אוניברסיטת תל אביב

בית הספר לחינוך

החוג לחינוך מיוחד ולייעוץ חינוכי

**קובץ סדנאות יום שיא פרקטיקום התפתחות קריירה של צעירים מוחלשים – היבטים תיאורטיים ופרקטיים**

**בהנחיית פרופ' צינמון**

**הצעה לסדנת ייעוץ בהתפתחות קריירה / טלי מדלל**

רקע תיאורטי

על פי גישתו של סופר (super, 1990), העצמי (self) של האדם מורכב מקשת התפקידים אותם הוא ממלא בחייו. כל התפקידים משפיעים זה על זה באופן מתמיד וכן משפיעים על אופן התפתחות האדם ועל הבחירות שיעשה במהלך חייו. מתוך הנחה זו, על מנת להבין טוב יותר את האדם ואת התפתחותו, יש להתייחס לא רק לתפקידים אותם הוא ממלא, אלא גם לנטיות, רצונות, ערכים וסביבת חייו, קונטקסט חייו. סביקס (savicas, 2005), המשיך והדגיש כי כל אדם מפרש את קשת תפקידיו בצורה שונה, וכי הפרשנות האישית למשמעות התפקידים השונים, היא הגורם המשמעותי בהליך הייעוץ לקריירה. יתר על כן, מכיוון שהתפקידים משפיעים ומושפעים זה מזה, עלולים לעלות קונפליקטים המקשים על השילוב בין התפקידים מחד, והזנה ואיזון בין התפקידים מאידך. יתרה מכך, לעיתים בחירות הקריירה נעשות בהתייחס לתחושת המסוגלות העצמית של אותו האדם, כלומר, אמונתו ביכולתו לבצע את התפקיד, או ביכולתו לשלב בין התפקידים בהצלחה, תשפיע על בחירות הקריירה שלו וכמובן על הבחירות השונות בכל תפקידי חייו של האדם (Betz & Hackett, 1986).

סדנא זו תתמקד בשני תפקידי חיים מרכזיים- משפחה ועבודה ותתייחס לעיסוק בכל תפקיד בפני עצמו, על המשמעויות השונות הניתנות לכל תפקיד, לשילוב ביניהם ולהתמודדות עם הקונפליקטים המתעוררים כתוצאה מכך.

מטרת העל: המשתתפים יכירו את תפקידי החיים אותם הם ממלאים כיום, ידמיינו את עתידם ויחשפו למיומנות של חיפוש מידע על מנת לצמצם את הקונפליקטים העלולים להתעורר כתוצאה מהשילוב בין עבודה למשפחה.

**יחידה ראשונה- ידע על עצמי**

מטרות: 1. המשתתפים יכירו את התפקידים השונים אותם הם ממלאים כיום

2. ויהרהרו במשמעותיות שהם מעניקים לכל תפקיד ובפרשנות האישית הניתנת לכל תפקיד.

3. ידמיינו את התפקידים העתידיים שלהם

הליך: הסדנא תפתח בהצגה עצמית שלי כמנחה, הצגת נושא הסדנא, מטרות וכללי העבודה- חוזה העבודה ומשך הסדנא.

היכרות- כל משתתף מציג את עצמו ומתבקש לומר את שמו ומה שהוא חלם להיות כשהיה ילד.

תרגיל 1: מולקולת הזהות-

1. כל משתתף מקבל דף עם מולקולת הזהות ומתבקש למלא את התפקידים החברתיים השונים אותם הוא ממלא כיום. לדוגא- אח\ חבר\ עובד\ בן זוג\ בן להורים וכו'.

2. לאחר מכן יתבקשו המשתתפים לסמן את התפקיד המשמעותי ביותר או את שני התפקידים המשמעותיים ביותר להם.

3. ננהל דיון בקבוצה בו המשתתפים יספרו על התפקידים השונים אותם הם ממלאים ועל אלו המשמעותיים להם ביותר. נדון בתחושות של להידמות לאחרים\ להיות שונה ובמשמעויות השונות הניתנות לתפקידים השונים.

תרגיל 2: מולקולת זהות שנייה-

1. המשתתפים יקבלו עוד מולקולת זהות בה יתבקשו לדמיין את תפקידיהם בעוד 7 שנים ושוב לסמן את השניים המשמעותיים ביותר.

2. נערוך דיון בו המשתתפים יספרו אילו תפקידים נוספו\ ירדו במולקולה העתידית? האם התפקידים המשמעותיים היום הם אלו המשמעותיים גם בעתיד?

תרגיל 3: עוגת זמן התפקידים-

1. כל משתתף יקבל דף עם ציור של שני עיגולים. בתחילה יתבקשו המשתתפים לחלק את העיגול על פי הזמן אשר הם מקצים כיום לכל התפקידים שלהם.

2. בהמשך יתבקשו המשתתפים לחלק את העיגול כפי שהיו רוצים שהוא יהיה.

3. יתנהל דיון במליאה בו המשתתפים יספרו על הדומה והשונה בין הרצוי והמצוי באשר לניהול הזמן שלהם, ישתפו כיצד יצרו את העיגול השני, כלומר, מאיזה תפקיד הורידו זמן על מנת להוסיף לתפקיד אחר ומדוע. לאחר מכן המשתתפים יציעו אחד לשני כיצד לנהל את הזמן באופן מוצלח.

**יחידה שנייה- ידע על התחום**

מטרות:

1. המשתתפים ידונו בסוגים שונים של משפחות, ומאפיינים שונים של עבודות.

2. המשתתפים ידונו בקונפליקטים העלולים להתעורר כתוצאה מהשילוב בין התפקידים.

תרגיל 1: היכרות עם מאפייני משפחות

נתחיל בדיון קבוצתי בו אשאל את הקבוצה אילו סוגים של משפחות הם מכירים. נדון בכך שיש סוגים שונים ולכל אחד מתאים סגנון אחר של זוגיות\ משפחה- עם ילדים או בלי\ גרים ביחד או בנפרד\ חד הורי או שני הורים וכו'.

תרגיל 2: דמיון המשפחה העתידית

המשתתפים יקבלו דף ויתבקשו לדמיין ולכתוב איזה סוג של משפחה הם מדמיינים לעצמם בעתיד. עליהם לפרט אם יש להם זוגיות, ילדים, כמה ילדים יש להם, איפה הם גרים וכו'.

תרגיל 3: היכרות עם מאפייני עבודה

1. אשאל את הקבוצה אילו מאפיינים שונים של עבודות הם מכירים. נדון במאפיינים שונים של עבודות- עבודה מול מחשב\ עם אנשים\ בטלפון\ ברכב.. עבודה שעובדים בה במשמרות\ עבודה בשעות קבועות\ לילה\ יום\ בצוות\ לבד וכו'. אני אכתוב את כל סוגי העבודות על הלוח.

2. כל משתתף יספר באיזה סוג של עבודה התנסה עד היום ובמה היה מעוניין להתנסות בעתיד.

תרגיל 4: היכרות עם הקונפליקט

1. כל משתתף יקבל דף אשר יחולק לשני חלקים לאורכו- והמשתתפים יתבקשו לכתוב ולתאר בצד אחד מתוך מחסן המאפיינים המופיע על הלוח- את סגנונות העבודה אשר עלולים להוביל לקונפליקט בשילוב עם המשפחה המדומיינת שתיארו קודם ובצד השני אילו מאפייני עבודה יכולים לקטין את הקונפליקטים בשילוב עם המשפחה המדומיינת שלהם.

2. נערוך דיון קבוצתי בו המשתתפים ישתפו את עמדותיהם עם הקבוצה ובו נדון בקונפליקטים השונים.

**יחידה שלישית- מיומנויות**

מטרה: המשתתפים יחשפו למיומנות של חיפוש מידע רלוונטי על פי המאפיינים המשמעותיים להם במשפחה ובעבודה.

תרגיל 1: מודעות דרושים

1. אציג בפני המשתתפים מודעות דרושים שונות בתחומים שונים. כל משתתף יבחר איזו מודעה או מספר מודעות מושכות אותו.

2. ננהל דיון במליאה בו המשתתפים ישתפו את הקבוצה בבחירתם ובמה שהיה חשוב להם למצוא באותה מודעה, למה היא משכה אותם.

תרגיל 2: חיפוש מידע- עבודה

1. אחלק למשתתפים כרטיסיה ואבקש מהם לערוך רשימה של שאלות אשר עוד היו רוצים לשאול את המנהל כשיצלצלו אליו לקבוע ראיון.

2. יתנהל דיון בו המשתתפים מספרים על המידע החשוב להם וסבב נוסף בו המשתתפים יכולים לספר על אילו סוגי מידע מתוך מה שחבריהם אמרו, הם לא חשבו ויכולים להתאים גם להם. גם אני אציע שאלות נוספות שלא נאמרו, למשל- כמה שעות עבודה יש במשמרת? מה השכר? האם מקבלים תנאים סוציאליים כמו ימי חופש ופנסיה? באיזו שעה מתחילים\ מסיימים לעבוד? וכו'. כל משתתף יצא מהסדנא עם רשימת השאלות החשובות לו.

תרגיל 3: חיפוש מידע- משפחה

1. איזה מידע חשוב לך לבדוק מול תפקידך במשפחה לפני שתתחיל לעבוד בעבודה חדשה- אציג בפני המשתתפים כרטיסיות, כאשר כל כרטיסיה מכילה סוג שונה של מידע. המשתתפים יסתובבו בחדר וירשמו על כרטיסיה משלהם את המידע אשר חשוב להם לבדוק ביחס לתפקידם במשפחה כמו למשל- האם יהיה מי שיוכל לאסוף את הילדים מהגן כאשר אני בעבודה? האם בן הזוג שלי תומך בכך שאעבוד בתפקיד שבחרתי? האם בן זוגי חושב שהשכר יספיק לדרישות המשפחה? באיזו שעה ילדיי הולכים לישון? האם אגיע הביתה בשעה שבה יתאפשר לי לאכול ארוחת ערב עם משפחתי? האם בן זוגי\ ילדיי זקוקים לסיוע שלי בשעות מסוימות?.... בנוסף, יהיו כרטיסיות ריקות בהן המשתתפים יוכלו לכתוב בעצמם רעיונות שונים שלא הופיעו. 2. נדון במליאה על המידע החשוב לכל אחד מהמשתתפים.

**-סיכום-**

מטרת המפגש המסכם הינה לאפשר למשתתפים לשתף בחוויה שלהם את הסדנא. האם נתרמו ממנה, מה למדו, מה מצא חן בעיניהם, ומה הם לוקחים איתם לחייהם האישיים.

**סדנה- "אני כסיפור" / עינב בן שמעון**

רציונאל תיאורטי

על פי סביקס (Savickas, 2005), סיפורי הקריירה מאפשרים לחשוף מה הן התמות המרכזיות עליהן אנשים נשענים, על מנת להגיע להחלטות בעלות משמעות עבורם, ועל מנת להתאים את עצמם בתפקידי עבודה שונים. הם מבטאים את הייחודיות של כל אינדיבידואל בתוך הקונטקסט הספציפי שלו.

הסיפור הוא ניסיון אקטיבי ליצור משמעות ולעצב את העתיד האפשרי עבור הפרט; הסיפורים מאפשרים לאנשים לשחזר את העבר שלהם, כך שאירועים קודמים יתמכו בבחירות עכשוויות, ויניחו את היסודות לפעולות עתידיות. במילים אחרות, סיפורי הקריירה מאפשרים לראות כיצד העצמי של האתמול, הופך לעצמי של היום, וכיצד יהפוך לעצמי של המחר.

בניסיון להבין מה הן התמות המרכזיות שבבסיס הסיפור שמספר הפרט, ייתכן בלבול רב כתוצאה מהפרטים הרבים שעולים בנוגע לחייו. על כן, יש לנסות ולהתמקד פחות בעובדות, ויותר ב"דבק" שמחבר ביניהן.

בהתאם לאמור, על מנת לעזור לפרטים השונים למצוא סגנון חיים משמעותי עבורם, יש להבין את הסיפור האישי שלהם; איך הפרט תופס את עצמו, מה הנושאים המרכזיים אותם הוא מעלה בסיפורו, מה הוא בעיקר מדגיש ולְמה אינו מתייחס כלל. רעיון זה הוא אשר מנחה את הסדנה "אני כסיפור".

על מנת לעזור לפרט בדרך זו, יש לבצע הסתכלות רחבה; אין להתמקד בתחום אחד, בתפקיד חיים אחד, כפי שמרבים לעשות, בייחוד בייעוצים מקצועיים. ההתמקדות בתחום ספציפי אחד מביאה לצמצום האפשרויות העומדות בפני הפרט להגדיר את עצמו וליצור לו סגנון חיים שיהיה משמעותי עבורו.

בהתאם לכך, בחרתי להתמקד בתחום העבודה אשר מהווה תחום מרכזי בחיי כל פרט ופרט; זהו תחום אשר מספק ערך רב לפרט, אפשרות למימוש עצמי וגם מביא עימו תגמול כלכלי. כך גם תחום הזוגיות אשר לו תפקיד משמעותי בחיי הפרט; תחום המספק גם הוא משמעות רבה ומהווה מקור לתמיכה ולחום.

**מטרת העל**

לעזור לפרט להכיר את סיפור חייו, ולחזק את ההבנה כי ממש כמו סיפור כתוב בספר, ניתן ליצור אותו כרצונו, בכל זמן נתון. זה יודגם דרך תחום הזוגיות ותחום העבודה.

**מפגש 1**- ידע על העצמי.

הכרות, תיאום ציפיות וחוזה עבודה.

המפגש יתחיל בהצגה עצמית שלי, הצגת נושא היום, המבנה וכללי העבודה (משך הסדנא, כללי אתיקה).

מטרות-

1. להבין מה זו העבודה האידיאלית עבור כל אחד מן המשתתפים.
2. להבין מה זו זוגיות עבור כל אחד מן המשתתפים.

**פעילות א'**-

מטרת התרגיל להכיר את המשתתפים דרך ההבנה האישית של כל משתתף את מושג הזוגיות. הכרות זו מאפשרת ללמוד על המשותף והשונה בין המשתתפים באשר להסתכלות על זוגיות, שמהווה "חלק" בסיפור החיים האישי של כל אחד ואחד.

פעילות- הפעילות תתבסס על ציור מופשט/לא מופשט כראי לזוגיות אידיאלית (לתת צבעי גואש ודפי נייר, וכל אחד ירכיב לו את הציור שלו). לאחר מכן, כל משתתף יספר על הציור שלו, מה היה חשוב לו שיהיה חלק מהציור.

**פעילות ב'**-

מטרת התרגיל לאפשר למשתתפים לזהות את המרכיבים החשובים להם בתחום העבודה, דרך חשיבה על מה זו עבודה אידיאלית עבורם. לאפשר להם להבין מה היו רוצים לכלול או לא לכלול ב"פרק" העבודה בסיפורם האישי. כמו כן, זה מאפשר להכיר את השוני והדמיון בין המשתתפים השונים באשר למשמעויות השונות שכל אחד מגדיר עבורו.

פעילות- לפזר עיתונים שונים על הרצפה וכל אחד ירכיב לעצמו על דף נייר את העבודה האידיאלית עבורו.

לאחר מכן, כל משתתף בתורו יספר על הדף שהרכיב, מה נכלל בתוכו ולמה כלל את זה בתוכו.

לאחר סיום הפעילויות הללו, אקיים שיחה- מה למדנו מהתרגיל; על מנת שנוכל ליצור את הסיפור שלנו בצורה האמיתית ביותר והקרובה ביותר לאני האמיתי שלנו, חשוב קודם כל לנסות ולהבין מה משמעותי עבורנו ומה חשוב בעינינו בכל אחד מהתחומים- עבודה וזוגיות.

**מפגש 2**- ידע על התחומים (עבודה וזוגיות).

מטרה- לנסות לפגוש את עולם העבודה ואת עולם הזוגיות דרך משחק; ניסיון לחוות באופן "מוחשי" סיטואציות שונות מהתחומים השונים, על מנת לחוות התמודדות מדומה עם מצבים שונים, שחלקם אולי עברו בראש, וחלקם אולי אף לא הועלו בדמיון. המטרה לנסות ולחוות את התחושות השונות בתפקידים השונים, ולראות איפה מרגיש פחות בנוח, איפה אולי מרגיש יותר בנוח ואיפה מרגיש יותר חיבור ל"עצמי".

פעילות- משחקי תפקידים בסיטואציות שונות; חלוקה לזוגות, והצגה של כל זוג בתורו את משחק התפקידים שלו; מורה- תלמיד (להתנסות בתחום ההוראה/חינוך- תלמיד בכיתה יא' שנמצא בתקופת בגרויות, ואיננו מעוניין להשקיע, גם כי קשה לו וגם כי מתחשק לו לעשות דברים אחרים, כמו ללכת לים, ולראות טלוויזיה כל היום). נותן שירות בחברת סלולר- לקוח (להתנסות בתפקיד של נותן שירות- לקוח מתקשר על מנת להתלונן שהוא לא מרוצה מהמכשיר הסלולארי שיש לו, על אף שרכש אותו לפני כשנה, ושכעת הוא רוצה שיחליפו לו את המכשיר בחינם) . מראיין בטלוויזיה- איש מפורסם (להתנסות בתפקיד של סלב או מראיין בטלוויזיה- הסיטואציה תוכל להיות לבחירה אישית שלהם, תיתכן סיטואציה של אדם שזכה בתכנית ריאליטי). פסיכולוג- מטופל (להתנסות בתפקיד טיפולי- מטופל בשנות העשרים שנמצא במצב לא טוב כי הוא לא יודע מה לעשות בעתיד שלו, מה הוא באמת היה רוצה להתעסק בו, איפה היה רוצה לגור, וכו'), בן זוג- בת זוג (להתנסות בסיטואציה זוגית- בן הזוג מעוניין לעבור מישראל ולעבוד בארה"ב, ובת הזוג לא מעוניינת שהוא יעזוב את הארץ, ומנגד גם לא מעוניינת לבוא איתו, כי היא רוצה להישאר קרוב למשפחתה, ולא רוצה לעזוב את העבודה האישית שלה).

בסיום המפגש- דיון במליאה על מה שחווינו.

המטרה היא להעביר להם את המסר כי על מנת להכיר ולזהות טוב יותר את מה שהיו רוצים לכלול ב"סיפור" שלהם, גם בנוגע לתחום העבודה, וגם בנוגע לתחום הזוגיות, יש צורך לצאת ולהתנסות בחוויות שונות, ובמצבים שונים, ולא לחשוש, כי אם לא יתנסו לא יוכלו לדעת באופן מלא מה יכול להתאים להם, לספק ולרצות אותם.

**מפגש 3**- תרגול מיומנויות של שילוב בין עבודה וזוגיות.

בשלב זה של הסדנה, ננסה לספר את הסיפור "שלי" באופן שלם (ניסיון להרכיב את שני החלקים- עבודה וזוגיות, לכדי משהו אחד שלם והרמוני).

מטרה- לפתח את היכולת לזהות איך הזוגיות מהווה גורם מחזק וגורם מחליש/מעכב, ביחס לתחום העבודה.

**פעילות א'**-

אנשים רבים משלבים בין מספר תפקידים- זוגיות ועבודה, זוגיות ולימודים, תפקידי משפחה כמו להיות אח, בן או נכד ותפקיד התלמיד ועוד. לשלב בין תפקידים זה אתגר מורכב ומרתק. ישנם גורמים שונים שיכולים לעזור לנו לבצע את השילוב בין התחומים השונים, וישנם גורמים שעלולים להקשות עלינו במשימה זו.

מטרה- ניסיון אישי לזהות איך הזוגיות מהווה גורם מחזק לתחום העבודה, ואיך היא מהווה גורם מחליש/מעכב לתחום העבודה.

פעילות- כל משתתף יקבל דף שמחולק ל-2 חלקים- זוגיות כגורם מחזק וזוגיות כגורם מחליש. כל משתתף ימלא את הדף באופן עצמאי ואישי.

**פעילות ב'**-

לאחר הפעילות האישית, תתרחש פעילות קבוצתית בה יהיה שיתוף אחד של השני באשר למה שכתב בפעילות הראשונה.

מטרה- ניסיון להכיר צדדים נוספים של הזוגיות כגורם מחזק ואולי גם כגורם מחליש/מעכב באשר לתחום העבודה.

פעילות- למסור כדור אחד לשני, בקבוצה הכללית, כאשר הכדור מגיע לידיים של מישהו מסוים, הוא יצטרך לומר איך הזוגיות יכולה להיות גורם מחזק לתחום העבודה. המסירה לאחר מכן תהיה מסירה שבעקבותיה אותו אדם שאליו הגיע הכדור יצטרך לומר איך הזוגיות יכולה להיות גורם מעכב/מחליש לתחום העבודה, וככה הלאה.

לאחר הפעילות יהיה סיכום- מה הועלה כגורם מחזק של הזוגיות על תחום העבודה, ומה כגורם מחליש/מעכב, למשל גמישות, תמיכה, היכולת לתת ולקבל, הבהרת סדרי עדיפויות, הבהרת חשיבות של תפקידים בקרב בני הזוג, ועוד.

**מפגש 4**- העברת המסר, המשגת הנושא.

למרות שייתכן שאנשים אחרים ישפיעו על תוכן הסיפור שלך, ויכניסו "מילים" ו"משפטים" משלהם, עדיין יש לך חלק משמעותי בכתיבת הסיפור, ולכן צריך להמשיך ולכתוב אותו על פי הערכים והאמונות שלך, כך שיהיה הכי קרוב ל"אני" האמיתי שלך.

פעילות- סיפור בהמשכים; חלוקה לזוגות כך שכל זוג כותב סיפור בהמשכים (אחד מבני הזוג מתחיל לכתוב משפט כלשהו בתחילת דף, לאורך שורה אחת, ומשאיר את המילה האחרונה מהמשפט שלו כפותחת את השורה הבאה אחריה. אז מקפלים את הדף כך שהשורה העליונה הכתובה מוסתרת, ורק המילה האחרונה מהמשפט נשארת גלויה כפותחת את השורה השנייה הבאה בתור, ובן הזוג השני צריך להמשיך מאותה מילה וליצור משפט חדש, וככה הלאה. לבסוף, כל זוג יקרא את הסיפור שלו בפני כולם.

בסיום אני אעביר את המסר המרכזי של היום- לכל אחד יש את האפשרות ליצור את "הסיפור" האישי שלו, ממש כמו סיפור כתוב בספר. לשם כך, יש חשיבות רבה ללמידה ובחינה, מחשבתית ומעשית, של המרכיבים שמשמעותיים עבור כל אחד, בתחום העבודה והזוגיות, על מנת שיתקבל הסיפור הטוב ביותר.

לאחר מכן, אאפשר למשתתפים לדווח כיצד התרשמו מהפעילויות, מה למדו, על עצמם, על הקבוצה, ממה נהנו, מה היה חסר וכו'. מי שמעוניין יוכל להכין דף משוב קצר, או שיוכל לשתף באופן עצמאי את כולנו.

\* בתום היום, אחלק לכל המשתתפים מפריחי בועות סבון כסמל לשחרור הרצונות הפנימיים והחלומות לאוויר, על מנת לאפשר לעצמם כתיבת "סיפור" שיתאים להם באופן מלא.

**סדנא בהתפתחות קריירה עבור צעירים מוחלשים – עבודה והתנדבות בקהילה / לי מורי**

רציונל:

על פי תיאוריית המסוגלות העצמית של בנדורה, האמונה שאתה יכול לבצע בהצלחה פעולה מסוימת, תסביר את הבחירה וההשקעה שלך באותה פעולה יותר מכל משתנה אחר. האמונה היא המייצרת עניין המניע לפעולה. לתפיסת המסוגלות העצמית יש השפעה גם על תחום התפתחות קריירה, בחירת תחום לימודים, והסתגלות לעבודה (Betz & Hackett, 1986). צעירים מוחלשים מתקשים יותר מבני גילם בתחום המקצועי בשל מחסומים שונים כגון אפליה חברתית ומידע מוגבל (Cinamon & Hason, 2009). ולכן פיתוח וחיזוק מסוגלות עצמית בקרב צעירים אלו חשובה במיוחד.

מטרת העל:

באמצעות הסדנא המשתתפים יגלו, יגדירו או יחזקו את תחושת המסוגלות העצמית בתחום של עבודה באמצעות חוויות של הצלחה מהשירות הלאומי. המטרה היא לגרום להכללה של תחושת המסוגלות שנחוותה בזמן השירות גם לעולם העבודה. יעשה שימוש במקורות למסוגלות עצמית: ניסיון העבר ושכנוע חברתי. הפעילות הקבוצתית בסדנא תאפשר לכל משתתף לראות את עצמו מזווית ראייה נוספת, של חברי הקבוצה, ולגלות בעצמו חוזקות ויכולות שלא היה מודע אליהם.

הסדנא:

פעילות פתיחה – הכרות וידע על עצמי

אמצעים: קלפי פוינטס אוף יו Points of You

כל אחד מהמשתתפים יבחר קלף (אפשר יותר מאחד) המייצג לדעתו את השלב בחיים בו נמצא עכשיו או המתאר את עצמו בצורה הטובה ביותר.

כל אחד יציג את עצמו בכיתה ויספר על עצמו באמצעות הקלפים שבחר.

**פעילות שנייה – ידע על עצמי**

מטרות הפעילות:

המשתתפים יתוודעו ליכולותיהם וחוזקותיהם באמצעות חשיבה רפלקטיבית ודרך זוית הראייה של בן זוגם לפעילות.

**הפעילות:**

כל אחד מספר לבן זוגו על חווית השירות הלאומי. הצלחות, כישלונות, ממה נהנה וממה פחות?

ניתן להשתמש בשאלון מובנה: ציין שנים שלושה דברים שלמדת על עצמך או על העולם במהלך השירות וסייעו לך להתמודד במצבים שונים בחייך (במשפחה, עם חברים, עבודה) מה למדת על עצמך או על יכולותיך מהחוויה?

בסבב במליאה כל אחד מספר על בן זוגו.

המנחה ידגיש את החשיבות שיש לתפיסה ולאמונה ביכולות ויפתח דיון על הקשר שבין אמונה והצלחה.

פעילות שלישית - ידע על התחום ומיומנויות

מטרות הפעילות:

המשתתפים יתוודעו למה נדרש בשוק העבודה (תכונות, השכלה, כישורים)

יקבלו רעיונות למקצועות חדשים או לא מוכרים

יזהו תכונות המצויות בהם הנדרשות לתפקיד

אמצעים: מודעות דרושים מהעיתון

הפעילות:

כל משתתף מקבל מודעת דרושים. כל משתתף מפרט בפני המשתתפים את הדרישות לתפקיד המבוקש: מבחינת השכלה, מיומנויות ועוד, אך לא את התפקיד עצמו.

על חברי הקבוצה לנחש מה התפקיד המוצע.

בהמשך כל משתתף יתבקש להרכיב את תפקיד החלומות שלו מבחינת דרישות ויכולות.

בדיון במליאה המנחה יסביר כי שוק העבודה כיום הוא דורשני אך גמיש. ניתן ללמוד דרך מודעות דרושים על דרישות השוק, אך גם יש מקום ליזמות אישית בתחום זה שכן מקצועות נעלמים ומתחדשים כל הזמן.

פעילות רביעית– ידע על עצמי

המטרה: באמצעות vision board **של יכולות ושאיפות** וחברי הקבוצה, כל משתתף מקבל פידבק חזותי ומילולי ליכולותיו ואפשרות לראות את עצמו באופן שאינו כולל רק את הלקות שבד"כ מובלטת ע"י החברה.

אמצעים: עיתונים וכתבי עת עם תמונות, בריסטול, דבק, מספריים.

כל משתתף מקבל בריסטול (גודל A4) עליו יתבקש להדביק תמונות המייצגות את היכולות והשאיפות שלו. בהמשך אוספים את כל הבריסטולים ומחלקים באופן אקראי לחברי הקבוצה.

כל אחד מקבל vision board של חבר לקבוצה ומתבקש לספר על האדם שנגלה לו מבעד לקולאג'.

מה לדעתו אותו אדם יכול לעשות מבחינה מקצועית?

בדיון במליאה המשתתפים יתבקשו לשתף בחוויה של יצירת לוח היכולות וכן האם הצליחו לראות את עצמם באופן שונה/חדש באמצעות חבריהם לקבוצה.

פעילות סיכום

**כל משתתף** שרוצה יוכל לשתף במשהו חדש שלמד מהפעילות ובתוכניות לעתיד.

Betz, N. E., & Hackett, G. (1986). Applications of self-efficacy theory to career development. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *4*, 279-289.

Cinamon, R. G., & Hason, I. (2009). Facing the Future: Barriers and Resources in Work and Family Plans of At-Risk Israeli Youths. *Youth and Society, 40,* 502-525.

**סדנא להתפתחות קריירה בקרב צעירים מוחלשים- זוגיות וקהילה / יפעת רון**

**רקע תיאורטי:**

Katz & Kahn Katz & Kahn, 1978)) מגדירים תפקיד כסדרה של פעולות אשר מוגדרות כהתנהגות פוטנציאלית של האדם המחזיק בעמדה מסויימת. Super (Super, 1980), טען כי האדם ממלא בוא זמנית כמה תפקידים במקביל, ואלו משתנים בחשיבותם בהתאם לשלב בו הוא נמצא. בבואנו להסתכל על האדם ולהתייחס לתחום אחד עלינו לקחת בחשבון את שאר התפקידים בחייו. ההצלחה בתפקיד מסוים או בתחום ספציפי קשורה לתפיסת המסוגלות העצמית של האדם. בנדורה (1994), טען כי מסוגלות עצמית הינה האמונה של האדם ביחס ליכולתו לבצע התנהגות מסוימת באופן מוצלח. מסוגלות עצמית משפיעה על התנהגות הישגית ובתוך כך, משפיעה על בחירת תחום לימודים, קריירה וכמו כן, על התמודדות והתמדה (Betz & Hackett, 1986). סביר כי אדם שיחווה מסוגלות עצמית גבוהה והצלחות בתחום מסוים, יהיה בעל מוטיבציה גבוהה להמשיך ולהתפתח בו ,2000) ( Lent, Brown, & Hackett.

הסדנא תעסוק בתחומים זוגיות וקהילה, ובאופן ספציפי תחום ההתנדבות בקהילה. התחומים יועברו כל אחד לחוד ולבסוף ישולבו, על מנת שהמשתתפים יתנסו ויחוו כיצד אפשר ל"נווט" את חייהם בין תחומי החיים השונים, גם כאשר לעיתים קיימת התנגשות.

**מטרת על:**

המשתתפים יצאו עם תחושת מסוגלות והרצון לחקירה ולהתנסות בשני התחומים. המשתתפים יחושו כי העשייה בשני התחומים היא משמעותית וידעו להתגבר על מכשולים וקונפליקטים העשויים להיווצר בדרך.

*פעילות פתיחה:*

המטרה הינה היכרות של המנחה עם חברי הקבוצה והכרה של חברי הקבוצה איש את רעהו, דרך מספר פעילויות.

פעילות 1:

אבקש מהמשתתפים להסתדר בטור לפי סדר הא', ב' של השמות שלהם. לאחר שהסתדרו, אבקש מכל אחד להגיד את שמו ונבדוק האם באמת שמרו על הסדר. בהמשך אבקש מהמשתתפים להסתדר לפי אורך השיער, מידת נעליים, תאריך לידה, גובה וכדומה.

פעילות 2:

אתן לכל משתתף שני פתקים ואבקש שיכתבו על עצמם דבר אחד שהוא אמת ודבר אחד שהוא שקר. לאחר שכולם יסיימו לכתוב, כל אחד בתורו יקריא את שני הפתקים ושאר הקבוצה תצטרך לנחש אילו מבין הדברים שהקריא הוא אמת ומהו שקר.

פעילות 3:

אחלק את המשתתפים ל- 3 קבוצות ואבקש מכל קבוצה למצוא ולכתוב 3 דברים שמשותפים לכל חברי הקבוצה. לאחר כמה דקות כל קבוצה תקריא את מה שכתבה.

פעילות 4:

אבקש מחברי הקבוצה לחשוב שהם גיבורי על- איזה כוח על היו רוצים שיהיה להם ומדוע. כל אחד בתורו יגיד וינמק את בחירתו.

* מפאת חוסר זמן ביום הסדנה אבחר פעילות פתיחה והיכרות אחת.

בתום פעילויות ההיכרות נתכנס במליאה ואציג בפני המשתתפים את מטרות הסדנא. כמו כן, נקבע כללי עבודה שמוסכמים על כולם, על מנת שנוכל להעביר את היום בנעימות ובשיתוף פעולה. חשוב שכל אחד מהמשתתפים ירגיש בנוח בעת העברת הסדנה.

*ידע על עצמי- זוגיות-*

מטרת המפגש:

1. המשתתפים יגדירו מה זה אומר מבחינתם זוגיות .
2. המשתתפים יזהו תכונות בעצמם, שלדעתם חשובות לזוגיות מוצלחת
3. המשתתפים יגדירו תכונות שהיו רוצים שיהיו בבן זוגם.

פעילות 1: מהי זוגיות עבורכם?

אבקש מהמשתתפים לחשוב כמה דקות מה אומר להם המושג זוגיות? לאחר כמה רגעים אכתוב על הלוח את המושג ואבקש מהם לשתף במחשבותיהם. את דבריהם ארשום על הלוח בשמש אסוציאציות. לאחר שארשום את כל מה שנאמר אבקש מכל אחד לרשום 3 דברים שהוא הכי מתחבר אליהם.

חומר עזר: דפי נייר, עפרונות ועטים.

פעילות 2: תכונות בעצמי שיכולות לעזור לי בתחום הזוגיות

אחלק לכל משתתף עץ ועליו רשומה המילה זוגיות ובנוסף עלים שעליהם רשומות תכונות וכמה עלים ריקים. אבקש מכל משתתף להדביק לעץ שלו תכונות שהוא חושב שקיימות בו ועשויות לעזור לו בתחום הזוגיות (גם למצוא בן זוג וגם לשמור על זוגיות טובה). בעלים הריקים הם יכולים לכתוב תכונות שלדעתם חשובות ואני לא רשמתי. בסוף הפעילות מי שרוצה מציג את העץ שלו ומסביר למה התכונות שבחר מסייעות וחשובות לזוגיות.

חומר עזר: דפים שעליהם מצולמים עצים ריקים, בריסטולים לגזור עלים, דבק, עפרונות ועטים.

פעילות 3: תכונות שאני רוצה בבן הזוג שלי

אחלק לכל אחד מהמשתתפים לב ואבקש מהם לרשום בתוכו, אילו תכונות הם היו רוצים שיהיו בבן זוגם ולמה. לאחר כמה דקות אבקש מהם להתחלק לזוגות ולהציג אחד לשני את מה שרשמו. לאחר ששיתפו אחד את השני בזוגות, אשאל אם יש מישהו שרוצה לשתף את כל הקבוצה וארשום את מה שנאמר על הלוח.

חומר עזר: בריסטולים אדומים בצורת לבבות וטושים.

*בסיום הפעילויות, אסכם את מה שלמדנו עד כה- מהי זוגיות בשבילי, אילו תכונות אני חושב שקיימות בי שעשויות לעזור לי במציאת בן זוג ושמירה על הקשר בתוך זוגיות ואילו תכונות הייתי רוצה שיהיו לבן זוגי ומדוע.*

*ידע בתחום- קהילה- התנדבות*

מטרות המפגש:

1. המשתתפים יכירו את מושג ההתנדבות
2. המשתתפים יחשפו לסוגי התנדבות שונים.
3. המשתתפים יכירו ויזהו יתרונות וחסרונות בסוגים שונים של התנדבות ומתוך כך, יאתרו התנדבויות שמתאימות להם.

פעילות 1: מה זו התנדבות?

אני פונה למשתתפים ושואלת אם מישהו מהם יכול להביא לי משהו שאני צריכה לפעילות, מהחדר השני. בוחרת את אחד המשתתפים וקוראת לו לבוא אליי. שואלת אותו ואת הקבוצה מה הוא עשה- התנדב.. לאחר מכן מחלקת לכל אחד מהמשתתפים דף נייר ומבקשת מהם לרשום מה אומר להם המושג התנדבות. לאחר כמה דקות שואלת אם מישהו רוצה לשתף מה שכתב, ורושמת על הלוח את הדברים שנאמרו.

חומרי עזר: דפי נייר, עפרונות ועטים.

פעילות 2: סוגי התנדבות.

מפזרת על הרצפה כרטיסיות שבהן רשומות מקומות שונים בהם ניתן להתנדב. מבקשת מכל אחד לבחור לו כרטיסייה (מכל סוג יהיו כמה כרטיסיות, כדי שכל אחד יבחר במה שמתאים לו). לאחר שכל אחד בחר מחלקת להם דפים ומבקשת מכל אחד לכתוב מה לדעתו ההתנדבות הזאת תיתן לו, מה הוא ירוויח מזה. לאחר כמה דקות מבקשת מהם לשתף את הקבוצה, להגיד למה בחרו את ההתנדבות הספציפית הזאת ואיך לדעתם היא יכולה לתרום להם.

חומרי עזר: בריסטולים להכנת הכרטיסיות, דפי נייר, עפרונות ועטים.

פעילות 3: יתרונות וחסרונות בסוגים שונים של התנדבות

מחלקת את הקבוצה ל-3 קבוצות. לכל קבוצה מחלקת כרטיסייה ובה רשום מקום בו יוסי מעוניין להתנדב (גן ילדים, בית חולים, צער בעלי חיים). מבקשת מכל קבוצה לרשום יתרונות וחסרונות לכל סוג התנדבות ולאחר כמה דקות מכנסת אותם שוב ביחד. מבקשת מכל קבוצה שתבחר נציג שיקריא את הדברים. רושמת על הלוח את הדברים שנאמרים בכל סוג התנדבות.

חומרי עזר: כרטיסיות עם מקומות התנדבות שונים, דפי נייר, עפרונות ועטים.

בסיום הפעילות, מחלקת למשתתפים דף ובו רשומים מקומות בהם הם יכולים להתנדב.

*בסוף כל הפעילויות אערוך סיכום של מה שלמדנו עד כה: מהי התנדבות, אילו סוגי התנדבויות קיימים בקהילה בה אנו גרים, ומה היתרונות והחסרונות בכל מקום התנדבות ובאיזה מקום הם היו רוצים להתנדב ומדוע.*

*מיומנויות- שילוב של קהילה וזוגיות*

מטרת המפגש:

1. המשתתפים יכירו בעובדה כי לעיתים ישנה התנגשות בין תפקידים.
2. המשתתפים יזהו בעצמם כוחות להתמודדות עם קונפליקטים בין תפקידים.
3. המשתתפים יסגלו דרכים לפתרון בעיות.

פעילות 1: התנגשות בין תפקידים

אבקש מהמשתתפים לעצום עיניים ולנסות להיזכר בסיטואציה בה נאלצו לוותר על משהו שהיה להם ממש חשוב, בשביל לעשות משהו אחר. אבקש כי בזמן שהם נזכרים בסיטואציה, שינסו להיזכר איך הם הרגישו, מה גרם להם להחליט... אשאל אם מישהו רוצה לשתף את הקבוצה וארשום את הדברים על הלוח.

פעילות 2: התמודדות עם קונפליקט בין תפקידים ופתרון בעיות

אחלק את המשתתפים לזוגות ואחלק להם כרטיסיות שעליהן כתובה הסיטואציה הבאה: "יוסי הוא בחור בן 25 שגר בתל אביב יחד עם חברתו כבר שנה וחצי. יוסי מתנדב בצער בעלי חיים ובשבוע הבא יתקיים יום אימוץ בכל הארץ ויוסי נבחר להיות אחראי על העיר תל אביב. כיוון שבארגון אין הרבה מתנדבים חשוב שכל המתנדבים יהיו נוכחים באותו יום (חלקם נשלחים גם לערים אחרות). דנה, חברתו של יוסי החליטה להפתיע אותו לכבוד יום הולדתו החל בשבוע הבא וקנתה להם כרטיסים לחופשה בברצלונה. היא מתכננת את ההפתעה זמן רב ואינה יודעת כי החופשה נופלת על אותו תאריך של יום האימוץ. בערב שלפני יום האימוץ היא מפתיעה אותו בארוחת ערב רומנטית ונותנת לו את הכרטיסים. יוסי הנבוך אינו יודע מה לעשות- מצד אחד אינו רוצה לפגוע בדנה ומצד שני יודע כי נוכחותו ביום האימוץ חשובה ביותר. מה היית מייעץ ליוסי לעשות?". הזוגות יצטרכו לכתוב פתרונות לסיטואציה. לאחר שכולם יסיימו אבקש מכל זוג להקריא את הפיתרון שחשבו עליו. כמו כן, אבקש מהם להגיד אילו כוחות בעצמם הם יכולים לזהות שעזרו להם בפתרון בעיות. אליו כוחות הם היו רוצים לסגל לעצמם...

חומר עזר: כרטיסיות עם הסיטואציות, דפי נייר, עפרונות ועטים.

סיכום:

בסוף כל הפעילויות אערוך עם המשתתפים מפגש סיכום שמטרתו לסכם את הדברים שנלמדו היום וכמו כן לשמוע את התרשמותם ממהלך היום. אחלק למשתתפים דף משוב שבו רשומים הדברים אותם אהב ולמד ולמה פחות התחבר. לאחר שכל אחד רשם לעצמו, אבקש מהם להתחלק לקבוצות ולהשוות בין הדברים שרשמו, לבדוק האם ישנם משתתפים נוספים שחוו את הסדנה בדרך שלהם, או שמא כל אחד לקח לעצמו דברים אחרים. בסוף נתכנס כולנו במליאה וארשום על הלוח את הדברים שהמשתתפים יאמרו.

***יום שיא – מפגש סדנאי וחוויתי למבוגרים צעירים בנושאי עבודה וזוגיות / סיגל קונרד***

העצמה

תהליך העצמה הינו תהליך של מעבר ממצב של חוסר אונים למצב של שליטה טובה יותר בחיים, בגורל ובסביבה. התהליך מתרחש בשלושה ממדים: שינוי בתחושה וביכולת, בחיים החברתיים ובעשייה. העצמה פרטנית מהווה את השינוי האישי, האינטימי. העצמה קהילתית היא השינוי החברתי וההעצמה המקצועית היא השינוי של התפקוד והארגון שמעודד את התגשמות שני האחרים. קיימת חשיבות להעלות את הסוגיה העוסקת בשליטה של אנשים בחייהם ובעיקר בעידן הנוכחי בו אנשים סובלים לא רק מהזנחה ומאדישות, אלא גם מקבלת שירותים ומענה חברתי גרועים. נמצא כי אנשים סובלים מחוסר אונים לא רק בשל מצב כלכלי נחות ומחסור במשאבים חומריים אלא גם עקב פתרונות חברתיים מכשילים. האישיות מושפעת מאוד מהתנאים הסביבתיים של האדם ולא רק מגורמי תורשה וטיפוח. כלומר, הזדמנויות והתנסויות אותן חווה האדם בעולמו משפיעות מאוד על עיצוב אישיותו. (סדן, 1997).

התפתחות קריירה

על פי סופר (Super, 1990) התפתחות העצמי תלויה וקשורה במאפיינים אישיותיים של האדם כגון, תחומי עניין וכישורים וכן מתפתחת בהקשר הסביבתי שלו. העצמי אותו מפתח האדם מהווה מרכיב חשוב בהתפתחות הקריירה שלו. בהמשך מרחיב סביקס Savicas, 2005)) את ההתייחסות ומראה כי יש חשיבות לפרשנות אותה נותן האדם למשתנים השונים בחייו. פרשנות שבעקבותיה מייצר האדם לעצמו נרטיב, או שהחברה מייצרת לו, אשר משפיע ומהווה חלק מהתפתחות הקריירה שלו.

התיאוריה הקוגניטיבית-חברתית להתפתחות קריירה (SCCT) מדברת על המשאבים והחסמים שיש לאדם בהקשר של התפתחות קריירה ולפיה התנאים הסביבתיים וההקשריים של אדם, בין אם קיימים באמת ובין אם כפי שהם נתפסים בעיניו, מהווים גורם משפיע בבחירה ובהתפתחות הקריירה של הפרט. התיאוריה לוקחת בחשבון מרכיבים שונים המשפיעים על התפתחות הקריירה כמו למשל, ניסיון העבר שמשפיע על האמונה של אדם במסוגלותו ועל הציפייה שלו להרוויח מבחירה מסוימת. כמו כן, הספרות מדברת על ההבחנה החשובה בין חסמים אישיותיים לבין חסמים סביבתיים. Lent, 2000) Hackett &, Brown)

אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים

לפי דעתי במקרה של אנשים עם צרכים מיוחדים, ישנו חשש כי הלקות או המוגבלות של האדם תהפוך להיות חלק בלתי נפרד אם לא עיקרי מהזהות שלו, ולכן ישנה חשיבות רבה לעשות עבודה עם אוכלוסיות אלו בנוגע לזהותם ותפיסתם העצמית כמו גם להדגיש את ההבחנה שלהם בין חסמים אישיותיים לסביבתיים. חסמים סביבתיים עלולים להפוך אט אט לחסמים אישיותיים, נרכשים שנובעים עקב התייחסות בלתי פוסקת ללקות או למגבלה גם כאשר אינה רלוונטית לעניין. גם המחקר מראה כי צעירים בעלי לקויות וצרכים מיוחדים תופסים את עצמם כפחות מוצלחים הראויים ומסוגלים לעסוק בעבודות פחות נחשבות ומפתחים קריירות שלא תואמות את כישוריהם ויכולותיהם.(Dipeolu, Reardon, Sampson, & Burkhead, 2002; Lustig & Strauser, 2003; Saunders, Leahy, & Frank, 2000). מתוך כך סביר כי המסוגלות העצמית של צעירים עם מוגבלויות תפגע ותהיה נמוכה.

לאור כל האמור לעיל,

**מטרת העל של הסדנה הינה:** חיזוק והעצמת תחושת מסוגלות בתחומי עבודה וזוגיות אצל צעירים עם מוגבלויות:

1. המשתתפים יפגשו את עצמם מחדש, יכירו את החזקות והמשאבים שלהם כבני אדם, כבני/בנות זוג וכעובדים.
2. יבינו כי לחלום הזוגי והתעסוקתי שלהם יש מקום חשוב והוא ניתן להגשמה עבורם.

\*\*\* הערה – הסדנה כתובה בלשון זכר מטעמי נוחות אך מיועדת ותותאם לשני המינים.

**סדנה מספר 1 – ידע על עצמי**

מטרות הסדנה –

1. היכרות ו"שבירת קרח", תיאום ציפיות (חוזה)
2. המשתתפים יכירו בתכונותיהם הטובות שעשויות לשרת, או כבר משרתות אותם בתחומי עבודה וזוגיות
3. יצרו לעצמם חלום, קיים או חדש, ויבינו כי הוא יכול להיות חלק מתכנון העתיד שלהם
4. יבחנו עם עצמם מהן התכונות החשובות להם בבני זוג ומהם המאפיינים החשובים להם בעבודה

**לפני הכל - חוזה קבוצתי**

1. הצגת עצמי
2. הצגת הנושא הכללי של הסדנה ומטרות הסדנה
3. לו"ז להיום – ציפייה לעמידה בזמנים
4. כללי השיח במעגל: סודיות, חוסר שיפוטיות וקבלה, מקום של כבוד לכל מדבר..

**פעילות 1 – היכרות**

מטרת הפעילות – היכרות המשתתפים דרך חיזוק חיובי בו הם חושבים על נקודת חוזק שלהם כעובדים/בני זוג.

מהלך הפעילות:

סבב היכרות ראשוני בו כל אחד מהמשתתפים מציג את עצמו בעזרת אחד המשפטים:

1. שלום שמי סיגל ולבן הזוג שלי יש מזל שפגש אותי כי..
2. שלום שמי סיגל ולמעסיק שלי יש מזל שהעסיק אותי כי..

\*\*\* כולם חייבים להשתתף בסבב זה, במידה ולא עובדים/אין בן זוג ניתן לדבר בלשון עתיד.

**פעילות 2- החלום**

מטרת הפעילות – יצירת טריגר לחלום – המשתתפים יפליגו בדמיון עם החלומות והשאיפות שלהם בתחומים עבודה וזוגיות – יקבלו השראה ולגיטימציה לחלום.

חומרים נדרשים: דפים חלקים, כלי כתיבה, לדמיון מודרך - דף כתוב למנחה.

מהלך הפעילות–

* כל משתתף מקבל דף חלק וכלי כתיבה (טושים, עטים וכו')
* דמיון מודרך: "אנו יוצאים למסע נינוח בזמן.. אני מזמינה אתכם לשבת בנוח בכיסאות, שתי הרגליים מונחות על הקרקע, הרגישו איך לאט לאט אתם מרפים כל איבר ואיבר בגופכם.. מי שמרגיש בנוח מוזמן לעצום את העיניים...

ענן לבן גדול ורך נושא אתכם קדימה בזמן.. היום, 6 בפברואר 2018, חמש שנים קדימה. אתם קמים בבוקר – חשבו איך נראה הבוקר שלכם? מי חולק איתכם את הבוקר הזה? מי בבית, איך נראה הבית? אתם יוצאים לעבודה, היכן היא? כיצד אתם מגיעים? חשבו על הדרך לעבודה.. מה אתם לובשים לעבודה הזאת? חשבו מה התפקיד שלכם, האם אתם ממונים על מישהו, מה האחריות שלכם? כיצד נראה סדר היום בעבודה, מתי הוא מסתיים?

יום העבודה הסתיים, עם מי אתם מדברים לאחר יום עבודה כזה? לאן אתם חוזרים, מישהו מחכה לכם בבית?"

* בתום התרגיל המשתתפים מתבקשים אט אט לפקוח את ענייהם ולכתוב/לצייר מה שעולה בדעתם על הדפים, מה שראו במהלך התרגיל?
* פעילות במליאה - מי שרוצה משתף – שאלות מנחות שלי יעזרו למשתתפים: א. להבין שמה שהם ראו בתרגיל זה אולי החלום שלהם. ב. שיש לכך לגיטימציה מלאה ויכולת להגשים.

**פעילות 3– מי אני ומה חשוב לי?** (15 דק')

מטרה - המשתתפים יחשבו אילו תכונות ומרכיבים לדעתם חשובים בבן/בת זוג (נוכחי או עתידי) ובעבודה (נוכחית או עתידית) ויזהו מבניהם את התכונות שקיימות בהם ואת המרכיבים שיש להם כיום בעבודתם.

חומרים נדרשים: פח/קופסה, גזרי בריסטול צבעוניים כמספר המשתתפים כפול 6, בנק תכונות ומרכיבים.

מהלך הפעילות:

1. כל משתתף מקבל 6 גזרי בריסטול (כל אחד בגודל כרבע עמוד) ומתבקש לכתוב עליהם:
2. שלוש תכונות שהכי חשובות לי בבן/בת זוג
3. שלושה מרכיבים/מאפיינים שהכי חשובים לי בעבודה

\*\* אפשר לעזור במידת הצורך עם בנק תכונות. למשל, בזוגיות: נאמנות, נתינה, חכמה, אכפתיות וכו'. בעבודה: סיפוק, תנאים טובים, קידום, שכר וכו'.

1. עושים סבב בו כל אחד מהמשתתפים נדרש "לזרוק" לפח שעומד במרכז החדר תכונה אחת בבן זוג ומרכיב אחד בעבודה מבין השלושה שכתב שהכי פחות חשוב לו. ניתן לעשות את הסבב טקסי מעט בו כל אחד משליך תכונה/מאפיין ומכריז עליה בקול רם. ניתן גם רק לזרוק לפח מבלי לומר מה כתוב שם.
2. במידה והזמן מאפשר עושים סבב נוסף כזה.
3. לאחר הסבב כל משתתף נשאר עם תכונה אחת ומרכיב אחד חשובים. או בסבב או בהשתתפות חופשית המשתתפים מספרים מה נשאר להם ביד, מנסים להסביר לנו ולעצמם מדוע? השיח במליאה יכלול שאלות כגון:

מדוע לדעתך המרכיב הזה הכי חשוב לך בעבודתך? מה זה אומר עליך? באיזו מידה מרכיב זה נמצא בעבודתך הנוכחית?

מדוע התכונה הזאת חשובה ביותר? באיזו מידה היא נמצאת במידה ויש לך כיום בן זוג? האם אתה מוצא בך את התכונה הזאת כבן זוג?

* סיכום הסדנה הראשונה יכלול דגש על המקום של החלום אצל המשתתפים התכונות והמרכיבים שהם חלק ממנו, והנוכחות שלהם כיום כמאפשרת להבין כי חלק מהחלום הוא מציאות ואת היתר ניתן להגשים!

**סדנה מספר 2 - ידע על התחום**

מטרות הסדנה:

1. המשתתפים יבינו את המאפיינים הסביבתיים שקיימים במגוון עבודות ויאתרו את המאפיינים שחשובים להם בסביבת העבודה שלהם
2. יכירו סוגים שונים של מערכות יחסים וימקמו את עצמם ביחס למגוון הקיים.

**פעילות 1- אילו מערכות יחסים קיימות?!**

מטרת הפעילות – היכרות עם סוגים וסיטואציות במערכות יחסים והכרה במגוון הסוגים והמבנים.

חומרים נדרשים – פתקים מוכנים ועליהם סוגים שונים של מערכות יחסים: נישואים בין גבר ואישה; חיים משותפים ללא נישואים; הומוסקסואליות; אימהות יחידנית; רווקות ועוד

מהלך הפעילות–

1. כל משתתף שולף באקראי פתק ובו סוג של מערכת יחסים.

כל משתתף עונה לעצמו בכתב על שלוש שאלות בנוגע לסוג מערכת היחסים שקיבל:

1. האם אני מכיר את המבנה/סוג של מערכת יחסית שכזאת?
2. האם אני מכיר מישהו שנמצא בסוג כזה של מערכת יחסים?
3. מה דעתי על מערכת יחסים כזאת?
4. משתפים במליאה ומקיימים דיון על מגוון האפשרויות שיש בחיי הזוגיות. תוך לימוד והבנה כי יש לגיטימציה לכל הסוגים והמבנים כאשר הפרט הוא זה שבוחר במערכת היחסים הזאת והוא מרגיש בה טוב.

**פעילות – 2- עבודת חלומותיי**

מטרת הפעילות – חשיפת המשתפים לסוגים שונים של עבודות ותפקידים דרך המאפיינים שהם מתחברים אליהם בכל סביבת עבודה.

חומרים נדרשים – דפים לכל המשתתפים "בעבודת חלומותיי אדרש ל..; דפים תלויים על הקירות ובכל אחד מהם כתוב בגדול מאפיין סביבתי בעבודה/תפקיד מסוים: מפגש עם אנשים רבים; אחריות על עובדים נוספים; חשיבה יצירתית; שקט וריכוז; סביבה רועשת ודינאמית; עבודה אישית רבה; ישיבה מול מחשב שעות רבות; לנוע ממקום למקום; כוח שכנוע; זריזות; דייקנות; כושר גופני טוב; עמידה מול קהל ועוד..

מהלך הפעילות –

1. כל משתתף מקבל דף ובו הכותרת: בעבודת חלומותיי אדרש ל..
2. המשתתפים מסתובבים בחדר במשך כמה דקות וצריכים להעתיק לדף שלהם את המאפיינים שהם מתחברים אליהם בנוגע למשרה החלומית שלהם. בסיום כל משתתף נשאר עם רשימה של מאפיינים שחשוב לו שיהיו בעבודה שלו.
3. במליאה – המשתתפים משתפים ובעזרת שאלות שלי הקבוצה מנסה לסייע לכל אחד למצוא דוגמאות לעבודות שמביאות לידי ביטוי את המאפיינים שבחר. לדוגמה:

משתתף שברשימה שלו מופיעים מאפיינים כגון: עמידה מול קהל, סביבה רועשת ודינאמית יכול להיות: מורה, שחקן וכו'

* סיכום הסדנה – חזרה ודגש על האפשרויות הרבות שיש בתחומי עבודה וזוגיות והחשיבה של כל אחד לגבי מה מתאים לו ומה הוא מעדיף.

**סדנה מספר 3 – מיומנויות**

מטרות הסדנה –

1. להתנסות בהצגת עצמי כמועמד למשרה או כבן זוג

2. לבחור לראות ולהראות את הצדדים החיוביים של כל אחד מן המשתפים

3. לבחון דרכי התנהגות בסיטואציות שונות מחיי היום יום בזוגיות/עבודה

4. ללמוד ולהכיר דרכי תגובה והתנהגות נוספים בסיטואציות מחיי היום יום בזוגיות/עבודה

**פעילות 1 – יצירת כרטיס ביקור**

מטרת הפעילות – המשתתפים יתנסו בהצגת עצמם כבני זוג/מועמדים לעבודה. ילמדו כיצד ניתן להעצים חזקות ולייצג את עצמם בפני אחרים בצורה חיובית ומזמינה.

חומרים נדרשים – כלי כתיבה, כרטיסיות "ג'יי דייט" ו"קורות חיים" כמספר המשתתפים

מהלך הפעילות -

* כל משתתף מקבל שני דפים ובוחר איזה מהם למלא. הדף השני נשאר ריק.

1. כרטיס הביקור שלי בג'יי-דייט

(יוכן דף הדומה לדף באתר ההיכרויות J DATE ובו פרטים למילוי כגון: מטרת הקשר, תכונות אישיות, תחביבים וכו')

לדוגמה מהאתר:

### קצת על עצמי

### שאיפות שלי בחיים:

### קצת על החיים שלי:

### בדייט הראשון שלנו בטח אספר לך ש...

### דברים שאני לא יכול בלעדיהם:

### הספר, סרט, מסעדה ושיר שהכי אהובים עליי הם:

### המקום הכי מיוחד שביקרתי בו:

### בשביל הכיף אני ...…

### בסופי שבוע אני בדרך כלל...

### רוצה להכיר…

### אני טוב ב..…

**או..**

1. קורות החיים שלי

פרטים אישיים:

שם:

מצב משפחתי

תאריך לידה

מען

דואר אלקטרוני

השכלה:

עבודה וניסיון מקצועי

צבא/שירות לאומי:

התנדבות:

תכונות חיוביות:

הערות נוספות:

\*\*\* המנחה עוברת בין המשתתפים ועוזרת במידת הצורך במילוי הכרטיס שבחרו.

* עבודה בזוגות – הקבוצה מתחלקת לזוגות לפי הכרטיסים שבחרו למלא: כרטיס ג'יי דייט עם קורות חיים. המשתתפים מתבקשים לערוך ראיון לבן זוגם לתרגיל. מי שכתב קורות חיים מראיין את בן הזוג בעזרת הכרטיס הריק שנותר בידיו, כאילו שהוא נמצא איתו בדייט בוחן אותו כמועמד לקשר, ומי שמילא כרטיס ג'יי דייט יראיין כאילו שהוא רוצה להעסיק את בן הזוג (בעזרת טופס קורות החיים הריק שנותר בידו).
* במליאה – הזוגות משתפים מהראיונות והמנחה מנסה לשאול ולהוביל את המשתתפים לחזק נקודות בכרטיסים שלהם, להוסיף נתונים חיוביים על עצמם (כדאי כאן לזכור תכונות טובות שנאמרו בתרגיל הראשון בסדנה הראשונה ולהזכיר למשתתפים)

**פעילות 2 – דילמות ואני בתוכן**

מטרת הפעילות – המשתתפים יתנסו בפתרון דילמות יומיומיות מעולם הזוגיות והעבודה ויכירו את התנהגותם ודרכי התגובה שלהם בהקשר לדילמה.

חומרים נדרשים – כרטיסיות כמספר המשתתפים ובהן כתובות דילמות מעולם העבודה ומתחום הזוגיות

מהלך הפעילות -

* כל משתתף מקבל כרטיסיה ובה מוצגת דילמה:

1. גלעד, ידיד של חברתך הטובה הזמין אותך לצאת עימו. בפגישה היה נחמד ונהנית מאוד מחברתו של גלעד, בסוף הפגישה גלעד אומר לך שבילה בנעימים וישמח להיפגש עימך שוב. גם את נהנית מאוד והיית שמחה והמשיך ולהיפגש עם גלעד.

עברו שלושה ימים מאז פגישתכם וגלעד לא יצר עימך קשר. מה תעשי?

1. את עובדת בבית קפה מזה שמונה חודשים. הבוס שלך מאוד מרוצה ממך ותמיד מציין שאת עובדת מצוינת. כשהתחלת את העבודה אמר לך הבוס כי לאחר חצי שנה, אם יהיה מרוצה ממך, תקבלי העלאה בשכר. את מאוד זקוקה להעלאת השכר ולא נעים לך לגשת לבוס כי את לא רוצה לקלקל את הרושם החיובי שיש לו עליך. מ תעשי?
2. אתמול בערב היית בחתונה של חברה. בחתונה ראית את עומר, בחור חמוד שהיה מוזמן לחתונה. את יודעת מחברתך שהתחתנה שעומר פנוי וממש נדלקת עליו. בערב עצמו לא הספקת לדבר עימו הרבה ובת דודתך אומרת לך שהיא יכולה להשיג עבורך את מספר הטלפון של עומר. מה תעשי?
3. התקבלת למשרה חשובה בחברים מחשבים. עמית לעבודה מעביר לך חפיפה ומלמד אותך את השימוש בתוכנה שתעבוד עימה. תוך כדי ההסבר שלו הבחנת כי הוא טועה במשהו שהוא אומר לך על התוכנה ואתה יודע בוודאות שיש דרך אחרת לעבוד עם התוכנה. מה תעשי?

* כל משתתף מתבקש לחשוב כמה דקות על הדילמה שקיבל וכיצד היה מגיב לו עמד באמת בסיטואציה. לאחר מכן מתנדבים משתפים במליאה ומקיימים דיון בו חברי הקבוצה מוזמנים להציע דרכים משלהם להתמודדות עם הדילמה.
* לסיכום התרגיל המנחה נותנת כלים נוספים להתמודדות עם דילמות ומחזקת את המשתתפים שיש בהם את הכוח לעמוד על שלהם ולהיות בטוחים בעצמם לאחר ששקלו את מקרה ואת תגובתם.
* סיכום הסדנה יהיה בדגש על ההתנסות שחוו המשתתפים הן כמועמדים והן כפעילים בעולם העובדה והזוגיות ויודגשו מיומנויות שנאמרו על ידי המשתתפים.

**סדנה מספר 4 - סיכום והעברת דף משוב**

מטרות הסדנה:

1. להביא את המשתתפים לידי חשיבה מה לקחו איתם מהסדנה, ממה נתרמו?
2. לאפשר למנחה להעריך את הסדנה והפעילויות השונות, את דרך העברת הסדנה ואת תרומתה האישית למשתתפים (אם תהיה :)

**פעילות 1- מה נשתנה?**

* המנחה חוזרת על ראשי הפרקים של כל הסדנאות והפעילויות שהיו היום – כולל המטרות של כל פעילות/סדנה
* המשתתפים מתבקשים לחשוב על משהו שבעקבות הסדנה הם הולכים לעשות אחרת, לשנות. המנחה מכווינה אותם לחשיבה כי זה יכול להיות משהו פיסי, אקט שהם מתכוונים לעשות, משהו בתפיסה שלהם, בחשיבה על עצמם או על אחרים ועוד.
* המשתתפים משתפים במליאה בסבב.

**פעילות 2 – משוב**

* כל משתתף יקבל דף משוב למילוי אישי ואנונימי ויגיש למנחה:

**משוב על יום שיא – מפגש סדנאי וחוויתי בנושאי עבודה וזוגיות**

משתתפים יקרים אודה לכם אם תענו בכנות על השאלות שלהלן, לצורך הערכה שלי את יום השיא שעברנו יחד.

בתודה מראש, סיגל קונרד

\*\*\* שימו לב, המשוב אנונימי – אין צורך לכתוב את שמכם \*\* המשוב כתוב בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לשני המינים

האם אתם חשים כי הסדנה התנהלה בצורה מעניינת וטובה? הרחיבו תשובתכם

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

האם אתם חשים כי הסדנה הייתה משמעותית עבורכם? הרחיבו תשובתכם

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

האם הרגשתם בנוח לפנות אל המנחה ולהשתתף בפעילויות השונות? הרחיבו תשובתכם \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ציינו את הפעילות שהכי **אהבתם** וכתבו מדוע בחרתם דווקא בה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ציינו את הפעילות שהכי **פחות אהבתם** וכתבו מדוע בחרתם דווקא בה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתבו שני דברים **חיוביים** שאתם לוקחים מהיום הזה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתבו אם יש משהו שלדעתכם היה ניתן **לעשות אחרת**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מילים נוספות למנחה (רשות)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

תודה על שיתוף הפעולה ☺

ביבליוגרפיה

סדן, א'. (1997). **העצמה ותכנון קהילתי**. **תיאוריה ופרקטיקה של פתרונות חברתיים אנושיים.** הקרן למחקר ולפיתוח של האוניברסיטה העברית בירושלים. הקיבוץ המאוחד: תל אביב.

Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. **Journal of counseling psychology,**47, 36-49.

Savicas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds), **Career development and counseling: Putting theory and research to work**(pp. 46-70). Hoboken, NJ: Wiley and Sons.

Super, D.E. (1990). A life-span, life-space approach to career development. In D. Brown & L. Brooks (Eds.), **Career choice and development: Applying contemporary theories to practice** (2nd ed., pp. 197--261). San Francisco: Jossey-Bass

**סדנא בהתפתחות קריירה בקרב צעירים מוחלשים – תפקידי חברות והתנדבות בקהילה / ליהי קרת**

**רקע תיאורטי**

מסוגלות עצמית היא [תפיסתו](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A4%D7%99%D7%A1%D7%94) של הפרט לגבי יכולתו לבצע [התנהגות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%AA%D7%A0%D7%94%D7%92%D7%95%D7%AA) שתביא לתוצאה מסוימת. זוהי [אמונתו](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%9E%D7%95%D7%A0%D7%94) של האדם (בין אם היא מציאותית או לא), ביכולותיו לבצע משימה מסוימת. המושג שייך ל[תיאוריית הלמידה החברתית](http://he.wikipedia.org/w/index.php?title=%D7%AA%D7%90%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%99%D7%AA_%D7%94%D7%9C%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%94_%D7%94%D7%97%D7%91%D7%A8%D7%AA%D7%99%D7%AA&action=edit&redlink=1) שאותה פיתח [אלברט בנדורה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%90%D7%9C%D7%91%D7%A8%D7%98_%D7%91%D7%A0%D7%93%D7%95%D7%A8%D7%94). לתפיסת המסוגלות העצמית ישנה השפעה רבה על התנהגותו של אדם בדרכים שונות, היא עשויה להשפיע על המוטיבציה שלו להשקיע מאמץ במשימה, ואף על עצם הבחירה של המשימות שיבצע או ההימנעות מהן. אנשים בעלי תחושת מסוגלות עצמית הנמוכה מיכולותיהם האמיתיות, עשויים להימנע מביצוע משימות, וכך לא לפתח ולבטא יכולות אלו. בנוסף, תפיסת המסוגלות משפיעה גם על דרכי [חשיבה](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%97%D7%A9%D7%99%D7%91%D7%94) ולעתים יוצרת [הטיות קוגניטיביות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%94%D7%98%D7%99%D7%94_%D7%A7%D7%95%D7%92%D7%A0%D7%99%D7%98%D7%99%D7%91%D7%99%D7%AA) - למשל בעלי מסוגלות נמוכה נוטים לחשוב שמשימות הן קשות מכפי שהן באמת, מה שמשפיע על תכנון וביצוע המשימה (Bandura, 1982).

על פי Shahnasarian (2001) צעירים עם צרכים מיוחדים מאחרים בגיבוש תפיסה עצמית מקצועית, מפתחים מסוגלות עצמית נמוכה ביכולתם לקבל החלטות מקצועיות ומפתחים שאיפות תעסוקתיות נמוכות.

מאחר ואחד המקורות העיקריים למידע על מסוגלות עצמית הוא ביצוע פעילות וניסיונות העברBandura, 1982) ) החלטתי לבחור בסדנא אשר תגרום לפיתוח המסוגלות העצמית בקרב צעירים עם צרכים מיוחדים בתחום אשר אני סבורה כי לא נחשף בפניהם בעבר – תחום ההתנדבות והתרומה לקהילה. על פי סקר שנערך בשנת 2011 ביוזמת תוכנית עמ"ן (עיר מתנדבת נוער) של ג'וינט ישראל ומשרד החינוך ובאמצעות מכון דחף עולה כי מחצית הנוער הלא מתנדב טוען כי אינו מודע כלל לאילו גורמים עליו לפנות על מנת לעשות זאת, ואין לי ספק כי עבור צעירים עם צרכים מיוחדים עולם זה נעול אף יותר. צעירים אלו מצויים בשלב הבגרות הצעירה על פי Arnett (2004) שלב אשר מתאפיין ברגישות מבחינה חברתית ומבחינה אישית, בו ניתן לתהות ולחקור על תחומים רבים כגון אהבה, עבודה והשקפות עולם. לכן, אני מאמינה כי יש צורך לעודד את הצעירים עם הצרכים המיוחדים לתהליכי חקירה על משמעות ההתנדבות עבורם, ועל הדרך בה הם יכולים לתרום ולהעשיר את חייהם באמצעות לקיחת חלק בתפקיד זה, דבר אשר יוביל לפיתוח מסוגלותם העצמית. עוד על פי סקר זה עולה כי מרבית המתנדבים עושים זאת בשל התחושה הטובה שהתנדבות גורמת להם וכי פעילות זאת מסייעת להם בחיזוק הביטחון העצמי ובפיתוח יכולות חברתיות, ממצא אשר תואם את טענתם של Betz & Hackett (1986) כי מסוגלות עצמית היא המשתנה המתווך המשפיע על התנהגות הישגית, בחירת תחום לימודים וקריירה ועל אספקטים נוספים כגון התמודדות והתמדה. לכן, אני סבורה כי פיתוח מסוגלותם העצמית בתחום ההתנדבות והתרומה לקהילה, תוביל לחיזוק אמונתם בעצמם בתפקידי חיים נוספים ולהגברת תפקודם וסיפוקם בתחומי חיים אלו.

בנוסף, על פי מודל קשת התפקידים של Super (1994) בכדי להבין את האדם במסגרת העבודה ואת התפתחות האדם במסגרת הקריירה שלו, צריך להסתכל על הקונטקס השלם. כלומר, גישתו של סופר מבטאת תפיסה הוליסטית בעלת פרספקטיבה רחבה, בה עלינו לבחון את תפקידי החיים הנוספים אותם מבצע העובד, כאשר הוא הציע כי למרבית בני האדם ישנם 6 תפקידים מרכזיים במהלך החיים: ילד, סטודנט, פנאי, אזרח, עובד, איש משפחה. ההצלחה או הכישלון בתפקיד אחר יכולה להשליך על ההצלחה בתפקיד אחר, ולעתים יש פיצוי אם אתה בתקופה של משבר באחד התפקידים – אתה יכול למצוא את הפיצוי והנחמה בתפקיד אחר. בדומה, יש גם קונפליקטים בין התפקידים השונים, וקונפליקט מסוים יכול לפגוע בתפקידים השונים. אך יכולה להיות גם הזנה ואיזון – אדם שמגיע מהעבודה הביתה עם תחושה של מימוש וסיפוק, סביר להניח שיתפקד טוב גם בתפקידים האחרים.

לכן, בחרתי לעסוק בתפקיד האזרח עם מיקוד בנושא ההתנדבות בקהילה, וכאשר ניסיתי לחשוב עם איזה תפקיד חיים עלול תפקיד ההתנדבות להתנגש בקרב צעירים עם צרכים מיוחדים, הגעתי לתפקיד החברות. בחרתי בגישתו של Savicas (2005) אשר טוען כי על מנת לבצע איזושהי התערבות חברתית, עלינו ראשית לבחון באיזו אופן הפרט מפרש את עולמו ואת התנהגותו, בייחוד בשלב הבגרות הצעירה. לכן, תחילה אני אברר את משמעות תפקיד החברות עבור כל אחד מן הצעירים עם הצרכים המיוחדים, כלומר מהו הנרטיב סביבו הוא בנוי, ורק לאחר מכן נוכל להגיע יחד למכשולים העלולים להיווצר בעת שילוב שני תחומים אלו.

**מטרת העל**: לפתח את תחושת המסוגלות העצמית בקרב הצעירים בהקשר של התנדבות, לברר מה תפקיד החברות עבורם, ולחשוף אותם לקונפליקטים העלולים להתעורר בעקבות שילוב של שני תחומים אלו ולדרכים להתגבר על אותם קונפליקטים.

חלק ראשון – ידע על עצמי

מטרות:

1. המשתתפים יזהו מהי חשיבותו של תפקיד החברות עבורם.
2. המשתתפים יגבשו לעצמם מה הם חשים כלפי תפקיד ההתנדבות.
3. המשתתפים יגלו את נקודות החפיפה הקיימות בין שני תחומים אלו.

פעילות 1: היכרות

המפגש יתחיל בהצגה עצמית של המנחה, הצגת הנושא בו תעסוק הסדנא, מבנה ומטרות הסדנא, חוזה ותיאום ציפיות וכללי האתיקה.

לאחר מכן נעבור לפעילות הראשונה שמטרתה היכרות ראשונית של המשתתפים. יושבים במעגל כאשר ליד המנחה מונחת קערת עדשים צבעוניים. המנחה מבקש מכל משתתף לבחור 3 עדשים ולחזור למקום. לאחר שכולם לקחו, נחשף דף המקרא:

אדום – תחביב

ירוק – מקום שאני אוהב לטייל בו

צהוב – מאכל שאני לא עומד בפניו

כחול – אילו הייתי זוכה בלוטו הייתי...

סגול – העונה שאני הכי אוהב

חום – החיה האהובה עליי

כעת, נערכים 3 סבבים בהם בכל סבב בוחרים המשתתפים עדש אחד ועונים על השאלה שהגרילו על פי דף המקרא, כאשר בסבב הראשון על כל משתתף גם לומר את שמו.

חומרים: קערת עדשים.

פעילות 2: החפיפה בין חברות והתנדבות

כל משתתף מקבל דף בו מצוירת שמש שבתוכה רשומה המילה חברות. כעת, ניתן זמן קצוב בו כל משתתף רושם לעצמו מסביב לשמש את האסוציאציות העולות אצלו כאשר הוא קורא מילה זאת. המנחה יציג שאלות מעוררות כגון: מה חשיבות המילה עבורכם, מה היא מזכירה לכם, למה היא מתקשרת עבורכם. לאחר שכל המשתתפים מסיימים עורכים סבב בו כל משתתף משתף את האחרים באסוציאציות שעלו אצלו, כאשר המנחה רושם אותן על הלוח בשמש קבוצתית. לאחר מכן המנחה שואל את המשתתפים אילו אסוציאציות שרשומות על הלוח יכולות להתאים גם למושג התנדבות ומדוע הם חושבים כך ומסמן אותם על שמש ההתנדבות שיצרו יחדיו.

חומרים: דפי נייר מוכנים מראש עם שמשות, עטים, טוש ללוח.

סיכום: כפי שראינו ישנן מספר נקודות חפיפה אשר משותפות לחברות ולהתנדבות מאחר ושני תפקידים אלו מושתתים על אותם ערכים של אהבה, אכפתיות, תמיכה (ושאר הדברים אשר עלו בדיון). כמו תמיד, כאשר יש נקודות חפיפה ישנם גם קונפליקטים העלולים להיווצר וצורך בניהול נכון של שני התפקידים וזה יהיה הנושא שלנו בחלק הבא של המפגש.

חלק שני – ידע על התחום

מטרות:

1. המשתתפים יכירו את סוגי ההתנדבות השונים.
2. המשתתפים יזהו את סוגי ההתנדבות המושכים אותם.
3. המשתתפים יכירו בערך ההתנדבות עבורם ועבור הקהילה.
4. המשתתפים ייחשפו לסוגי הקונפליקטים השונים העלולים לעלות בעקבות השילוב של שני התחומים ולפתרונות אפשריים.

פעילות 1: סוגי ההתנדבות

המנחה יפזר על הרצפה כרטיסיות כאשר בכל כרטיסיה ישנו שם של מקום התנדבות יחד עם תמונה ומלל המסביר על מקום זה, ויבקש מהמשתתפים להסתובב בחדר ולבחור בסוג ההתנדבות בו היו מעוניינים (לכל סוג התנדבות יש מספר כרטיסיות זהות על מנת שמספר משתתפים יוכלו לבחור באותו דבר). לאחר מכן כל משתתף מקבל דף בו רשומות 3 שאלות:

1. מדוע בחרת בהתנדבות זו?
2. מהן התכונות הקיימות בך אשר באמצעותן תוכל לתרום במקום זה?
3. מה אתה חושב שההתנדבות יכולה לתרום לך?

למשתתפים יינתן זמן קצוב לענות על השאלות, ולאחר מכן עורכים סבב בו כל משתתף מציג למשתתפים האחרים את סוג ההתנדבות בו בחר ומספר מעט על התשובות שרשם בדף.

חומרים: בריסטולים להכנת הכרטיסיות, דפי נייר מוכנים מראש, עטים.

פעילות 2: קונפליקט בין תפקידים

המנחה יבקש מן המשתתפים לעצום עיניים ולהיזכר בסיטואציה בה נאלצו לוותר על משהו שהיה להם ממש חשוב, בשביל לעשות משהו אחר. המנחה יבקש מן המשתתפים כי בזמן שהם נזכרים בסיטואציה, שינסו להיזכר כיצד הם הרגישו, ומה הוביל אותם להחלטה בסופו של דבר. לאחר מכן המנחה ישאל את המשתתפים האם מישהו מעוניין לחלוק עם הקבוצה את הסיטואציה בה נתקל ואת דרך פעולתו.

פעילות 3: דרכי התמודדות עם קונפליקטים

המנחה מחלק למשתתפים דף עם תיאור המקרה הבא:

"מיכל מתנדבת כל שבוע ביום רביעי בין 16:00-19:00 בבית תמחוי בו היא עוזרת בהגשת האוכל לאנשים הנזקקים ובפינוי וסידור המקום לאחר שהם מסיימים לאכול. ביום חמישי הקרוב יש יום הולדת לענת, חברתה הטובה ביותר של מיכל, אך כעת נודע למיכל שעורכים לענת מסיבת הפתעה ביום רביעי הקרוב בשעה 17:30. מיכל לא יודעת מה לעשות מאחר והשבוע בדיוק חסרים מתנדבים בבית התמחוי ואם היא לא תהיה לא יהיה מי שיחליף אותה, מה שאומר שפחות אנשים יקבלו את האוכל לו הם זקוקים. מצד שני, ענת היא חברתה הטובה ביותר ומיכל מאוד רוצה להשתתף במסיבת ההפתעה, והיא גם יודעת שאם לא תגיע ענת תיפגע מאוד.

מה אתה היית עושה לו היית במקום מיכל?"

המנחה יקריא בקול את תיאור המקרה ולאחר מכן ייתן זמן קצוב בו כל משתתף יענה לבדו על השאלה. בסיום הזמן המנחה ישאל מי מעוניין לשתף את שאר המשתתפים בתשובתו וכך יישמעו מספר משתתפים ובהתאם לתגובות המנחה יחליט האם להוסיף פתרונות נוספים אשר לא עלו (בקשת עזרה מחברה שתחליף אותה בבית התמחוי, חלוקת הזמן ע"י כך שתתחיל בבית התמחוי ותגיש את האוכל ובחלק של הסידור והפינוי תלך למסיבת ההפתעה ותגיע מעט באיחור...). לאחר מכן, המנחה ישאל את המשתתפים אם הם יכולים לחשוב על קונפליקטים נוספים העלולים להיווצר בשילוב של שני התחומים (במידה ולא יידעו, המנחה ייתן להם דוגמאות נוספות כגון לחץ חברתי – חברים שמנסים לשכנע אותם להבריז מההתנדבות וללכת לבלות עימם, או אי עמידה בהתחייבות קודמת כגון עזרה לחברה בהכנה למבחן בשל תשישות ועייפות מן ההתנדבות).

חומרים: דפי נייר מוכנים מראש, עטים.

סיכום: כמו שראינו ישנם מקומות בהם שני התחומים עליהם דיברנו עלולים להתנגש. העלינו מספר דרכים לפתרון הקונפליקטים שנוצרו, והדבר שהכי חשוב להבין הוא כי אנחנו יכולים למלא את שני התפקידים בו זמנית, והם לא צריכים לבוא אחד על חשבון השני. בכל פעם שנוצר קונפליקט, אנחנו צריכים לעצור רגע ולנסות לחשוב מה אני רוצה, ולאחר שנצליח להגדיר לעצמנו דבר זה נוכל לחשוב ולהגיע לדרך בה אני אגשים את רצוני. כפי שעלה מהדיון, ישנן מספר מיומנויות המסייעות לנו לשלב בהצלחה בין תפקידים (המנחה יסכם את המיומנויות שעלו).

חלק שלישי – תרגול מיומנויות

מטרות:

1. המשתתפים יזהו את המשאבים אשר יסייעו להם בפיתרון הקונפליקטים בין שני התחומים, ויתרגמו אותם לעשייה פרקטית.
2. המשתתפים יבינו את חשיבות התקשורת בקונפליקטים בחיים.

פעילות 1: עץ המשאבים

כל משתתף יקבל דף ובו מצויר עץ עם שורשים, והמנחה יבקש מכל אחד לרשום לעצמו בכל שורש משאב אחר (אשר יכול להיות בעצמם או בסביבה) שיכול לסייע להם להגיע לצמרת העץ – השילוב הנכון בין עבודה להתנדבות והתגברות על הקונפליקטים. לאחר זמן קצוב, המנחה יחלק את המשתתפים ל-3 קבוצות, ויגיד למשתתפים שכעת למשימה יש שלושה שלבים:

שלב ראשון – כל משתתף ישתף את שאר חברי הקבוצה במשאבים שרשם.

שלב שני – על הקבוצה לחשוב יחד ולרשום כיצד ניתן לתרגם את המשאבים שעלו לכדי עשייה פרקטית בהתנהלות (לדוגמא אם רשמו משפחה בתור משאב – לדעת/ להיות מסוגלים לבקש עזרה מחברי המשפחה...).

שלב שלישי – נציג מכל קבוצה משתף במליאה את עיקרי הדברים אשר עלו בקבוצה.

חומרים: דפי נייר מוכנים מראש, עטים.

פעילות 2: חשיבותה של תקשורת

המנחה יבקש מכל המשתתפים להסתדר על פי תאריך לידה מהקטן לגדול, ללא דיבורים. לאחר זמן קצר בו המשתתפים ככל הנראה יתקשו במשימה, המנחה יאמר כי כעת הם יכולים לדבר ביניהם על מנת לבצע את המשימה.

סיכום: ראינו כי קיימים שני סוגי משאבים – חיצוניים ופנימיים, כאשר שניהם חשובים באותה מידה, וכיצד ניתן להשתמש במשאבים אלו על מנת להתגבר בחיי היום יום על הקונפליקט בין שני תחומי חיים אשר מתנגשים זה בזה. בנוסף, למדנו כי תקשורת הינו אחד הכלים החשובים ביותר בביצוע משימות ובחיים באופן כללי, לכן עלינו תמיד לדבר על הדברים אשר מפריעים לנו ועל הקונפליקטים בהם אנו נתקלים. לפעמים רק בעצם פעולת הדיבור, אנחנו לפתע מצליחים להבין דברים אשר לא היו ברורים לנו קודם לכן ולתת הגדרה לדברים אשר קודם לא יכולנו לשיים, ואז הדרך לפיתרון נעשית הרבה יותר קלה ומהירה.

פעילות 3: סיכום הסדנא

המנחה מסכם את נושא הסדנא, הדברים המרכזיים אשר עלו, ומה הרלוונטיות של אותם תכנים לחיי היום יום של הצעירים. המנחה עורך סבב בו כל משתתף אומר בקצרה מהי תחושתו כעת לאחר הסדנא ומה הוא לוקח עימו, ולאחר מכן המנחה אומר דברי סיכום ומחלק לכל משתתף דף משוב של הסדנא ודף עם מקומות התנדבות ומספרי הטלפון והכתובות של אותם מקומות.

חומרים: דף מקומות התנדבות, דף משוב.

סדנא ליום שיא משותף עם עמותת גוונים - עבודה ומשפחה / ענבר מיכלזון דרורי

**רקע תיאורטי**

המטרייה הרחבה של פיתוח קריירה מבקשת להציג תיאוריות אוניברסאליות הנוגעות לתהליכים מרכזיים שהפרט עובר בהקשר זה. תיאוריות אלו רואות לנגד עיניהם מודל מסוים של האדם הנורמטיבי אשר ביחס אליו מתבצעות השערות מחקר שונות. מצב זה רק הולך ומתחזק כאשר אחוז גבוה מהמחקרים מתבצעים במסגרת מחקרים אקדמאיים על אוכלוסיה של סטודנטים המגיעים ממעמד כלכלי בנוני גבוה, נהנים מהשכלה גבוהה ונהנים מסטאטוס חברתי של מכובדות. אולם, מה יקרה כאשר ננסה להפעיל את התיאוריה בנוגע לאדם הסוטה מן הנורמה הזו? האם אדם כזה יצא שכרו בהפסדו או להפך במידה שנצליח או ניכשל? והשאלה החשובה מכך היא האם הייתה נולדת תיאוריה שונה לגמרי אם היינו מתחילים את המסע המחקרי מנקודת מבטו של האחר במקום לערוך התאמות מאוחרות?

התיאוריה הקוגניטיבית-חברתית (SCCT) טוענת כי ניתן להפריד בין חסמים אישיותיים לסביבתיים בהקשר של פיתוח קריירה. Lent, 2000) Hackett &, Brown) אני מבקשת לבחון את טענה זו ואף להרחיב אותה בסדנאות של יום השיא המשותף לעמותת גוונים. בסדנאות שבניתי אני בוחנת את החסמים והמשאבים שהמשתתפים סבורים שיש להם בחייהם, בהקשר של משפחה ועבודה. אם נחבר מטרה זו לתיאוריה אזי אבקש לבחון האם החסמים אכן יכולים להיות מופרדים במקרה של צעירים עם צרכים מיוחדים, לאלו מהסוג האישיותי ואלו מהסוג הסביבתי?

בסדנאות אסתמך על סופר (Super, 1990) שטען כי חיינו מורכבים מקשת תפקידי חיים וכי רק ראייה הוליסטית של כלל התפקידים הללו, תוביל לגיבוש קריירה שהיא מספקת עבור הפרט. במילים אחרות, על פי סופר, חשובה הבחינה של תפקיד משפחתי כמו למשל בן בכור, על מנת להבין את תהליך פיתוח הקריירה הנכון עבור אותו אדם. טענתו של סופר הובילה אותי לבנות תרגיל שממש בוחן את החיבור בין תפקידי חיים אלו וכך אני מקווה להפוך תיאוריה לתובנה חיה, ביחד עם המשתתפים.

אם נחזור לתיאוריה הקוגניטיבית- חברתית ונשזור בה את ההוליסטיות של סופר, נגיע לדעתי לאפשרות חדשה: סופר הבחין בין תפקידי החיים השונים בכדי לזהות ולייחד אותם אך לבסוף טען כי הראייה הכוללת והפרספקטיבה הרחבה היא העיקרון שצריך להיות העיקרון המנחה בעבודת הייעוץ לקריירה. באותה מידה, האם נכון **להפריד** בין חסמים אישיותיים וסביבתיים והאם זה כלל אפשרי? השערתי המוקדמת היא שהמפגש עם צעירי גוונים יוכיח כי לא ניתן ולא רצוי לעשות זאת. הסביבתי שזור באישיותי והאישיותי שזור בסביבתי. ניסיון ההפרדה חוטא לאמת, לדעתי משום שלרוב הוא יותר את מירב האחריות בקרב היחיד ויתעלם ממה שניתן לכנות כ"היסטוריה של השפעות", בעוד שההנחה כי השניים טבועים זה בזה מאפשרת לראות את מערכות הכוח הסמויות שפועלות בתוך מערכת זו.

**מטרת היום:**

לפתוח תהליך של חשיבה והתבוננות על האופן שבו אנחנו תופסים את עצמנו בהקשר של עולם העבודה, את האופן שבו המשפחה שלנו תופסת אותנו ואת היכולת שלנו להשפיע על עמדות פנימיות וחיצוניות אלו.

**סדנא ראשונה: ידע על עצמי**

מטרות הסדנא

1. היכרות ונינוחות
2. להכיר את עצמנו לעומק דרך סיפורי ההצלחה שלנו

מהלך הסדנא

1. סבב היכרות עם בייגלה- מעבירים שקית במבה בין המשתתפים ומבקשים מכל אחד לקחת כמה בייגלה שהוא רוצה ולאחר שכולם לקחו מבקשים שכל משתתף יספר על עצמו כמה דברים כמספר הבייגלה שבידו. (בייגלה 1=עובדה אחת על עצמו)
2. הסבר קצר על לו"ז היום ומטרת היום על ידי המנחה
3. מתודת חקר הצלחות - מספרים קצת על ההיסטוריה של חקר הצלחות ועל השימוש שעושים במתודה הזאת ומסבירים גם על הטכניקה עצמה: זוהי תיאוריה שמופעלת בארגונים כמו בתי ספר וחברות עסקיות והיא מבוססת על ההבנה שלמעשה זאת שגיאה ללמוד רק מכישלונות ואם אדם יזהה את העשיות שאפשרו לו את ההצלחה הוא יוכל ללמוד ולצמוח מכך הרבה יותר. השיטה הזאת מושתתת על הרעיון שכאשר אנחנו מצליחים במשהו אנחנו לומדים על עצמנו דברים חשובים שיכולים לשמש אותנו בהמשך ומה שהיא עושה זה למידה משותפת של עמיתים, המאפשרת להפוך את הידע הסָמוּי ("ידע בשימוש") שבעזרתו אנשי הצוות פעלו, ל"ידע גלוי" בלשון "מכוּונת-לפעולה" הניתן ליישום בהקשרים אחרים.
4. מכריזים כי אנחנו ננסה את הטכניקה הזאת בעצמנו היום ומדגימים הלכה למעשה (המנחה עם המדריכה) את התרגיל שנעבוד איתו: כל זוג משתתפים מקבלים את הכרטיסייה הבאה:.

משתתפים יקרים!

המשימה העומדת לפניכם היא 'חקירת הצלחה' של כישורי העבודה שלכם. ראשית החליטו מי מביניכם חוקר את עצמו ומי זה שמסייע לו. לאחר מכן תוכלו להתחלף בתפקידים.

הנחיות למסייע החקירה:

1. ראשית בקש מהמשתתף לעצום עיניים **להיזכר** בעבודה שביצע בעבר או עדיין מבצע היום ושמהווה מבחינתו הצלחה. שימו לב: עבודה מוגדרת כשירות שאדם מעניק לאחר באופן עקבי ולאורך זמן ועבורה הוא מקבל גמול מסוים, **גם אם זהו איננו גמול כספי.** יכולה להיות למשל 'עבודת התנדבות'.
2. כעת בקש מהמשתתף **לתאר** באופן מפורט את העבודה שבחר: איך התחיל יום העבודה, מה היה התפקיד שלו, מי היה במקום, איך הוא הרגיש שם, מה הוא עשה, איזה פידבקים הוא קיבל. תפקידו של המסייע הוא להקשיב ולנסות לרשום כמה שיותר משפטי הצלחה שהוא מזהה למשל: הרגשתי טוב כי הצלחתי... אמרו לי שאני משתפר... הילדים חייכו כשהגעתי...
3. עכשיו בקש מהמשתתף **להסביר** את ההצלחה שתיאר במילים שלו. מה לדעתו היו הגורמים, המרכזיים והמשניים, אלו שתלויים בו ואלו שלא היו תלויים בו, שהפכו את החוויה הזו להצלחה. רשום את ההסברים שהוא נותן ושים לב שהוא צריך לתת רק הסברים להצלחה ולא לגלוש לדיבור על הדברים הפחות מוצלחים.
4. הודה למשתתף בדרכך שלך והחליפו תפקידים בניכם.
5. סיכום הסדנא:

מתאספים ביחד חזרה למליאה ושואלים בעיקר על התחושות שהיו למשתתפים בזמן ביצוע התרגיל. בהנחה שהתחושות היו טובות שואלים מי מאיתנו נוטה להתמקד בשלילי בדרך כלל בחייו ומי להפך? מדברים על היכולת להשתנות ולהפוך להיות אנשים שבוחרים ללמוד מהצלחות ולא רק לראות את הכישלונות שלהם.

**סדנא שנייה: ידע על התחום (שילוב עבודה ומשפחה)**

מטרות הסדנא

להכיר במשפחה כגורם משמעותי שיכול לסייע או לעכב, שיכולה להיות משאב או גורם לקונפליקט, בהתמודדויות שלנו בעולם העבודה.

מהלך הסדנא

1. לפתיחה עושים את התרגיל של מולקולת זהות ובסיום התרגיל שואלים כמה שאלות כמו: מי רשם תפקיד כזה או אחר? אם הייתם צריכים לדרג את התפקידים, מה מופיע במקום הראשון וכו'. לסיכום מספרים מעט על קשת התפקידים של סופר.
2. תרגיל "קולות מדברים" - מבקשים מהמשתתפים להתמקד בתפקיד שלהם כבן/בת במשפחה ולכתוב ברצף על הדף, כמה שיותר משפטים שרצים להם בראש, ממש אלו שבאים אוטומטית ביחס לתפקיד הזה בחייהם. אלו יכולים להיות משפטים שהם שומעים מאבא או אמא, שהם שומעים את עצמם אומרים לאבא או אמא, משפטים שהם תמיד אומרים לחברים על אבא / אמא שלהם וכדומה.
3. לאחר 5 דקות מבקשים מכל אחד לסמן בעיגול את המשפטים המעודדים, החיובים, המחזקים והאוהבים שהם רשמו לעצמם. שואלים במליאה כמה משפטים הם סימנו? האם אנחנו מוצאים מכנה משותף בין כל המשתתפים רק מבחינת מספר המשפטים?
4. עכשיו מבקשים לסמן קו מתחת לכל המשפטים שהם לא חיובים אבל גם לא שלילים שמופיעים להם בדף, כלומר הם קרובים יותר לנייטרלים, לא מעוררים אצלם תחושה חיובית אבל גם לא תחושה שלילית. (המבחן הוא בתחושה שלהם ולא באם המשפט הוא 'באמת' שלילי או חיובי). ושוב שואלים כמה סימנו...
5. ולבסוף מבקשים למספר את כל המשפטים השלילים שהם מזהים על הדף. לאיזה מספר הגענו? את התוצאות של כל שלושת הסימונים רושמים על הלוח בצורת טבלה של סיכום מספרים. ואז מעלים את השאלות הבאות **לדיון משותף**: (ניתן לקשר גם לסדנא הקודמת)

האם יש כאן מכנה משותף בין החוויה של כולנו? אם כן, מה זה אומר לדעתם שזה משותף לכולנו? האם אנחנו יודעים שזה משותף או כל אחד מרגיש בדרך כלל שזה הסיפור האישי שלו? מפתחים את הדיון לכיוון שמעניין את המשתתפים.

1. לסיכום- מתמללים את הטכניקה שלמדנו כאן- בחיים כל הקולות האלו הם בליל אחד בראשנו. כשהקול של ההורים שלנו מדבר אנחנו בדרך כלל לא עוצרים ואומרים רגע, זאת אמא שלי מדברת עכשיו מתוכי, זה לא אני... כשהקול של אבא מדבר בלבנו אנחנו בדרך כלל לא עוצרים ואומרים- רגע, איך הוא נכנס לכאן? וזה בדיוק הכוח של הקולות האלו עלינו. אם היינו שמים לב, אם היינו יכולים **רק לזהות** ולהגיד- רגע, זה הקול של אמא שלי מדברת בתוכי, אני לא בטוחה שאני מסכימה / לא מסכימה איתו, מאמצת או לא מאמצת אותו זה כבר היה לוקח אותנו צעד אחד קדימה. קוראים לזה טכניקת **הזיהוי או השיום** (מהמילה- לתת שם) והיא עוזרת לנו **לא להזדהות** באופן אוטומטי עם השפעות של הסביבה שלנו עלינו. היא נותנת לנו מקום להתבונן על הדברים ולא מייד להגיב על כל מה שקורה. בשלב מאוחר יותר ניתן גם להפעיל אותה כלפי קולות פנימיים- הקול הביקורתי, כל פעם שהוא עולה לזהות אותו ולהגיד לעצמנו- שלום לך קול ביקורתי. ברגע שזיהינו אותו הוא מתכווץ, הכוח שלו עלינו מתכווץ.
2. עושים את ההקשר לעבודה- אם נחזור לתרגיל מהסדנא הראשונה אז ייתכן שביחס לעבודה שהייתה סיפור ההצלחה שלכם, ההורים היו תומכים או לא תומכים. יכול להיות שבהתחלה הם היו תומכים פחות אך בהמשך יותר. משפחה יכולה להוות משאב אדיר של תמיכה וחוזקה אך היא יכולה להיות גם להוות גורם לקונפליקט, לכעסים ולאתגרים לא פשוטים. בדרך כלל, אצל רובנו זה גם וגם. חשוב שנזהה את ההשפעה שלהם עלינו ונדע לעשות איתה עבודה. אם נצליח לראות את האמירות החיוביות, את הניטרליות ואת השליליות, תוכל להצטייר לנו תמונה קצת יותר מאוזנת ולנו תישאר הבחירה מה אנחנו לוקחים ומה אנחנו משאירים מאחור.

**סדנא שלישית: מיומנות**

מטת הסדנא

להעניק למשתתפים כלי שיכול לסייע להם בתהליך המעשי של מציאת עבודה וגיבוש זהות תעסוקתית, כמו גם ביחסי המשפחה והשילוב בין שני התחומים.

מהלך הסדנא

1. **מעגל הדאגה ומעגל ההשפעה**

מבקשים משלושה משתתפים להתנדב לתרגיל הבא. אחד מהם יושב במרכז הכיתה על כסא והשניים עומדים /יושבים לצדו כשכל אחד מחזיק שקית אשפה גדולה בידיו. למתנדב שמחזיק את השקית מצד שמאל תולים שלט על הצוואר שכתוב עליו בגדול- **מעגל הדאגה** ולשני שלב שכתוב עליו- **מעגל ההשפעה**.

המנחה מתארת למשתתף שיושב באמצע את הסיטואציה: עוד שבוע מהיום את/ה הולכים להתראיין במקום עבודה נחשק. זה בתחום שאתה בהחלט מתעניין בו אך לעולם לא עשית עבודה כזאת. איזה מחשבות עוברות לך בראש ביחס לזה?

כל מחשבה שנאמרת על ידי המשתתף המנחה רושמת על גבי דף חלק של A4 . המנחה מנסה לחלץ מהמתנדב כמה שיותר מחשבות, בין השאר גם מחשבות שהן 'קולות' של בני משפחה. לאחר מכן, המנחה מסבירה על התיאוריה של המעגלים:

מעגל הדאגה- דברים שאנחנו דואגים לגביהם אך אין לנו מה לעשות איתם, אין לנו איך להשפיע עליהם

מעגל ההשפעה- דברים שאנחנו דואגים לגביהם ויש לנו מה לעשות לגביהם, יש לנו יכולת ממשית להשפיע עליהם ועל התוצאות שלהם

חוזרים למשפטים. מקריאים אותם וביחד עם המשתתפים והמתנדבים עם השקיות שואלים לאן שייכת כל מחשבה. יש גם אפשרות שמחשבה תהיה שייכת לשני הכיוונים בדגש שונה.

1. מודים למתנדבים ומחלקים למשתתפים דף עם שני מעגלים: מעגל דאגה ומעגל השפעה. מבקשים מהם לחשוב על האופן שבו הם צופים שהם יצליחו לשלב בין משפחה עתידית ועבודה ומבקשים מהם למקם את המשפטים שעולים בראשם באחד משני המעגלים או בשניהם.
2. כשהם מסיימים מבקשים מהם לשתף קצת במה שכתבו ושואלים באיזו מידה לדעתם הם יוכלו אכן להשפיע ולפעול בנוגע למה שכתוב במעגל ההשפעה ולהפסיק לדאוג בנוגע למה שכתוב במעגל הדאגה?
3. לסיכום- מעודדים את המשתתפים להפעיל את הפרקטיקה הזאת בחיים שלהם, כי זה משהו שככל שעושים אותו יותר אנחנו גם הולכים ומשתפרים בו.

**סדנא מסכמת**

מטרת הסדנא

לסכם ולהביא לסגירה חיובית של היום שחלף.

מהלך הסדנא

1. המנחה חוזרת על מהלך היום, על מושגים שלמדו ותרגילים שעשינו
2. מבקשים מהמשתתפים לספר בסבב משהו אחד שהם לוקחים איתם מכאן היום
3. דברי סיכום של המנחה
4. חלוקת משוב

**משוב על יום שיא – יום בנושא בנושאי עבודה ומשפחה**

משתתפים יקרים! אשמח לקבל מכם את חוות דעתכם על היום שהיה. מטרת השאלון היא שאוכל להשתפר בפעמים הבאות שאעביר את הסדנאות שחווינו ביחד.

האם אתם חשים כי היום היה משמעותי עבורכם?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ציינו את הפעילות שהכי **אהבתם** וכתבו מדוע בחרתם דווקא בה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ציינו את הפעילות שהכי **פחות אהבתם** וכתבו מדוע בחרתם דווקא בה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתבו דבר אחד שאתם לוקחים מהיום הזה איתכם הלאה

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

כתבו אם יש משהו שלדעתכם היה צריך להיעשות אחרת

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

מילים נוספות למנחה (רשות)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

תודה!

**סדנת ליווי והדרכה בבחירות חיים בשלב הבגרות הצעירה: עיסוק ומסגרת חברתית**

**צילי בן-עמי**

**מבוא**

שתי מטרת העל בהן בחרתי להתמקד ביום השיא הן:

1. פיתוח מיומנויות של חקירה תעסוקתית

2. פיתוח מיומנות של חקירת המסגרת החברתית

הסיבות לבחירה במטרות אלה:

ההחלטה לגבי בחירת העיסוק שלנו היא אחת ההחלטות המשמעותיות ביותר שאנו עושים בחיינו. עבודתנו תכתיב את סגנון חיינו הכלכלי, החברתי והאישי. מידת הסיפוק בתעסוקה היא בעלת השלכות על כל תחומי חיינו. ההשתייכות לעיסוק מסוים היא חלק מזהותנו ולכן, בחירת עיסוק מתאימה לכישורי האדם ולנטיותיו, ועשויה להבטיח לו חיים מספקים ומעניינים. לכן, התהליך של בחירת העיסוק הוא משימה חשובה ביותר. בתהליך בחירת העיסוק על האדם לעבור תהליך של חקירה (אקספלורציה) במהלכו יבחן את נטיותיו וכישוריו (זיו, 1984) את ניתוח העיסוק וההתאמה ביניהם (פלום, 1995).

בהסתמך על התיאוריה של Ginsberg (בתוך: זיו, שם) מגיל 18 מתחיל השלב הקרוי "השלב הריאליסטי", במהלכו האדם בודק אפשרויות חדשות לאור הצלחותיו או כישלונותיו, ולאור ההזדמנויות שבהן הוא נתקל בכל הקשור לעיסוק בו יהיה מעוניין. בשלב זה הוא יכול לערוך אינטגרציה של הגורמים האישיים כדוגמת נטיות, מיומנויות וערכים, ולהגיע להכרה בצורך לבחור עיסוק (פלום, שם). לדבריSuper (בתוך:(Savicas, 2005 , כשאנשים מתייחסים לעיסוק הם מבקשים להביא לידי ביטוי את תפיסתם העצמית, את הרעיונות המשקפים מי הם ולשמר את הערכתם העצמית. העיסוק נתפס בחשיבות כל כך גבוהה מכיוון שבאמצעותו ניתנת לאדם הזדמנות ליישם את תפיסתו העצמית, לעבוד מתוך הגשמה של העצמיות וההתפתחות המקצועית וכחלק מתהליך מתמשך של שיפור החיבור בינו לבין הסיטואציה המזמנת לו את העיסוק. רוב האנשים, ללא קשר למעמדם הכלכלי, עשויים למצוא הזדמנויות בעבודתם לתת ביטוי לעצמם ועניין לחברה שבה הם חיים (Savicas, שם).

בנוסף לגורמים האישיים שצוינו לעיל, ישנם גורמים המשפיעים על בחירת העיסוק כדוגמת גורמים סביבתיים (משפחה, חברים ומצב סוציו-אקונומי), אך הגורם האישי הוא המשמעותי ביותר, וזו הסיבה שבחרתי בו כאחד משני המוקדים בסדנה.

מטרתי בסדנאות היא להביא את המשתתפים לחקור את הגורמים האישיים בבחירת עיסוק דהיינו לפתח בהם את מיומנות החקירה בתחום זה תוך התבססות על ניסיונם האישי, נטיותיהם, ערכיהם ומיומנויותיהם. מנקודת המבט של "האני" העיסוק מספק הקשר של התפתחות אנושית ומיקום חשוב לגבי חייו של כל אדם. העיסוק הינו ה"הזדמנות" לאדם לתת ביטוי לעצמו ולכן יש מקום לחקור במשותף איתו את אישיותו המקצועית, את הקריירה המתאימה לאישיותו וכן את תמות חייו (Savicas, שם).

העיסוק הינו רק חלק ממרחב החיים של האדם מכיוון שיש לו תפקידים נוספים כהורה, בן-זוג, חבר, בן משפחה ואחרים המסייעים לו לארגן את אישיותו (פלום, שם). המבוגר הצעיר נוטה להבהיר לעצמו עקרונות שימקמו אותו בהקשר החברתי הרחב יותר. מכיוון שמשתתפי הסדנה הם מבוגרים צעירים, מצאתי לנכון לסייע להם במהלך הסדנה לחקור את תפקידם במסגרת החברתית כחלק מהבניית זהותם. ההתייחסות היא כלפי המסגרת החברתית שבה הם חברים או במסגרת בה הם מעוניינים להיות חברים. לכן, המוקד השני של הסדנאות יעסוק בחקירת תחום זה.

שתי מטרות העל של הסדנה מתייחסות לתהליך של חקירה. **תהליך החקירה** נועד לסייע למבוגר הצעיר לפתור בעיות עמן הוא מתמודד, ולסייע לו לקבל החלטות בתחומים המעסיקים אותו (Jordaan, 1963). הצעיר חוקר את עמדותיו, מאפייניו האישיים, תחומי העניין, ערכים ואידיאולוגיה בתחומים השונים כדוגמת עבודה, לימודים, משפחה, זוגיות, חברה, פוליטיקה ודת (Flum & Blustein, 2000). כחלק מבניית זהותו הוא חוקר גם את סביבתו החברתית ( Kroger (& Green, 1996. החקירה מתבצעת באמצעות הלמידה על עצמו ועל סביבתו ובאמצעותה, יוכל לקבל החלטות שתובלנה אותו לבחירות בתחומים המשמעותיים לו ולגבש את זהותו ((Grotevant, 1987.

תהליך החקירה מכוון על ידי אינטראקציה בין שלושה תחומים:

1. מאפיינים אישיותיים הכוללים בדיקת היכולות הקוגניטיביות והתכונות האישיות.
2. בדיקת המאפיינים הסביבתיים המגדירים את התחום בו עורך הפרט את החקירה למשל: התפתחות הקריירה או חיפוש אחר זוגיות.
3. הקשר התפתחותי סביבתי.

הסדנאות המתוכננות תגענה בשילוב של תחומי החקירה של העיסוק בהיבטים של כישורים, מיומנויות וערכים אישיים, וכן בהיבט של התחום הסביבתי-חברתי. הבנת תפקיד משתתפי הסדנה במסגרת החברתית בה הם חברים או חיפוש אחר מסגרת מתאימה בה יוכלו להיות חברים.

**סדנה ראשונה**

**מטרות הסדנא**

* הכרות- המשתתפים יכירו זה את זה ברמת היכרות ראשונית.
* מיומנויות וערכים- כל משתתף בסדנה יהיה בעל יכולת למפות את סוגי מיומנויותיו, כישוריו וערכיו כפי שבאים לידי ביטוי בעיסוקיו (פעילויות אותן אוהב לעשות או כאלה שהוא טוב בהן).

**משימות**

1. משימות היכרות:

א. כל משתתף יתבקש להציג את שמו, משמעותו ואת הסיבה שהוא ניתן לו (במידה וידועה לו).

ב. כל משתתף יתבקש לספר משהו שהיה רוצה שנדע עליו ואנחנו לא יודעים.

הכוונה לצמצם מרחק בין המשתתפים בסדנה תוך שיתוף במקור השם וכן פרט משמעותי שזו ההזדמנות לספר עליו (חלום, חוויה, אירוע, העדפות קולינריות וכדו')

2. כל משתתף יתבקש להציג בפני המשתתפים פעילות שהוא נהנה לעסוק בה או פעילות שהוא מרגיש שהוא יודע לבצעה היטב (יכול להיות תחום של עבודה, התנדבות, פנאי).

**חומרי עזר**

לקבוצה יינתן מאגר של מיומנויות, כישורים וערכים הכתובים כל אחד בנפרד על גבי רצועות בריסטול. הקבוצה במשותף תבנה עבור כל משתתף את קשת המיומנויות, הכישורים והערכים האישיים שלו, הבאים לידי ביטוי בפעילות אותה בחר להציג. במידה וחסרה מיומנות נוסיף אותה בכתב על רצועה ריקה. הנשאל יוכל להוסיף כישורים, מיומנויות וערכים נוספים שהוא חושב שיש לו ולא בהכרח באים לידי ביטוי דווקא בעיסוק אליו בחר להתייחס.

לדוגמא:

התמדה, סקרנות, מחויבות, דייקנות, רגישות לפרטים, זיכרון, עמידה בלוחות זמנים, יכולת ציור, יושר, רגישות לזולת

אבקש מהמדריכה הנלווית לקבוצה לכתוב לכל אחד מהמשתתפים כרטיס מיומנויות, כישורים וערכים בהתאם למה שבנינו יחד עמו בסדנה, במקרה והמשתתף לא יוכל לעשות זאת בכוחות עצמו.

עם סיום הסדנה לכל משתתף יהיה כרטיס של קשת מיומנויות, כישורים וערכים האופייניים לו.

**הערה:** במידה ומשתתף/ים בקבוצה יציינו כישורים, מיומנויות וערכים נוספים שלא הוכנו מראש נוסיף אותם למאגר.

**סדנה שנייה**

**מטרת הסדנא**

כל משתתף בסדנה יהיה בעל יכולת לחבר בין מיומנויותיו, כישוריו וערכיו כפי שבאו לידי ביטוי בסדנה הראשונה, לבין שורה של עיסוקים במשק.

**חומרי עזר**

רשימת העיסוקים (מקצועות) תוכן על פלקט ויושאר בה מקום לתוספת של עיסוקים שיעלו בסדנה. העיסוקים יחולקו לקטגוריות כדוגמת: מקצועות טכניים, טיפוליים, אמנותיים וכדו'. בתוך כל קטגוריה תהיה התייחסות למקצועות/עיסוקים ספציפיים.

**משימה**

כל משתתף ינסה לאתר בכוחות עצמו מהו העיסוק, מתוך הרשימה, שהוא חושב שיכול להתאים למאפייניו, מיומנויותיו וערכיו האישיים כפי שעלו במיפוי שנערך בסדנה הקודמת ויתבקש להתייחס אליו בהיבטים הבאים:

* באיזו מידה אני חושב שבעיסוק זה אביא לידי ביטוי את מאפייני האישיים?
* האם ישנם מאפיינים נוספים שלי שיבואו לידי ביטוי בעיסוק שאיתרתי ברשימה ולא מופיעים במיפוי?
* אופציה: האם להערכתי העיסוק שאיתרתי כמתאים לאפיוני, יתאים לי גם בהתחשב בהיבטים נוספים כדוגמת היבטים סביבתיים (משפחה, חברה, מקום מגורים)?

בסיום הסדנה הכרטיס האישי של כל משתתף יכיל את העיסוק/ים המתאימ/ים לקשת מאפייניו האישיים.

הערה: הדיון בהיבטים הסביבתיים ייערך במידה ויתבקש ויהיה פנאי להרחבת הדיון בתחום זה.

**ידע**

מומלץ להיכנס לאתר אינטרנט בשם "כיוונים" בו נמצא מידע בנוגע לקשת רחבה של עיסוקים וכן המסגרות בהן ניתן לרכוש אותם.

**סדנה שלישית**

**מטרת הסדנה**

כל משתתף בסדנה יוכל להגדיר מהם צרכיו החברתיים, וכיצד הוא יכול לתת להם ביטוי במסגרת החברתית אליה הוא שייך או הדרך לאתר את המסגרת בה יקבל מענה לצרכיו.

**משימה**

בפורום הכללי ננסה לברר יחד מהו המושג "מסגרת חברתית" ולהגיע להגדרה משותפת.

**הגדרת "מסגרת חברתית"**- קבוצה של אנשים שיש לה משהו במשותף כמו תחביבים, טיולים, חשיבה דומה בתחומים שונים, מתן תמיכה אחד לשני, חגיגת אירועים משותפת וכדו'.

הערה: כמובן שההגדרה תורחב בהתאם לתשובות שיתקבלו. השאיפה היא להגיע להגדרה כדוגמת זו המוצגת לעיל.

מרכיבי ההגדרה של "מסגרת חברתית" יהיו כתובים בנפרד על גבי רצועות בריסטול.

**חומרי עזר**

יוכנו רצועות ריקות כדי להכניס אפיונים נוספים להגדרה של "מסגרת חברתית" עבור המשתתפים בסדנה.

כל משתתף יתבקש לשתף את הקבוצה האם הוא שייך למסגרת חברתית או שעדיין לא.

משתתפים ששייכים למסגרת כזו יתבקשו לשתף את הקבוצה לגבי מאפייניה בהיבטים הבאים:

* מה מאפיין את המסגרת החברתית בה אני חבר
* מה אני מקבל מהמסגרת אליה אני שייך
* מה אני נותן למסגרת חברתית זו
* כיצד נודע לי עליה/כיצד הצטרפתי אליה

כל הפרטים הללו יירשמו בטבלה בת ארבע עמודות על הלוח כדי לקבל מאגר של כל המאפיינים המשותפים לחברי הסדנה, המשתייכים למסגרת חברתית.

במקביל, מדריכת הקבוצה תרשום פרטים אלה על כרטיס אישי של כל משתתף במידה ומשתתף לא יכול לעשות זאת בכוחות עצמו.

משתתפים שעדיין אינם משתייכים למסגרת חברתית ישתפו את הקבוצה בהיבטים הבאים:

* מה אני מבקש לקבל ממסגרת חברתית
* מה אני חושב שאני יכול לתרום לה
* מה עשיתי עד היום בקשר לאיתור מסגרת כזו, שתתן מענה לדברים שציינתי לעיל?
* כיצד משתתפי הסדנה יכולים לסייע לי לאתר מסגרת חברתית, שאוכל למצוא בה את המענה אותו אני מבקש?

כל המאפיינים הללו יכתבו בטבלה על הלוח. כך יתקבל מאגר של מאפיינים משותפים לחברי הסדנה שאינם משתייכים עדיין למסגרת חברתית.

המדריכה תכתוב על כרטיס לכל אחד מהמשתתפים שטרם מצאו מסגרת כזו את המאפיינים ואת שלל העצות שינתנו על ידי המשתתפים האחרים בסדנה.

**מידע**

מתוך הסדנה תתקבל אינפורמציה לגבי מסגרות חברתיות שחלק מחברי הסדנה שותפים להן. יימסר מידע לגבי מסגרות חברתיות נוספות:

* עמותת "גוונים"
* חוגים
* מסגרות התנדבות במסגרת חברתית (מאפשרות ליצור מסגרת חברתית): מתן דוגמאות למסגרות התנדבותיות בהן משתתפים חלק מחברי הסדנה
* רשויות מקומיות המארגנות מרכזים חברתיים
* מסגרות שמקיימות טיולים לגילאים השונים: החברה להגנת הטבע
* חיפוש מידע באינטרנט
* חברים שלמדתי איתם
* חברים שעשו שירות לאומי יחד איתי
* כניסה לאתרי אינטרנט של הרשויות המקומיות כדי לברר פרטים על מסגרות חברתיות למבוגרים צעירים

**סדנה רביעית**

**מטרת הסדנה:**

כל משתתף בסדנה ייתן ביטוילתחושתו לגבי תוצאות תהליך החקירה האישי בתחומים של עיסוק ומסגרת חברתית ויהיה מסוגל להתייחס לפעולות אותן עומד לנקוט בעקבותיה.

**חומרי עזר**

לכל משתתף יחולקו שני הכרטיסים האישיים שהוכנו (על ידו או על ידי מדריכת הקבוצה) במהלך הסדנאות הקודמות:

1. כרטיס עם מאפייני האישיים והעיסוק המתאים לי.

2. כרטיס של המסגרת החברתית אליה אני משתייך (מה מקבל, מה נותן) או כרטיס של מי שעדיין אינו משתייך למסגרת חברתית (מה אני מבקש לקבל, מה יכול לתת, כיצד עשוי לאתר מסגרת חברתית שתתן מענה לצרכי).

כל משתתף יתבקש להתייחס לשתי הנקודות הבאות:

1. לתהליך אותו עבר במהלך שלוש הסדנאות הקודמות בתחומים של חקירת כישורים אישיים והתאמה לעיסוק וחקירת המסגרת החברתית.

2. מה עשוי לדעתו לתרום כל אחד מהתחומים לתחושתו ולביטחונו האישי והסביבתי.

המטרה היא להביא את משתתפי הסדנה לראות בשני התחומים (עיסוק מתאים, השתייכות למסגרת חברתית) כתחומים משלימים, העשויים לאפשר להם לחוש תחושת שייכות וערך.

ביבליוגרפיה:

זיו, א. (1984). *התבגרות*. גבעתיים: מסדה.

פלום, ח. (1995). התפתחות קריירה והתבגרות. אצל פלום, ח. (עורך) *מתבגרים בישראל, היבטים אישיים, משפחתיים וחברתיים* (עמ' 201-224). אבן-יהודה: רכס.

Flum, H., & Blustein, L. D. (2000). Reinvigorating the study of vocational exploration: A Framework for research. *Journal of Vocational Behavior, 56*, 380-404.

Grotevant, H. D. (1987). Towards a Process Model of Identity Formation. *Journal of* *Adolescent Research*. Vol:2 Iss:3 pg:203

Jordaan, J. P. (1963). *Exploratory behavior: The formation of self and occupational concepts***.** D.E Super (Ed.), Career development: Self-concept theory, College Entrance Examination Board, New York, pp. 42–78.

Kroger, J., & Green, K. E. (1996). Events Associated with Identity Status Change. *Journal of Adolescence*. Vol: 19 (5) Oct, pp 477-490.

Savicas, M. L. (2005). The theory and practice of career construction. In S. D. Brown, & R. W. Lent (Eds.), *Career development and counseling: Puttinh theory and research to work* (pp. 46-70). Hoboken, NJ: Wiley and Sons.

**סדנה ליום שיא / פירוז מנאע**

פעילות של סדנא ראשונה מטרת על : מימוש החלום שלי בשילוב עבודה משפחה לעודד צעירים עם צרכים מיוחדים לחלום לתכנן את עתידם תוך התייחסות לתפקידי עבודה ומשפחה בהתבסס על חלומות יכולות וחסמים. הסדנא כוללת שלוש יחידות של כחמישים דקות ומפגש רביעי של סיכום והערכה

הרציונל :

כמה אנשים אתם מכירים שקמים לעבודה עם ברק בעיניים?

התשוקה שלי היא להחזיר לאנשים את הברק, את האמונה בחלומות בהקשר לקריירה שלהם.

בעולם שלנו הקריירה תופסת מקום מרכזי ומהווה מקום לביטוי הכישורים האישיים, היצירתיות והביטוי העצמי. למעשה פעמים רבות הקריירה מגדירה את הערך העצמי שלנו כבני אדם. יחד עם זה אנשים רבים חווים את עצמם כמי שאינם יודעים מה היו רוצים לעשות או מה יגרום להם לסיפוק בעבודתם. במהלך השנים פגשתי אנשים רבים שחשו אי בהירות ובלבול באשר לתחום שבו הם רוצים לעסוק. רבים מהם היו אנשים צעירים בתחילת דרכם אך היו ביניהם גם אנשי קריירה מצליחים בתחומם .מתוך הצורך הזה נולד האימון לקריירה. אימון לקריירה מאפשר לכל אחד לבדוק מה באמת הוא היה רוצה לעשות בחייו מתוך חיבור לחלומות ולכישרונות אישיים ומשם להתוות את השביל למימוש העשייה מושג העצמי הינו מרכזי בגישתו של סופר. הפרט הוא תוצר ההתנסויות של עצמו. נשמעת הטענה כי קיים שלב התפתחותי חדש- שלב הבגרות הצעירה. שלב חיים שבין שלהי העשרה עד שלהי העשרים, המתקיים בעיקר בקבוצות מבוססות וליברליות, בו מתקבלות החלטות חיים חשובות (כמו זוגיות ועבודה) על בסיס של התנסות ותהייה- חקירה .ארניט ,מונה חמישה מאפיינים בולטים לשלב מתוך החמשה בולט עניין החלום (Arnett, 2004)

קיומן של אפשרויות, תקוות וחלומות. אופטימיות הקיימת אף בקרב צעירים מרקע קשה. כל עוד לא בחרתי- הכול פתוח ואפשרי.

התפקידים בהם אתמקד: עבודה ומשפחה

רקע תיאורטי-

על פי גישתו של סופר (super,d.e. 1990), העצמי של האדם (self) מורכב מקשת התפקידים אותם הוא ממלא בחייו. כל התפקידים משפיעים זה על זה באופן מתמיד וכן משפיעים על אופן התפתחות האדם ועל הבחירות שיעשה במהלך חייו. מתוך הנחה זו, על מנת להבין טוב יותר את האדם ואת התפתחותו, יש להתייחס לא רק לתפקידים אותם הוא ממלא, אלא גם לנטיות, רצונות, ערכים וסביבת חייו, קונטקסט חייו.

י\*\*שנו חשש כי המגבלות של אדם עם צרכים מיוחדים, תהפוך להיות חלק בלתי נפרד אם לא עיקרי מהזהות שלו, ולכן ישנה חשיבות רבה לעשות עבודה עם אוכלוסיות אלו בנוגע לזהותם ותפיסתם העצמית כמו גם להדגיש את ההבחנה שלהם בין חסמים אישיותיים לסביבתיים

מטרות על למפגשים

1.המשתתפים יפגשו את עצמם מחדש, יכירו את החלומות שלהם

2.יבינו כי לחלום הזוגי והתעסוקתי שלהם יש מקום חשוב והוא ניתן להגשמה עבורם.

3. התנסות ביצרת חלום – קביעת מטרות חיים

4-זיהוי משאבים אישיים וסביבתיים שיכולים לעזור במימוש החלום

5- כישורים שצריכים ללמוד ודרכים להגדלת המשאבים

6 החשיפות לדמויות מנהיגים לחיקוי

**סדנה מספר 1 – ידע על עצמי**

**מטרות הסדנה –**

**1**-הצגת עצמי

2.הצגת נושא ומטרת הסדנה

3-. תיאום ציפיות (חוזה).כללי השיח במעגל: חופש הביטוי ,סודיות, , מקום של כבוד לכל מדבר..

4.היכרות ו"שבירת קרח"

5-זיהוי יכולות ונטיות אישיים

6..המשתתפים יצרו לעצמם חלום, קיים או חדש, ויבינו כי הוא יכול להיות חלק מתכנון העתיד שלהם

**מהלך הפעילות :**

מתחילה בפסקה החלומות קיימים, כולנו חולמים, אבל אינך יכול לראות חלום של אדם אחר. הרי זה כאילו קווי המציאות שלנו נחתכים לפתע, ואנו נכנסים לעולם שאין בו זמן ואין בו מרחב; אנו יכולים לשוב ולהיות צעירים, אנו יכולים לחיות בעבר או בעתיד או בעולם מסוים שאין בו לא עבר ולא עתיד; אנו יכולים להיכנס לחדר בלונדון ולצאת בהודו או באוסטרליה, או במקום שלא הכרנו מעולם. במפגש הזה אנחנו הולכים להכיר מקרוב את החלומות שלנו ולחשוב מה אנחנו רוצים לעשות איתם בעתיד. לאחר מכן הצגה עצמית של המנחה ואת מטרות היום:

שלום, שמי... סטודנטיות לייעוץ באוניברסיטת תל אביב. אנחנו נעבוד היום ביחד על נושא הקרוב לכולנו- ההתפתחות האישית של כל אחד מאתנו בעבודה ובמשפחה. נדבר על החלומות והתוכניות שלנו, וננסה להבין איך נוכל לקדם אותם. נעבור ביחד ארבעה מפגשים. שלוש סדנאות של שעה אשר ביניהן תהיה הפסקה ועוד מפגש סיכום של חצי שעה. כתרגיל הכרות נתחיל בפעילות כל אחד אומר את השם שלו או עוד דבר שרוצה אני אתחיל – פירוז דרמה

**פעילות ים יבשה חימום אוירה** 5-7דקות ברצוני להכיר אתכם יותר אז אני הולכת להקריא משפטים אם אתה מסכים איתי אז למחוא כפיים ואם לא אז לא לעשות

המדריך מתחיל להקריא את המשפטים הבאים:

-אני אוהב שוקולד.

-אני הכי אוהב לישון.

אני מפנטז לעצמי

-זכותי בלחלום

יש לי חלום.

אני חושב יש הבדל בין חלום ופנטזיה

-אני חושב שאפשר להגשים חלומות.

- -אני מאמין שאגשים את חלומי .

-אני מכיר מישהו שהצליח להגשים את החלום שלו.-

**פעילות:2- סיפור 7-דקות: ברצוני לספר לכם את הסיפור חסר לי חלום**

בבוקר, כשקמה לילך היא הודיעה שהיום היא לא הולכת לבית ספר כי חסר לה חלום, הלילה היא לא חלמה חלום. והיא חייבת לחזור למיטה, לישון ולמצוא את החלום שחסר לה. אימא ואבא לא ידעו מה לעשות עם לילך, איך הם יסבירו למורה שלילך לא תגיע לבית הספר כי חסר לה חלום, ואיך בכלל חסר לילד חלום. הם ידעו שאי אפשר ללחוץ על לילך ללכת לכיתה אלא למצוא פתרון. אימא ניסתה להגיד לה: "יפה שלנו, הלילה שתשני אני משוכנעת שתמצאי את החלום שחסר לך ואולי אפילו תחלמי חלום נוסף, רוצי עכשיו לכיתה והכל יסתדר". אבל לילך ילדה מאוד עקשנית, קשה לה לוותר: "לא, אני לא הולכת עד שלא יהיה לי החלום החסר של הלילה". לילך נשכבה במיטתה, ראשה בין הכריות, כאילו מנסה להירדם מחדש. אבא הבין שחייבים לעזור ללילך, ליטף את ראשה ולחש לה כמה מילים באוזנה. לילך חייכה, צחקה הביטה באבא ואימא ואמרה: "טוב אבא, אני אלך לכיתה אבל אתה תצטרך לקיים את מה שהבטחת לי בסוד". אימא לא הבינה מה אבא לחש ללילך, אבל שמחה שנמצא פתרון, מיד הושיטה לה את שקית האוכל ורצה אתה לכיתה. בצהריים כשלילך חזרה מבית הספר היא מצאה על מיטתה חבילה קטנה שהיה כתוב בה: לכבוד לילך החבילה אישית .לילך הביטה באימה ולא ידעה מה מחכה לה בחבילה, היא פתחה בזהירות את החבילה ומצאה מעטפה צבעונית ויפה, בתוך המעטפה חיכה לה מכתב: לילך יפתי, שמעתי מאבא שלך שחסר לך חלום והיה לך קשה ללכת הבוקר לבית הספר ללא החלום, אז דעי לך יקירתי שאני אחראי על חלומות הילדים בלילות ולפעמים אנחנו לא מספיקים לחלק לכל ילד את החלום שלו, והלילה זה קרה בדיוק לך, חשבנו שתביני ולא תכעסי, הייתה לנו בעיה עם ילד אחר שרצינו להגשים לו חלום בלילה ובואי אספר לך: סבא של יונתן נפטר, הוא היה מאוד חולה ומת. יונתן היה מאוד קשור לסבא שלו, כל יום הוא הלך לביתו, אכל אתו יחד ארוחת צהריים, שיחק אתו משחקים והיה חוזר לביתו. ליונתן אין יותר סבא, הגיעו הרבה מאוד אנשים, משפחה וחברים של אימא ואבא, אבל יונתן לא הפסיק לבכות הוא רצה להגיד לסבא עוד כמה מילים, הוא רצה לבקר את סבא ושלו ועכשיו כבר מאוחר. בלילות יונתן היה בוכה, באמצע הלילה היה יושב במיטתו ובוכה. רצינו לעזור ליונתן, רצינו להביא ליונתן חלום שיעזור לו לעבור את התקופה הקשה שלו והחלטנו להביא בחלום את סבא שלו לביקור, שידבר וייפרד ממנו. רצינו להפגיש את יונתן עם סבא שלו עוד פעם אחת, יונתן היה מאושר הוא סיפר לסבא שלו על האנשים שהגיעו לנחם, על החברים של אימא להעציב את סבא שלו. וכך עזרנו ליונתן להיפרד מסבא שלו בחלום וזאת הסיבה שלא הספקנו להביא אלייך את החלום. ואני משוכנע שאת ילדה גדולה וחכמה ויכולה להבין שלפעמים אפשר לוותר, לא להתעקש כי יש ילדים אחרים שזקוקים לעזרה. לילך קראה שוב את המכתב שנשלח אליה, היא הכירה את יונתן, הוא הילד מהכיתה שלה, נתנה לאמה את המכתב ואמרה לה: "אימא, , אני מצטערת שכך התעקשתי ולא רציתי ללכת לבית הספר. עכשיו אני הבנתי .

שלב 2- 10-דקות העלאת דיון בכתה :אוורור **רגשות -**

\*איך אפשר לעבור את החיים האלו בלי חלומות?

\*האם חלומות זה רק לילדים ?

\*האם יש רבים מפחדים אפילו לשאול את השאלה. יש להם סיבות רבות "למה לא לשאול": העבודה היא לשם הפרנסה; צריך להיות ריאליים; המשפחה חשובה יותר מהגשמת פנטזיות?.

\*האם שיקולים פרקטיים הם חלק חשוב בכל החלטה.

**שלב 3-דמיון מודרך -15-דקות לגלות מה החלום שלי**

**חומרים נדרשים: דפים חלקים, כלי כתיבה, לדמיון מודרך - דף כתוב למנחה.**

**מהלך הפעילות–**

**-כל משתתף מקבל דף חלק וכלי כתיבה (טושים, עטים וכו')**

בתרגול הזה אני מבקשת מכל אחד לקחת דף ניר חלק ועיפרון למצאו לו מקום נוח ושקט, שבו תוכלו להתחבר לעצמכם... לנשום עמוק ולהתחבר לתחושות הגוף. משם הוא הולך בדמיון למקום של שלווה בטבע. לאחר מכן, משהגיע לשקט פנימי, הוא מתבקש להרים מבט רחוק קדימה ולראות בדמיון הלכה למעשה את העתיד המיטבי שלו: איך נראים החיים שלו בעוד שנים אחדות, בהנחה שהכול מתפתח על הצד הטוב ביותר בתחום הקריירה ובתחומים אחרים. בדרך כלל אנשים רואים תמונות ויזואליות ברורות של החיים שהם רוצים בעתיד. לפעמים רואים רק קטעי תמונות או תחושות ורגשות לגבי העתיד. לאחר מכן אני מבקשת מהם ל שרטטו עיגול .

בתוך העיגול רשמו את המשפט : "מה אני רוצה.." זה יכול להיות מה אני רוצה בעבודה או בזוגיות ,או בחיים בכלל... שרטטו קרניים שיוצאות מהעיגול, כמו שמש, שרטטו לפחות 8-7 קרניים לשמש שלכם ועכשיו נסו להתמקד , והתחברו לאני הפנימי שלכם, הקשיבו ללב שלכם וחשבו על השאלה ששאלתם בכנות מרבית, ממש נסו לחשוב איך הייתם רוצים לראות את עצמכם בעוד שנה ,שנתיים ,חמש שנים מהיום... אם מדובר לדוגמא במקום עבודה: נסו לחשוב על מהות העבודה שאותה אתם רוצים, עבודה עם אנשים או עבודה, כמה שעות עבודה , שכר ,מקום עבודה-משרד או עבודת שטח, עצמאי או שכיר, ועוד... רשמו כל מה שעולה על דעתכם בקרניים של השמש שלכם.

בהתחלה זה די פשוט למלא את ה-3-2 קרניים הראשונות, אבל אחר כך זה מצריך מחשבה ,הקשבה ללב והתמקדות ברצונות האמתיים שלכם.

שימו לב לא לבלבל בין : "מה אני רוצה" לבין "מה מצפים ממני" או " מה אני צריך" חשוב מאד להתרכז בשאלה :" מה אני רוצה ,מאחל, בוחר בשביל עצמי ...? "

לאחר שסיימתם למלא את כל הקרניים בשמש הרצונות שלכם, התבוננו במה שכתבתם. עצמו את עינכם ,קחו כמה נשימות עמוקות להרגעה... ונסו לדמיין את עצמכם בעתיד, אחרי שמימשתם את הרצונות שלכם, חשוב לנסות לשתף את כל החושים בהדמיה הזו... ממש נסו לראות בעיני רוחכם

את הבית החדש, או המשרד החדש, הריחו את הריחות, חושו במגע בן הזוג החדש... במה אתם עוסקים?

איפה אתם גרים?

מאיזה חופשה חלומית חזרתם עכשיו?

מה אתם עושים בזמן הפנוי שלכם?

שימו לב איך אתם מרגישים, איך הגוף שלכם מגיב להדמיה...

אם יש איזושהי אי נוחות, אולי מה שבחרתם במודע אינו מתאים לרצונות של התת-מודע או ליכולות הגופניות שלכם...

אם לעומת זאת התחושה בהדמיה טובה וזורמת ,ואתם מתחברים בקלות ומרגישים טוב העברתם עכשיו

מסר עצמתי ומשמעותי לתת-מודע שלכם :

"זה מה שאני רוצה", "זה מה שאני מאחל לעצמי", "זה עושה לי טוב בנשמה".

**שלב 4 -15פנטומימת חלומות:**

כל חניך בתורו עומד מול הקבוצה ומציג את החלום הכי פרוע שלו בפנטומימה בלבד. אסור

לו לדבר ומותר לו להשתמש בכל האמצעים בשטח.

**דיון על חלומות:**

**אפשר לקיים שיחה קצרה על כמה חלומות שהוצגו בפנטומימה.**

למשל לשאול את החניך למה זה החלום שלו, האם הוא חושב שהוא יתגשם יש להתייחס לחלומות הבנים והבנות הקשורות במקצועות האם יש הבחנה בין המקצועות ולמה יש הבחנה זאת .האם היה לך קושי בתהליך למלא את הקרניים של השמש ?

**סיכום : לכולנו יש חלומות ושאיפות, הבעיה היא שאף אחד לא לימד אותנו איך להגשים אותם. לכל אחד מאתנו יש חלומות.. היום עסקנו במשאלות לב, יעדים ומטרות שאנחנו מתאמצים להשיג, החשוב שאתם יכולים להיות בהרבה מקומות ולמלא הרבה תפקידים .פה זמנית**

**סדנא של פעילות שניה :ידע על התחום**

**מטרות הסדנא**

1)הבהרת חלום ובגזירת מטרות מתוך חלום אישי.

2)לזהות את המשמעויות השונות של תפקיד עבודה ומשפחה,

3)לעודד אותם לבחור את המשמעות המתאימה להם.

4)לאפשר להם להתנסות בהגדרת/יצירת משמעות אישית ייחודית

**פתיחה פעילות ראשונה –**

**ברוכים הבאים לסדנא השנייה : אנחנו נעבוד ביחד על נושא הקרוב לכולנו- ההתפתחות האישית של כל אחד מאתנו בעבודה ובמשפחה. נדבר על החלומות והתוכניות שלנו, וננסה להבין איך נוכל לקדם אותם. בוא נצפה קודם כל בסרט אנימציה חלום בכחול-2-3דקות**

חומר לפעילות: שנייה –מחלקים לכל משתתף שני דפים דף אחד של עץ החלומות והשני בועות החלומות שבו צריכים לכתוב בכל בועה את החלום המקצועי והבן זוגי שלו

פעילות אישית (15-דקות)

כל משתתף מקבל שתי תמונות התמונה הראשונה היא של עץ החלומות מצויר בה שלשה עצים עץ החלום האישי -בן זוג עץ החלום המקצועי והעץ האחרון הוא פנטזיות אני מזמינה כל אחד מהמשתתפים להתמקד בשני תחומים :בתחום האישי (בן זוג) והמקצועי (מקצוע/עיסוק) עליו היו רוצים לעבוד בשעה הקרובה ולכתוב בתמונה השנייה בתוך הבועות .כל אחד חושב לעצמו (וכותב לו) מהו החלום המקצועי והחולם האיש בן זוג שהיה רוצה לבחור לעתיד שלו? לו היה מדמיין את עצמו בעוד 7 שנים מעכשיו, איזה חלום היה רוצה להגשים? ובתוך הבועה השלישית לפנטז (מצורף תמונת עץ החלומות וגם תמונת הבועות )

עץ החלום המקצועי:

שאלות מנחות העשויות לסייע בהבהרת החלום המקצועי כמו: מהו המקצוע בו הייתי רוצה לעסוק? אילו תכונות יש לי שמתאימים למקצוע זה? אי הגעתי להחלטה זו ? האם התנסית בעבר בפעילויות הקשורות למקצוע הספציפי ולמה אני נמשך אליו? האם אני מכיר מקצוע אחר דומה לו ?האם יש דברים במקצוע זה שאני פחות אוהב?

עץ החלום האישי – בן זוג

איזה תכונות חשוב לי שיהיו בבן /בת הזוג שלי ולמה? על איזה תכונות היית מוותר? איזה תכונות אני לא רוצה שיהיו בבן זוגי? מה הציפיות שלי ממנו ? איזה דפוס חיים אני רוצה לחיות אתו ?עד כמה אני מוכן לוותר על האוטונומיה שלי ולהיות שותף ל—ועם ? איך הייתי רוצה שנבלה? מה הייתי רוצה שתהיה חלוקת התפקידים בטיפול הילדים ועבודות הבית.

במליאה :מבקשים ממתנדבים לקום ולהציג את

- החלום המקצועי והזוגי איך אני מתכוון לשלב ביניהם ומה הפנטזיה שלי

לאחר בחירת החלום המקצועי והבינאישי **עוברים לתרגיל 2- 15דקות : משמעות אישית של תפקידים**

**חומרים נדרשים :כרטיסיות של אמירות**

**מהלך הפעילות–**

**1.כל משתתף שולף באקראי פתק ובו אמירה שמבטאת את התפיסה לגבי אבהות אימהות טובה**

הליך: על הרצפה פזורים דפי היגדים: "אבא טוב הוא אבא שמרוויח הרבה כסף", "אבא טוב הוא אבא היוצר קשר טוב עם הילדים שלו", "אמא טובה אופה לילדים שלה עוגות טעימות", "אמא טובה מבשלת אוכל טעים", "אמא טובה שומרת על ילדיה", "אמא טובה חושבת שילדיה תמיד צודקים", עובד/ת טוב/ה לעולם לא מאחר" , "עובד/ת טוב/ה תמיד עושה מה שאומרים לו/לה", "עובד/ת טוב/ה יוזמים רעיונות חדשים", בן/בת טובים מתחשבים בהורים שלהם", "ב/בת טובים עושים מה שהוריהן אומרים להם". יש לדאוג כי על הרצפה יהיו כמה עותקים מכל היגד וכן דפים ריקים בהם יכולים המשתתפים לרשום היגדים משל עצמם.

2.כל משתתף/ת בוחר בהיגד שמדבר אליו כעת. כדאי כי המנחה יקריא את ההיגדים לפני שיאפשר למשתתפים לבחור את ההיגד המשמעותי ביותר עבורם כרגע.

3.כל משתתף מקריא את ההיגד שבחר ומסביר למה בחר בו.

4.מאפשרים למשתתפים לשנות את ההיגד שבחרו כך שיתאר טוב יותר את משמעות התפקיד עבורם, או לכתוב היגד נוסף המתאר היבט חשוב אחר של התפקיד.

5.מזמינים מי שרוצה לספר מה הוסיף/שינה.

.**המנחה מסכם כי אפשר להגדיר כל תפקיד בצורות רבות ושונות. ראינו כי לכל אחד יש את ההגדרות שלו וחשוב שנכיר כיצד אנחנו רואים את התפקידים וכיצד אחרים רואים את התפקידים.**

**תרגיל 3: דקות 15עוגת זמן התפקידים- רצוי ומצוי.**

מטרת התרגיל: לאפשר למשתתפים לזהות את חלוקת הזמן הנוכחית בין תפקידי עבודה ומשפחה, להכיר את החלוקה הרצויה, ולדון באפשרויות להשגת חלוקת זמן מספקת.

הליך:

1.כל משתתף/ת מקבלת עיגול של עוגת הזמן -תפקידי עבודה ומשפחה ועליו ליצור את עוגת הזמן שלו בין תפקידים אלה (שני חצאים, שלושה רבעים ורבע וכו).

2.כל משתתף מציג את העוגה שלו וסביר איך הוא מרגיש עימה.

3.כל משתתף מוזמן ליצור את העוגה שהיה רוצה כי תהיה לו.

.המנחה מפתח דיון סביב הסיבות לכך שלא תמיד עוגת הזמן שלנו היא הרצויה (אילוצי סביבה, לא תמיד ברור לנו מה אנחנו רוצים, לא תמיד אנחנו מזהים מה מפריע לנו.

**סדנא של פעילות שלישית מודעות עצמית כוחות וחולשות –מיומנויות**

1-לזהות אנשים בעלי פוטנציאל בעזרה למימוש החלום שלי (לימוד של מימניות וידע

2-לזהות כישורים ודרכים להגשמת החלום (לימוד מימניות )

3-זיהוי גורמים אישיים בולמים וגורמים מקדמים להשגת מטרות

מהלך הפעילות (**פתיחה :צפייה בסרט אנימציה חלום כחול () 3-4דקות**

**http://flix.tapuz.co.il/v/watch-3689049-.html**

**המנחה כולנו פועלים בזירת פעולה שיש בה איומים. כדי להגשים את החלום שלי חשוב שאהיה מודע לעצמי – לעיתים החלום גדול מדי וקושי קטן עלול לחבל בו כי הוא בולם אותי. חשוב שאנשים יבדקו עם עצמם היכן הם מכשילים את התהליך של הוצאת החלום מן הכוח אל הפועל. זוהי בדיקה עצמית –מה עלול להגביל אותי, לעורר בי חרדות, לקבע אותי? מה 'מדליק' אותי לפעולה ומה 'מכבה' אותי?**

**מהלך הפעילות מחלוקת לשתי משימות א-וב –20:דקות**

חומרים נדרשים :תמונות של מנהיגים מרתין לותר, לינקולן, נפוליאון, סטאלין, מוסוליני, פידל קסטרו. כרטיסיות של אמירות על חלומות שכל משתתף בוחר לו כרטיסייה

מציגים תמונות של אנשים –נותנים למשתתפים להתבונן -דממה רק להתבונן –

לאחר מכן מבקשים ממתנדבים לספר

איזה הרגשה נותנת לו, דמות שהתחבר אליה --- -

- האם יש חלקים באדם אשר הייתם רוצים אצלכם כבר עכשיו?

- מהו הגבול האדום שאינך מוכן לעבור בכדי להגשים חלום?

האם יש מישהו קרוב אלייך שהנך יכול לראות בו מודל לחיקוי של הגשמה?

**פעילות שניה ב-** לאחר מכן מתבקשים מכל אחד לבחור לו כרטיסיה של אמירות על חלומות הנמצצת על הרצפה

**האמירות הכתובות על הכרטיסיות**

**\*\*כאשר הפחד גדול מהאמונה – נעלמים החלומות**

**You block your dream when you allow your fear to grow bigger than your faith.**

**\*\*אתה חוסם את חלומותיך כאשר אתה מרשה לפחד לגדול יותר מן האמונה" –**

**You block your dream when you allow your fear to grow bigger than your faith. –**

**\*\*התקווה נמצאת בחלומות, בדמיון ובאומץ של אלו המעזים להפוך חלומות למציאות.**

**\*\*אתה יכול לחלום ולעצב את המקום היפה ביותר בעולם, אך נדרשים אנשים כדי להפוך את החלום למציאות."**

**\*\*אני אומרת לאנשים שאני טיפשה מדי כדי להבין מה הוא בלתי אפשרי.**

**\*\*יש לי חלומות גדולים בצורה מגוחכת וכולם מתגשמים.**

**\*\*אל תשקע בעבר, אל תחלום על העתיד. התרכז בהווה**

**\*\*כר לפעמים חלומות לעולם אינם מתים. לפעמים נדמה לך שהם מתים, אבל הם רק ישנים את שנת החורף שלהם, כמו איזה דוב קוטב זקן וגדול. ואם החלומות ישנו הרבה זמן, הדוב הזה יתעורר עצבני ורעב**

**\*\*העתיד שייך לאלה המאמינים ביופי של חלומותיהם**

**\*\*מאושרים הם האנשים החולמים, המוכנים לשלם את המחיר להגשמת חלומם**

**\*\*לאחר שאתה חולם על מה שאתה רוצה לעשות- תתעורר ותתחיל לעשות**

**\*\*המשמעות של כסף זה לא כמה יש לך או מה אתה קונה, אלא איך אתה מממש את החלום שלך**

**\*\*הפרקטיקה הורגת לי את הפנטזיות**

**פעילות שלישית אני בתוך העיגול -15דקות :**

**מצירים עיגול גדול בתוך אמצע החדר ומבקשים ממתנדבים לקום לעמוד באמצע העיגול ולהיות מוכן לענות על השאלות שיישאל**

**1)האם יש לי חלום שאני רוצה להגשים אותו? רגשות ציפיות הקשורים לחלום**

**2 )איך אני אוכל לפעול בשנים הקרובות כדי להגשימו?**

**3)איפה אני רוצה להיות עוד 5 שנים? לאן אני רוצה להגיע?**

**4לקרוא את הכרטיס שבחר**

**5)למה בחר באותה אמירה**

–**6)איזה תחושה נותנת לו האמירה (**יש לעזור להם להמשיג את הדברים למשל –יכולת ומסוגלות כמו – אמונה שלי, האומץ ,היכולת להתחיל ולעשות ,הראייה האופטימית, הסבלנות ,ההתעקשות

**או איזה תחושה של** בלימה להשיג את החלום :כמו פחד, אי אמונה ביכולת שלי ,הססנות , העדר תמיכה מהסביבה המפלה בגלל המגבלה שלי, ,בושה, הפרקטיקה .

**לאחר מכן עובדים בקבוצות של שלישיה -15. דקות**

מבקשות מהמשתתפים לתאר סוגים של משאבים המשתתפים דברו ולעשות הבחנה בין משאבים שבי ומשאבים שבסביבה. וכך גם עם המחסומים. יש לפתח דיון על האופן בו אנו יכולים להגדיל את המשאבים שלנו כמו- ידע (ללמוד ולברר על תחום מסוים) תמיכה חברתית (ליצור חברים ו/או להצטרף לקבוצות חברתיות ו/או להקפיד לשמור על קבוצות שאני שייך אליהם למסגרת הדיון גם שיקולים פרקטיים: אילו כישורים נדרש ללמוד ולפתח? אלו קשיים עלולים להופיע? כל סוגיה כזו נידונה ברצינות ומנסים למצוא פתרונות ודרכי מימוש (לכל שלישיה –או ארבעה **תינתן טבלת סיכום:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| דמות הרשימה אותי – | חלקים בדמות רוצה להיות בי | משאבים בי במימוש חלום מקצועי והבינאישי | משאבים בסביבה שיכולים לעזור לי לממש חלום בינתחומי | מחסומים בי לשלב קריירה משפחה ועבודה | מחסומים בסביבה שבולמים אותי במימוש שני חלומות | כישורים שצריכים ללמוד ודרכים להגדלת המשאבים | מישהו מודל לחיקוי |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

שלב היקיצה – היאחזות בחלום והתייחסות לסיכויי הגשמתו0:

. המנחה יתייחס לרובריקה של הקשיים בטבלה שמנעו את הגשמת החלומות בלוויית שאלה למליאה: כיצד ניתן יהיה לדעתכם להגשים את החלומות למרות הקשיים שהועלו?

המשתתפים יציעו רעיונות ליישום, ובעלי החלומות יתייחסו אליהם הן ברמה הרגשית והן ברמת פוטנציאל היישום

**סדנא אחרונה פעילות יצירה וסיכום**

**חומרים נדרשים –חוטי צמר באורך שווה ובצבעים שונים**

**מטרות הסדנה:**

1-להביא את המשתתפים לידי חשיבה מה לקחו איתם מהסדנה, ממה נתרמו?

2-.לאפשר למנחה להעריך את הסדנה והפעילויות השונות, את דרך העברת הסדנה ואת תרומתה האישית למשתתפים (אם תהיה :)

3-משוב כל משתתף יקבל דף משוב למילוי אישי ואנונימי ויגיש למנחה:

**מהלך הפעילות**

במרכז המעגל יונחו חוטי צמר באורך שווה בצבעים שונים. כל משתתף יבחר לעצמו שני צבעי חוטים המייצגים בחוויה שלו את חוטי החלום שלו. המקצועי והבינאישי

**במפגש הסיכום המנחה מתחילה בהצגת סרט אנימציה לסיכום מובן החלומות בסרט חלום על לחם** [**http://www.youtube.com/watch?v=EJ5XDOWoUiU**](http://www.youtube.com/watch?v=EJ5XDOWoUiU)

**לאחר מכן הצגת התחומים בהם התמקדו בהן :**

היום עבדנו על החלומות שלנו. בתחום המקצועי והאישי החלומות שמחברים את האנשים לחלומות שלהם. קריירה המבוססת על תשוקה אמתית היא דלק אמתי להצלחה בקריירה שאין לו תחליף. החלומות שהצגתם היום במעגל אולי נראים רחוקים משעשעים, דמיוניים אבל אם תיקחו את החלומות האלו ותסמנו לכם אותם כמטרות שאתם רוצים להשיג בחיים – אתם תשיגו לפחות את חלקם. כל מה שצריך זה לחלום, להאמין שאפשר להשיג את החלום ולעבוד קשה כדי להשיג אותו.

דברנו על כך שחשוב לחלום ולתכנן, וחשוב מאוד ללמוד את עצמנו ואת הסביבה שלנו על מנת להבין מה יכול לסייע לנו להגשים את החלום שלנו.

**שלב שני** :אתם מוזמנים לחשוב ולשתף אותי בחוויה שעברתם היום. מה למדתם על עצמכם? מה למדתם על החברים שלכם? איזו פעילות הייתה לכם נעימה יותר, ואיזו הייתה קשה יותר? אפשר לעבור בסבב ולהזמין כל משתתף לשתף בהרגשה (מה למדתי ומה היה לי חשוב )לאחר שכל אחד עונה המשתתפים יוזמנו ללפף או לשזור את החוטים או להדביקם על בריסטול באופן שידגים עבורם את שזירת שני החלומות ניתן לערוך פעילות זו גם בעזרת צבעי גואש ונייר ציור.