הפעילות נותנת לתלמידים הזדמנות ללמוד איך להתמודד עם לחץ בצורה יעילה עם מצבים של אי-וודאות ועומס רב. לאחר התרגיל נבקש מהתלמידים לשבת ונעשה עימם עיבוד קצר:

• איך הרגשתם בתרגיל?

לחץ, עומס, אי ודאות...

• האם הייתה לכם איזושהי אסטרטגיה או פעלתם באופן אינטואיטיבי?

• מה עזר לכם? איך זה השפיע על התוצאה?

מושגים כמו תקשורת, קבלת החלטות, תכנון וביצוע התאמות, עבודת צוות.

• זוכרים מה הייתה ההנחיה? האם עכשיו כשאתם מתבוננים מהצד הייתם עושים דברים אחרת?

התמקדות במשימה העיקרית – זה משהו שבדרך כלל חסר ומביא לפיזור אנרגיה. למשל את הכדור הראשון היה אפשר שרק שני אנשים יעבירו בניהם כדי שבטוח לא ייפול.

• איך התרגיל הזה קשור לדעתכם לאיזון חיים?

החיים מלאים במשימות ומחויבויות שיוצרות לנו לחץ, עומס. כמו בתרגיל, על מנת למצוא את האיזון אנחנו צריכים לתרגל ולמצוא את הדרך למקד את האנרגיה בדברים החשובים - במפגש היום נכיר כמה מהטכניקות הללו.

## האבנים הגדולות

במהלך הפעילות חווינו תחילה את הלחץ ועומס המשימות שכל אחד מאיתנו מתמודד איתו בחיי היומיום. בחלק הזה של הפעילות, נלמד לזהות את האבנים הגדולות" שלנו – אותם תחומים החשובים ביותר עבורנו – ונבין כיצד להתמקד בהם בצורה יעילה יותר כדי להשיג איזון טוב יותר בחיים.

צפייה בסרטון "האבנים הגדולות": <https://www.youtube.com/watch?v=-slOMYusleg>

מהן 8 האבנים שלכם - בחרו וכתבו לעצמכם 4 גדולות ו-4 קטנות? כאן הייתי מכינה להם דף שהוא תבנית לכתיבת האבנים הגדולות והקטנות- התבנית תעניק להם מצד אחד בסיס ומצד שני ויכולת התבוננות על התמונה הרחבה.

משפחה גרעינית, משפחה מורחבת, חברים, בריאות, ספורט, אוכל, טיפוח, לימודים, זוגיות, חוגים, בילויים, נטפליקס, משחקי מחשב, מדיות חברתיות (טיקטוק, אינסטגרם)....

המנחה מצויר על הלוח מודל ניהול הזמן של סטיבן קובי, הידוע גם כ מטריצת ניהול הזמן. הוא כלי רב עוצמה לניהול משימות ותעדוף. המודל מחלק משימות לארבע קטגוריות לפי מידת הדחיפות והחשיבות שלהן, ומטרתו לעזור לאנשים להתמקד בפעילויות החשובות באמת, ולא לבזבז זמן על דברים דחופים אך לא חשובים:

דחוף ולא חשוב	חשוב ודחוף
לא דחוף ולא חשוב	חשוב ולא דחוף

המודל מחלק את המשימות לארבעה רבעים (רביעים) לפי שני צירים: דחיפות וחשיבות.

## 1. רבע I: חשוב ודחוף (משבר/כיבוי שריפות)

- משימות חשובות ודחופות הדורשות פעולה מיידית.
- כוללות מצבי חירום, משברים, דדליינים קרובים, בעיות לוחצות.

## 2. רבע II: חשוב ולא דחוף (ניהול עצמי)

- משימות חשובות אך לא דחופות.
- כוללות תכנון ארוך טווח, פיתוח עצמי, בניית קשרים אישיים, פעילות גופנית.

## 3. רבע III: דחוף ולא חשוב (הפרעות)

- משימות דחופות אך לא חשובות.
- כוללות שיחות טלפון פתאומיות, הודעות לא קריטיות, משימות שניתן לדחות.

## 4. רבע IV: לא דחוף ולא חשוב (בזבוז זמן)

- משימות לא דחופות ולא חשובות.
- כוללות פעילויות לא מועילות, הרגלים גרועים, בידור מופרז.
- דוגמאות: גלישה באינטרנט ללא מטרה, צפייה בטלוויזיה ובמדיה החברתית בצורה מופרזת, פעילויות מבזבזות זמן ואינן תורמות לערכים או למטרות.

**למנחה:** בכל רביע לבקש מהתלמידים לתת דוגמאות, להסביר שפעולות שהן חשובות ולא דחופות עם הזמן הופכות להיות דחופות ומשבריות (למשל, בעיה בריאותית שלא מטופלת). מחקרים מראים שאנחנו מקדישים 2-3 שעות ביום לרביע הרביעי. אם מכפילים את זה ב-7 ימים הרי שמדובר על יום נוסף בשבוע!!!!

**איזון חיים עבודה הוא האתגר של למצוא את היציבות בין המשימות והאחריות המקצועיות לבין הזמן והמשאבים האישיים שלנו מחוץ לעבודה. האתגרים העיקריים של איזון חיים עבודה כוללים:**

1. **זמן ומשאבים אישיים:** התמצאות בין הדרישות המקצועיות לבין הצורך בזמן למנוחה, פעילויות אישיות, ויחסים חברתיים.
2. **מנהיגות עצמית:** לקבוע גבולות ברורים בין עבודה וחיים אישיים, ולדאוג שאנחנו נכונים להקדיש זמן לתחושת התחושה כי הכל מאוזן

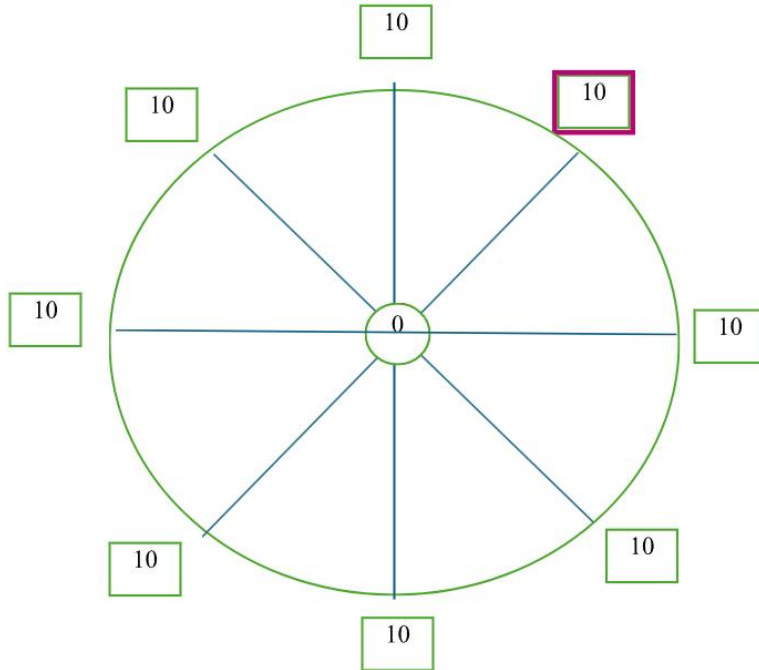
**סבב - מה הייתם עושים אם היה לכם יום נוסף בשבוע? למה הייתם מקדישים אותו?**

## פעילות אישית: מעגל החיים

כל תלמיד מקבל דף ומתבקש לסמן בו את כל 4 האבנים הגדולות שלו ו-4 האבנים הקטנות .

נבקש מהתלמידים לסמן על הקו מ-0 עד 10 כמה זמן הם מקדישים לכל תחום, לחבר בין הנקודות כדי שתיווצר צורה סגורה. עכשיו בצבע אחר מתבקשים לסמן על אותה הסקאלה כמה זמן הם היו רוצים להקדיש לכל אחד מהתחומים. לאחר הסימון הם מתבקשים לחבר בין הנקודות כדי שתתקבל עוד צורה סגורה.

- מה התחום שבו הזמן ששני הצבעים מתלכדים?
- לאיזה תחום אתה מקדיש פחות זמן ממה שהיית רוצה?
- לאיזה תחום אתה מקדיש יותר זמן ממה שהיית רוצה?
- מה התובנה שעולה לך מתוך התבוננות בשני המעגלים?



**למנחה:** לפעמים ההנחיות עלולות ליצור בלבול כי כל אחד עובד בקצב אחר, ולכן כדאי לתת את ההנחיות שלב אחרי שלב כדי לוודא שכולם מתקדמים יחד. לאחר שכל תלמיד עונה על השאלות בדף מומלץ לאפשר 2-3 שיתופים במליאה.

הסדנה עזרה לנו לראות את החיים בצורה אחרת, להבין את החשיבות של תכנון נכון ותעדוף משימות. כלים אלה יעזרו לנו להתמודד טוב יותר עם הלחץ והעומס, יאפשרו לנו להקדיש יותר זמן לאותם דברים שבאמת חשובים לנו.

זכרו, ניהול זמן ואיזון תחומי חיים הם מפתחות להצלחה ורוגע בחיים. מקווה שתקחו את מה שלמדנו כאן תיישמו את זה בחיי היומיום שלכם. תודה לכולם על ההשתתפות הפעילה!

## תחנת עיגון – תוצר

**מטרת המשימה:** ליישם את עקרונות ניהול הזמן ואיזון תחומי החיים שנלמדו בסדנה, באמצעות תיעוד ותכנון של פעולות המייצגות את "האבנים הגדולות" בחייכם.

### הנחיות למשימה:

#### 1. תכנון שבועי:

- תכננו את השבוע הקרוב על פי העקרונות שלמדנו בסדנה.
- בחרו אבן אחת מתוך "אבנים גדולות" (תחומים חשובים בחייכם) שאתם רוצים להתמקד בהם, כגון משפחה, חברים, לימודים, ספורט, בריאות או כל תחום אחר שחשוב לכם.
- כתבו לעצמכם תכנית לשבוע הקרוב שבה אתם מקדישים זמן לאבן הזו. נסו להכניס לכל יום בשבוע לפחות פעולה אחת המתייחסת לאבן גדולה שבחרתם.

#### 2. יומן יומי:

- במשך השבוע, תעדו ביומן קצר (אפשר להשתמש ביומן רגיל או באפליקציה לניהול זמן) את הפעולות שעשיתם בכל יום בתחום של כל אבן גדולה. ציינו אם הצלחתם לפנות להן זמן כפי שתכננתם ואיך זה הרגיש.
- בכל יום, תכתבו בקצרה על התחושות שלכם: מה עבד טוב? מה היה מאתגר? ומה הייתם רוצים לשפר ביום למחרת.

#### 3. צילום "רגעי איזון":

- בחרו רגע אחד במהלך השבוע שבו הצלחתם להקדיש זמן לאחת מהאבנים הגדולות שלכם, תיעדו את הרגע הזה בצילום (למשל, תמונה של פעילות ספורטיבית, זמן איכות עם משפחה, לימודים או כל פעילות אחרת).
- כתבו כמה משפטים על הרגע הזה: מה עשיתם, איך זה השפיע על תחושת האיזון שלכם, ואיך זה עזר לכם להרגיש יותר בשליטה על הזמן שלכם.