

הסדנא למציאת כיוון מקצועי - סילבוס*

כשעה ורבע

שיחת פתיחה

נערוך סבב היכרות קליל עם כל המשתתפים ובמהלכו נטפל בכמה מיתוסים נפוצים שקשורים בבחירת מקצוע, ונשאיר אתכם בראש פתוח ומוכן להמשך הדרך.

כשעה ורבע

'הכיוונים שאני מעוניין לבדוק'

נסקור באופן מקיף את כל המקצועות ותחומי הלימוד הקיימים בארץ ונכין רשימה ראשונית של אלו שכל משתתף היה מעוניין לבדוק את התאמתם אליו. המטרה היא להכיר היטב את עולם המקצועות העשיר והמורכב ולא לפספס אף אפשרות שעשויה להיות רלוונטית. במהלך הסדנא תצטמצם הרשימה בהדרגה עד לכמה אפשרויות בודדות, אותן נדרג לפי סדר עדיפות.

כשעתיים ורבע

'הפעילויות שאני אוהב לבצע'

בתרגיל זה נברר כיצד צריכה להיראות העבודה היומיומית במקצוע שלנו. נשתמש ברמזים הטמונים בחוויות שונות שעברנו בחיים (אין צורך להכין סיפורים מראש, השאירו את זה לנו) על מנת למצוא אילו משימות בעבודה מביאות אותנו למצב הקרוי בפסיכולוגיה Flow State, ומאפשר לנו להפיק מהעבודה שלנו מקסימום הצלחה, מוטיבציה והנאה. כערך מוסף, ידע זה על עצמנו יחזק את תחושת המסוגלות, ויסייע ליצור הזדהות עם המקצוע שנבחר ועם העשייה הכרוכה בו.

כשעה וחצי

'סוג האישיות שלי'

מודל הולנד יסייע לנו לזהות לאיזה תחום יש פוטנציאל להפוך למקצוע עבורנו ואילו תחומים נעדיף שיישארו בגדר תחביב. מודל מאיירס-בריגס יסייע לנו לאפיין את סביבת העבודה שנרגיש בה במיטבנו, ויסייע לנו לבחור במקצועות שתואמים סביבה כזו.

בעזרת שני המודלים נוכל לדעת הן לאילו מקצועות ולאילו מקומות עבודה כדאי לנו לשאוף, והן באילו תחומים כלליים כדאי לנו להתמקד ולהתפתח.

דימוי עצמי

כשלושת רבעי שעה בסדנא המלאה בלבד

על מנת לצמצם את השפעתן של הביקורת וחוסר האמונה העצמית על בחירותינו בחיים ובחירה במקצוע בפרט, ננסה לזהות בתוכנו את אותן אמירות בעייתיות של 'השופט הפנימי'. כעת נקבל כלי בסיסי שיילמד כנגדו סניגוריה ראויה על עצמנו, ויאפשר לנו להתמודד ולנצח עם הזמן כל אמונה מגבילה וכל רגש אשם שמפריעים לי לממש את רצונותי. התמודדות מהסוג הזה מהווה יסוד חשוב בהמשך של צמיחה אישית למשך כל החיים.

התמודדות עם חששות

כשלושת רבעי שעה בסדנא המלאה

כעשרים דקות בסדנא המקוצרת

אנחנו רוצים לבחור במסלול שמאתגר אותנו, אבל חוששים שלא נצליח בו מספיק. אנחנו רוצים לסמוך על תחושות הבטן שלנו, אבל חוששים שנגלה שטעינו בבחירה. אנחנו רוצים לבחור ולממש כיוון אחד, אבל חוששים לוותר על האפשרויות האחרות. בחלק זה נמצא את הדרך לחיות בשלום עם כל החששות וגם לתת להם תשובות ראויות, שיאפשרו לנו להתגבר עליהם טוב יותר בכל פעם שיעלו מחדש במהלך הקריירה שלנו.

'הערכים שלי'

כשלושת רבעי שעה

בחלק של 'הפעילויות שאני אוהב לבצע' טיפלנו ברמה היומיומית של המקצוע העתידי שלנו. כאן נבדוק את התחושה שאיתה נחזור הביתה לאחר יום העבודה – מה חשוב לנו לממש במקצוע על מנת להרגיש סיפוק בסוף היום? האם 'הדלק' שיניע אותנו בקריירה יגיע מביטוי עצמי מלא, מהובלה של פרויקטים, מתרומה לצדק החברתי או מקידום המעמד האישי...? התכוננו לסמן את הערכים שמובילים אתכם ולגלות את ייחודכם במסגרת אחד המאפיינים השונים ביותר בין אדם לאדם.

חשיבות גובה ההכנסה ותנאי העבודה.

כחצי שעה

אנחנו פה בשביל לעזור לכם לבחור מקור פרנסה, לא תחביב! אחרי שהבהרנו את זה, נביא נתונים ממחקר על הקשר בין גובה ההכנסה לבין רמת האושר האישי. כעת יוכל כל אחד להחליט, מה החשיבות של גורם גובה ההכנסה במסגרת שאר השיקולים שלי

בבחירת מקצוע. מלבד זאת, נבדוק אם ישנם שיקולים נוספים הקשורים בתנאי העבודה – הסביבה האנושית, סוג מקום העבודה וכדומה.

כעשרים דקות

שיטות להמשך מחקר והתרשמות ממקצועות

לכולם חשוב לבחור במקצוע הנכון. יחד עם זאת, נראה שמעט מאוד אנשים מבינים באמת במה הם בוחרים, וחוסר הבנה זה אכן גורם לרבים לטעות בבחירה. עם קצת מאמץ, לכם לא תהיה בעיה כזאת. בחלק קצר זה נסביר ונדגים בדיוק כיצד אתם תעלו בצורה דרמטית את הסיכוי להצלחה בבחירה ואת הבטחון בה, ותקטינו את רמות החשש והספק. כל זאת יושג על ידי מספר פעולות פשוטות להתרשמות אישית מהמקצוע בדרך לבחירה הסופית.

כחצי שעה

שבעת הקריטריונים החשובים לי בבחירת מקצוע

לאחר התרגילים הקודמים נוצר אצל כל משתתף גיליון כתוב של כל הקריטריונים החשובים לו במקצוע, ובמקביל נותרו כמה מקצועות בודדים ברשימת הכיוונים שהוא שוקל. כעת נבדיל מבין כל השיקולים את השבעה החשובים ביותר, על מנת לאפשר לעצמנו מבט כולל אמיתי ותיעדוף של המקצועות שהגיעו לקו הגמר כך שתהיה לנו אופציה מס' אחת, וגם תכניות חלופיות אם נרצה לשנות את דעתנו.

כחצי שעה בסדנא המלאה בלבד

'סיכום רמת ההתאמה של כל מקצוע אלי'

כלי עזר זה יאפשר לנו מבט מסכם מעמיק על רמת ההתאמה בינינו לבין כל אחד מהמקצועות שנמצאים במדרג הסופי. כעת נוכל להבין בדיוק מהם היתרונות והחסרונות של כל מקצוע עבורנו, ולחוש בצורה חזקה יותר האם אנחנו אכן רוצים לבחור באותו מקצוע או שלא. האם אתם כבר מוכנים להסתכל לרצון האמיתי שלכם בעיניים ולהתכונן לבחירה הסופית בו? זה התרגיל שלכם.

כחצי שעה

הדרך עד לבחירה הסופית

כדי שהבחירה תאפשר לכם לפתח את היכולות הטמונות בכם במקסימום ההצלחה, נזכיר את משמעות הבחירה במקצוע ובמה היא שונה מסתם הרשמה ללימודים. לאחר מכן נפרט מה עלינו לעשות 'ביום שאחרי הסדנא' כדי להגיע לרמה של ידע והתרשמות אישית מהכיוון המועדף, שיאפשרו לנו 'להתבשל' עם הבחירה עד שנרגיש איתה בנוח.

עד לכאן נגיע בשיטות שונות ובהסברים מלומדים, אולם עם מיטב הידע והכלים, עדיין יתכן שהבחירה תהיה עבורנו קשה. לכן נענה כעת על שאלת השאלות – איך אוכל לדעת שהבחירה שלי היא הנכונה? הפתרון בסדנא.

מפגש בתום הסדנא

שיחת סיכום אישית 'אחד על אחד'

כאן יזכה כל משתתף לפגישה עם מנחה הסדנא. המנחה יסייע לו לגבש את מסקנות הסדנא, ולבנות תכנית פעולה למענה על השאלות שנותרו לו לגבי האפשרויות המועדפות, כך שיוכל לאחר הברורים לבחור בלב שלם במקצוע המתאים ביותר, להתחייב אליו ולהצליח בו.

בהצלחה!