

קורס מסוגלות תעסוקתית - Employability

כלי עבודה למקדם התעסוקה לזיהוי ושיפור המסוגלות התעסוקתית

לפניכם כלי עבודה למקדם התעסוקה שמטרתו לסייע למקדם לזהות את רמת המסוגלות התעסוקתית עפ"י האשכולות השונים ומכאן לצאת למשימות שונות לשיפור ה skills . הטבלה מחולקת על פי אשכולות. בכל אשכול מפורטים ה skills השונים, ההתנהגויות התואמות את ה skill המתואר, שאלות לזיהוי ואבחון רמת המסוגלות, משימות שניתן לתת בזמן המפגש וכן משימות שניתן לתת בין הפגישות לשם יצירת חווית הצלחה ושיפור ביצועים.

ניתן להתבונן על המסוגלות התעסוקתית בשלבים הבאים:

- א. לקראת השתלבות בעבודה, בשלב חיפוש העבודה.
- ב. לצורך שיפור ביצוע בתפקיד נוכחי.
- ג. לצורך השתלבות בתפקיד רצוי בעתיד ופיתוח קריירה ושמירה על רלוונטיות בשוק העבודה

– I AM

גישה חיובית ופרו אקטיביות

מוטיבציה

חוללות עצמית

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בסביבת הליווי התעסוקתי	משימות בבית / בעבודה
1. נדרש לזהות וליצור הזדמנויות על מנת לעצב את תפקידו ואת מסלולו בשוק העבודה. 2. לוקח אחריות ויוזמה על משימות 3. משתמש בשפה חיובית כדי לבטא רעיונות וכיוונים תעסוקתיים. 4. מתנדב לבצע משימות מקצועיות ולומד באופן עצמאי. 5. סקרן ופתוח להתנסויות, ומתגבר על חששות לנוכח אתגרים ומצבי אי-ודאות. 6. לוקח אחריות על מעשיו, גם על טעויות והשלכותיהן. 7. מודע לאפשרויות הפעולה שלו ובוחר מתוכן את היעילה והמקדמת ביותר.	1. תאר מקרה בו היה שינוי או אירוע לא מתוכנן בעבודה וכיצד הגבת אליו? (למשל, שינוי לא צפוי במשמרות או צורך להרתם למשמרת נוספת / שעות נוספות בזמני לחץ בעבודה). 2. תאר משימה כלשהי במסגרת העבודה אליה התנדבת מיוזמתך/ תאר משימה בעבודה אליה אתה יכול להתנדב או להביא ערך מוסף 3. איך אתה מגיב בדרך כלל כשדברים לא מסתדרים כמו שתכננת או כשיש עומס בעבודה? תאר מקרה ספציפי... 4. ספר לי על מקרה בו חשת חוסר ודאות בעבודה או בתהליך קבלה למקום עבודה, איך הגבת? 5. האם יצא לך להתנסות במשימות חדשות בארגון? איך הרגשת? 6. תאר קושי שיש לך במקום העבודה? מהן אפשרויות הפעולה לטובת התמודדות עם הקושי?	1. בתחילת כל פגישה המשתתף יתאר 3 דברים חיוביים שעשה במהלך השבוע במקום העבודה 2. לבקש מהמשתתף שלפני כל פגישה ישלח אי-מייל ובו יציע את הנושאים עליהם ירצה שנדבר בפגישה 3. בסוף כל פגישה המשתתף יגיד מה הוא לוקח מהפגישה ברמה החיובית 4. במידה והמשתתף מתלונן או מביע חוסר שביעות רצון, להקשיב לו ולבקש ממנו להציע פתרונות אפשריים ומה הוא רוצה לקחת על עצמו על מנת לשנות את המצב (במקום העבודה או במסגרת הליווי התעסוקתי) 5. עכשיו ננהל שיחה – סימולציה בה אני אהיה המעסיק/ה שלך ואני מבקש/ת ממך לעשות משימה נוספת במסגרת העבודה 6. סימולציה של מתן משוב, תוך שימוש בשפה חיובית. (סביב אירוע כלשהו במקום העבודה או במסגרת הליווי – כמשוב אמיתי ולא כסימולציה)	1. בסוף כל יום בשבוע הקרוב כתוב בדף משהו אחד שהיה במקום העבודה שאתה מרוצה/שמח ממנו 2. חשוב על דבר אחד שהיית רוצה ליזום ולקחת על עצמך במסגרת העבודה. בוא נגדיר אותו יחד ועד לפגישתנו הבאה התקדם עם היוזמה וספר לי איך היה (היוזמה יכולה להיות קשורה לתחום המקצועי או לתחום החברתי בעבודה). 3. איזה דבר חדש שעד היום לא התנסית בו בעבודה תרצה לעשותו עד הפגישה הבאה שלנו? 4. במהלך השבוע הקרוב תעדי/ את השיחות שלך עם המעסיק/ה. בפגישה הבאה נעבור על התיעוד (נשים לב לשימוש במילים והתבטאויות חיוביות).

– I AM גישה חיובית ופרו אקטיביות מוטיבציה חוללות עצמית			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מתנדב לביצוע משימות נוספות לתפקיד 2. יוצא לימי למידה ועיון מטעם הארגון 3. מגלה מעורבות ואיכפתיות ברמה המקצועית והאישית 4. לוקח אחריות ויוזמה על משימות 5. מעמיק ומשקיע במשימות 6. פתוח לשינויים	1. תאר מקרה בו היה שינוי או אירוע לא מתוכנן בעבודה וכיצד הגבת אליו? 2. תאר משימה כלשהי במסגרת העבודה אליה התנדבת מיוזמתך 3. עד כמה אתה מעורב בנעשה בארגון / מחלקה / צוות במקום העבודה? תאר ותן דוגמה 4. מה מניע אותך לפעולה? 5. מה מלהיב אותך בעבודה? 6. מה גורם לך להיות מרוצה בעבודה? 7. על מה אתה מוכן לוותר כדי לצאת לעבוד? כדי להצליח בעבודה? 8. תאר הישג או הצלחה שאתה גאה בהם במקום העבודה?	1. מנה 5 ערכים אשר תוכל להשיג / מובילים אותך בסביבת העבודה? / בתפקיד? 2. חשוב על שינוי שעליך לעשות במקום העבודה, מה תשיג במידה ותערוך את השינוי? 3. חשיבה משותפת על רעיונות סביב השאלה מה יגרום לי לסיפוק בעבודה? ? , מה יהפוך את העבודה למשמעותית עבורי?	1. בסוף כל יום בשבוע הקרוב כתוב בדף משהו אחד שהיה במקום העבודה ואתה מרוצה/שמח ממנו 2. חשוב על רעיון / משימה / מיומנות מתוך תחומי העניין שלך / הידע שלך אשר יכולים לתרום במקום העבודה. כיצד אתה יכול להביא אותם לידי ביטוי? 3. בחר נושא אשר מעניין אותך בעבודה וחשוב כיצד תוכל להרחיב את הידע בו/להציע יוזמה הקשורה אליו

I AM –

גישה חיובית ופרו אקטיביות

מוטיבציה

חוללות עצמית

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מפגין בטחון ואמונה ביכולתו העצמית להגיע ליעדים במקום עבודה / להתפתח ולהתקדם / לצלוח אתגרים וכד' 2. נכון להתמודדות עם מצבים מורכבים / עמומים 3. נכון להתנסויות חדשות ומכונות, ללא חשש מטעויות או כשלון אפשרי בדרך להשגת המטרה 4. יודע להפיק לקחים מאתגרים או כשלונות וליישם	1. ספרי לנו על משהו שרצית והצלחת להשיג בחיך? 2. במה אתה גאה בעצמך? 3. מה אומרים עליך חבריך / בני משפחה, אנשים שאוהבים ומעריכים אותך? 4. ספר לי על קושי שהתגברת עליו... בזכות מה?, מה עשית שסייע לך להצליח? מה בך אפשר לך להתמודד? 5. ספר על הצלחה שלך... מה הן התכונות והיכולות שאתה מקבל עליהם חיזוקים מהסביבה? 6. מה אנשים ממקום העבודה מעריכים בך? 7. אילו דברים אתה מרגיש כי אתה יודע לעשות מצוין?	1. יצירת חוויות הצלחה קטנות סביב אתגרים) למשל: מצליח להפעיל אפליקציה מסוימת, בעוד בדרך-כלל מדווח על קושי בהפעלת אפליקציות או שימש בטכנולוגיה) 2. זיהוי משותף של 3 חוזקות בקרב המשתתף, מתוך אירוע / סיפור שהמשתתף הביא איתו או התנהגות / התנהלות במסגרת הליווי 3. שיח על הצלחות / אתגרים שהמשתתף צלח בעבר ובהווה	1. לפנות ל-5 אנשים מהסביבה שלי ולבקש מהם שיספרו על חוזקות והצלחות שהם רואים בי 2. חשיבה על 3 אתגרים ברי השגה אשר המשתתף יוכל לממש בסביבת העבודה (מאתגר אך לא מתסכל – לטובת יצירת חוויות הצלחה)

I CAN

Skill 1 - יכולת לבצע משימות ולנהל תקשורת בכלים דיגיטליים

Skill 2 - יכולת לקרוא לכתוב ולהציג נושא בעברית ובאנגלית

Skill 3 - יכולת להבין ולקבל החלטות מבוססות נתונים

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. שולט בכלים ובמדיה דיגיטלית הכוללים: שימוש במערכות מחשב בסיסיות, אפליקציות ויישומים דיגיטליים ברשת ובמובייל. (מתקשר דרך ווטסאפ, יודע לשלוח אי-מייל, לעבוד עם אאוטלוק ולקבוע פגישות, יודע להשתמש באפליקציות בטלפון לצורך חיפוש עבודה ולצרכים שוטפים שבאים לידי ביטוי במקום העבודה כגון : docs , יודע לחפש מידע חסר באינטרנט ועוד...) 2. יכול לתקשר ולהציג מידע באופן ויזואלי 3. נכון לאמץ שינויים מבוססי טכנולוגיה, לשם השגת נינוחות בסביבת עבודה דיגיטלית 4. יכול ללמוד באופן עצמאי ולהתעדכן באופן מתמיד בהתפתחות וחידושים טכנולוגיים 5. מסוגלת לעבוד על תוכנה של מקום העבודה (למשל, מעקב אחר לקוחות / מכירות)	1. האם בעבודתך את/ה נדרש/ת לעבוד עם מחשב? כיצד היית מגדיר את מידת השליטה שלך ביישומי מחשב? 2. האם את/ה יודע לכתוב מסמך בוורד? מצגת בפאואר פוינט? קובץ נתונים באקסל? 3. האם את/ה מכיר/ה את העבודה עם אאוטלוק? 4. האם היית/ה מגדיר/ה עצמך אדם בעל מיומנויות טכנולוגיות? הסבר/י 5. באיזו מידה את/ה חושב שאת/ה בעל/ת יכולת לעבוד בסביבה ממוחשבת? 6. ספר לי כיצד את/ה משתמש במחשב / במובייל? 7. האם ביצעת לאחרונה רכישות/תשלומים/הזמנת תור דרך אתר/אפליקציה בנייד? 8. האם התבקשת לאמץ טכנולוגיה חדשה בסביבת העבודה / ברמת צורך אישי? ספר כיצד התמודדת עם אימוץ הטכנולוגיה החדשה?	6. להתכתב באי-מייל במהלך הפגישה 7. לבקש מהמשתתף לחפש דברים מסוימים באינטרנט/ אפליקציות הרלוונטיים לנושאים שעלו בפגישה ולסייע לו ללמוד מיומנות זו 8. לבקש מהמשתתף שיביא לפגישה מצגת או קובץ אקסל שעשה במסגרת העבודה ולעבור אתו על הדברים כולל משוב. 9. לפתוח יחד עם המשתתף חשבון דואר אלקטרוני/ להוריד אפליקציות שימושיות במובייל 10. לתרגל כניסה לאתרי חיפוש עבודה ושליחת קורות חיים באמצעות רשת האינטרנט/ הורדה וכניסה לאפליקציות רלוונטיות 11. להציע למשתתף לכתוב קו"ח באחת הפלטפורמות הקיימות ברשת 12. לחפש יחד עם המשתתף מידע על לימודים/הכשרות/תעסוקה באינטרנט/ באפליקציות	1. המשתתף שולח אי-מייל עם תכנים כלשהם שנקבעו מראש למקדם/ת התעסוקה עד הפגישה הבאה. 2. המשתתף בוחן את האפשרויות הקיימות במקום עבודתו לשיפור כישורים טכנולוגיים (למשל, להעזר בעובד אחר, לצאת לקורס הכשרה) 3. המשתתף עורך רשימה של המשימות שלו בתפקידו במקום העבודה בהן נדרשות מיומנויות טכנולוגיות. חושבים יחד במה שולט היטב ואיפה נדרשת למידה / התעדכנות 4. לבקש מהמשתתף שיכין מצגת או טבלת אקסל עם נתונים אשר קשורים לתוכן הפגישות ביניהם. לדוגמא- להכין מצגת עם תחקירי המשרה שעשה בתהליך בחירת העיסוק ועוד. 5. לשאול את המשתתף האם יש משהו טכנולוגי שטרם התנסה בו והיה רוצה לעשותו עד לפגישה הבאה. להגדיר את המשימה בצורה מדויקת ולשמוע על ההתנסות בפגישה הבאה 6. משתתף שאין לו מחשב ו/או אינטרנט בבית, לבדוק היכן יוכל להתחבר לאינטרנט.

I CAN

Skill 1 - יכולת לבצע משימות ולנהל תקשורת בכלים דיגיטליים

Skill 2 - יכולת לקרוא לכתוב ולהציג נושא בעברית ובאנגלית

Skill 3 - יכולת להבין ולקבל החלטות מבוססות נתונים

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מתבטא בכתב ובע"פ בצורה בהירה ומאורגנת בעברית, באנגלית ובשפת האם 2. יכול לקרוא מידע הקשור לעבודה ולהגיב עליו באופן תואם הקשר 3. כותב ללא שגיאות כתיב בעברית, באנגלית ובשפת האם 4. כותב ומנסח (קליטת והעברת מסרים) במדיות הדיגיטליות וברשתות חברתיות באופן מותאם למדיה ולהקשר 5. משתמש באופן מותאם בשפה עיצובית	1. באיזו מידה אתה נדרש לשימוש שגרתי בשפה עברית / אנגלית / שפת אם בעבודתך? (דיבור והצגת נושא/קריאה/כתיבה) 2. כיצד היית מתאר את שליטתך בשפה העברית / האנגלית/ שפת אם ? (דיבור/קריאה/כתיבה) 3. האם אתה מתנסח באופן שונה בערוצי התקשורת השונים? (בע"פ / מייל / סולארי) באיזה אופן? 4. האם אתה נוהג לשלב רכיבים ויזואליים בעבודתך ? (שימוש בסרטונים, תמונות, אייקונים וכו), כיצד ?	1. לבקש מהמשתתף לספר על סוג העבודה שהוא מחפש ולנמק מדוע הוא חושב שיהיה טוב בעבודה מסוג זה. ביחד לבנות מהלך לוגי לסיפור. 2. לבקש מהמשתתף להציג הצגה עצמית קצרה של 2 דק' ולהתייחס ליכולת הביטוי והשפה שהפגין (בצורת משוב) . ניתן גם באמצעות ניתוח סרטון מצולם בסלולארי 3. סימולציה של מענה ללקוח בעבודה / הצגה בישיבת צוות ועוד אירועים שחוזרים עליהם בעבודה וכוללים צורך בכישורי שפה. (עברית, אנגלית, שפת אם) 4. לעבור על מסמך /מייל שהמשתתף כתב ולנתח אותו (בצורת משוב) 5. הצג בעל פה רעיון או דבר מסוים אשר נדרשת להציג בעבודה . המשתתף יעשה זאת שוב, לאחר משוב לטובת שיפור ביצועים.	1. המשתתף יבחר נושא שמעניין אותו / שנתבקש להכין במסגרת העבודה ויכין מצגת/ סרטון / שימוש באמצעים ויזואליים אחרים . בפגישה הבאה ינתן משוב בדגש על שפה עיצובית. 2. חשיבה ושידור המיתוג האישי בתוך הרשתות החברתיות ניסוח פרופיל בלינקדאין / פייסבוק 3. הצבת יעדים והגדרת משימות לקריאה / כתיבה (לא רק ברשת) 4. המשתתף יתרגל אוצר מילים באנגלית שקשור לעבודתו. 5. המשתתף יקבל משימה לברר לגבי אפשרויות קורסים בעברית / אנגלית: עלות, משך הקורס, זמנים וכו'.

I CAN

Skill 1 - יכולת לבצע משימות ולנהל תקשורת בכלים דיגיטליים

Skill 2 - יכולת לקרוא לכתוב ולהציג נושא בעברית ובאנגלית

Skill 3 - יכולת להבין ולקבל החלטות מבוססות נתונים

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מבצע בקלות חישובים מתמטיים בסיסיים 2. משתמש בנתונים כדי להמחיש את עמדתו 3. מבצע מעקב כמותי על עבודתו 4. מסוגל לבצע חישובים בסיסיים בעל פה 5. מספר על עבודתו דרך תיאורים כמותיים 6. מסוגל להציג מידע ונתונים באופן ויזואלי 7. מסוגל לגשת למידע ולנתונים כמותיים, להשתמש בהם, לפרש, להציג אותם באופן מותאם 8. יכול להתמודד עם פתרון בעיה או לקבל החלטות באמצעות עיבוד ייצוגים שונים של נתונים כמותיים	1. באיזו מידה בעבודה שלך אתה עוסק במספרים או במדידה/ בהערכת אומדן? למשל, לנהל או למלא טבלאות באופן תדיר, דיווח מספרי, הקלדת נתונים. כיצד תתאר את יכולותיך בהקשר זה? 2. מהן תחשושותיך/תגובותיך לנתונים שמוצגים בגרפים או בטבלאות? 3. האם אתה עוקב אחר חשבון הבנק שלך? / יודע לקרוא את תלוש השכר ? וכד' (בחינת שימוש יומיומי בנתונים כמותיים) 4. כיצד אתה מתמודד עם מדידות , דיווחים או חישובים מספריים הנדרשים ממך במסגרת עבודתך? 5. כיצב היית מעריך או מתאר את היכולת שלך לעבוד עם נתונים כמותיים ?	1. ספר לי על עבודתך תוך שילוב דיווח כמותי. למשל: השבוע עבדתי 18 שעות, מתוכן מחצית הוקדשו לעבודה משרדית והיתר לקבלת קהל. 2. ניתוח ליבת התפקיד , בדגש על משימות / תחומי אחריות אשר מערבים שימוש בנתונים. 3. סימולציה לשימוש בנתונים על מנת להביע עמדה (למשל : מדוע לנהל אורח חיים צמחוני)	1. לבקש מהמשתתף להביא לפגישה דוח כמותי / תלוש שכר אשר עושה בו שימוש בעבודה ולתרגל שימוש בו (איסוף מידע, הסקת מסקנות וכד') 2. להכין טבלת אקסל של הוצאות הכנסות ולסמן 3 תובנות משמעותיות מתוכה 3. איסוף נתונים וחשיבה על צריכת שירות או מוצר אונליין, והתייחסות למוצר / שירות דרך בדיקת נתונים ברשת וקבלת החלטה

- I BUILD

Skill 1 - יכולת ניהול זמן ותיעודף משימות

Skill 2 - יכולת לאזן בין עבודה ותחומי חיים נוספים

Skill 3 - יכולת פעולה מקורית ויצירתית במצבי שינוי ועמימות

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מגיע לעבודה בזמן ויודע לנהל את הזמן באופן גמיש, בהתאם למה שנדרש במקום/ מקומות העבודה 2. עומד במשימות שהוצבו לו 3. מכיר את התפוקות אליהן מצופה במקום עבודתו / בתהליך חיפוש עבודה/ לטובת קידום בעבודה, ומתנהל באופן פרו אקטיבי לטובת השגתן 4. יודע לתכנן את עצמו – אך גם להתמודד עם שינויים בתוכנית ומצבים של עמימות וחוסר ודאות או מצבים בהם נדרשת גמישות התנהגותית או מחשבתית. 5. יודע לבחון ולקבל החלטות באופן עצמאי במקום העבודה עם יכולת לנמק את הבחירה 6. לוקח אחריות אישית לחלוקת הזמנים בין המשימות / התחומים השונים – תוך בחינת חשוב ודחוף, אבחנה בין עיקר לטפל	1. באיזו מידה אתה קובע את המשימות בהם תעסוק במשך היום או שהן נקבעות על ידי הממונה / קבועות וחוזרות על עצמן? 2. באיזו מידה סביבת העבודה שלך היא לחוצה ועמוסה? כיצד אתה מתמודד עם עומס/ לחץ? 3. באיזו מידה אתה מרגיש מסוגלת לנהל את עבודתך? תאר והסבר 4. באיזו מידה אתה מרגיש שאתה עסוק ב"לכבות שריפות" לעומת ביצוע משימות מתוכננות מראש? 5. מה אתה עושה כאשר אתה נתקבל באתגר / קושי בניהול זמן? 6. תאר מקרה בו חשתי אי ודאות לגבי משימה כלשהי, כיצד הגבת? 7. תאר מצב בו נדרשת לגמישות במקום עבודתך – איך זה בא לידי ביטוי? 8. לאילו תפוקות ויעדים אתה מחוייב במקום עבודתך?	1. לכתוב את סך המשימות השבועיות / משימות עימם הוא מתמודד בזמן העבודה ולדרג לפי סדר חשיבות. 2. בהתאם לרשימת המשימות בהם מתעסק במהלך היום, להגדיר 4-5 מרכיבי ליבה בהגדרת התפקיד של המשתתף בהם מצופה שיתמקד 3. בסוף כל פגישה המשתתף יכניס ליומן / יומן אלקטרוני את הפגישה הבאה 4. בסוף כל פגישה המשתתף יכניס את המשימות שלו ליומן שלו ומתי מתכנן לעשותם 5. במידה והמשתתף באופן קבוע מגיע לפגישות עם מקדם התעסוקה באיחור- לקיים שיחה על כך. מה יכול לעשות אחרת בהתנהלות על מנת להגיע בזמן? למצוא יחד פתרונות 6. ניהול מעקב ורישום במחברת מסודרת דברים שקשורים לחיפוש עבודה או דברים אחרים שקשורים לפגישות 7. לנהל יחד את רשימת התפוקות אליהן מצופה המשתתף במקום עבודה, תוך דיאלוג ממוקד	1. להעזר בקולגה / ממונה לשם יצירת סדר עדיפויות בטיפול במשימות. 2. לערוך רישום מדויק של זמני ההגעה לעבודה ומהם הדברים שסייעו למשתתף להגיע בזמן. 3. המשתתף ינהל יומן מעקב אחר פעילותיו השבועיות עד לפגישה הבאה. תמלא עבור כל יום עבודה- מה עשית בו וכיצד התחלקו שעות העבודה בין המשימות השונות. בפגישה אפשר לנתח את הדברים וללמוד מהם 4. במידה והמשתתף מתקשה לעמוד במשימה במקום העבודה- לנהל מעקב על ביצוע משימה ספציפית, מה נדרש ממנו לצורך ביצוע המשימה, תוך הצבת לוחות זמנים ובקרה / מעקב דרך שימוש בדואר אלקטרוני / ווטסאפ.

- I BUILD

Skill 1 - יכולת ניהול זמן ותיעדוף משימות

Skill 2 - יכולת לאזן בין עבודה ותחומי חיים נוספים

Skill 3 - יכולת פעולה מקורית ויצירתית במצבי שינוי ועמימות

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מסוגל לחלק משאבים באופן יחסי לזירות השונות בחייו, ובאופן שבו הוא שבע רצון מהחלוקה 2. מסוגל לזהות מתי ואיפה נדרשת תמיכה ולפנות לגורמים מסייעים רלוונטיים מהסביבה לטובת איזון ותמרון בין עבודה לתחומי חיים נוספים 3. יודע לתעדף משימות, לערוך בחינה מתמדת של מתח ואיזון בין זירות חיים שונות (עבודה, משפחה, פנאי) 4. יכול לייצר נוכחות איכותית, משמעותית ומורגשת בכל זירת השתייכות 5. נכון לעשות פשרות הן בחיים האישיים והן בחיים המקצועיים, מפעיל שיקול דעת ברמת הפשרה ואיכותה.	1. תאר את מעגלי החיים / הזירות המשמעותיות בחייו ? 2. כיצד אתה מתמודד בחיי היום יום עם שילוב עבודה ושאר הזירות בחייו? 3. מהן אסטרטגיות הפעולה המסייעות לך לארגן את הזמן?, להתנהל כלכלית?, לפתח סדר עדיפויות אישי? 4. כיצד אתה משיג איזון בחייו ? 5. ספר על מקרה אישי בלתי צפוי שהפריע למהלך יום העבודה השגרתי ?, כיצד התמודדת ? 6. ספר על דבר שהיית רוצה לעשות בחייו האישיים ואינך מספיק ? 7. מה הם גורמי הסיוע הקיימים בסביבתך ? (עזרה עם מטלות בבית, עם הילדים, צרכים אישיים וכו)	1. לערוך רשימת משימות עבודה / בית / פנאי ולתעדף בהמשך לכך – איתור המשימות שניתן לא לבצען או להאציל סמכות ואחריות עליהם לאחרים 2. מתוך הספר אין לי מושג איך היא עושה את זה (טריילר הסרט) https://www.youtube.com/watch?v=iNThHZZBQ78 לדון : אילו תחושות עלו בעקבות הסרטון ? מה התחושות שעולות כלפי הדמות הראשית בסרט?, האם חש בהזדהות? 3. מה הם התחומים להם תרצה להקדיש יותר זמן / שאתה לא מצליח לתת להם ביטוי מספק בחיים ?, כיצד הם יכולים לבוא יותר לידי ביטוי ?, מה או מי יכולים לסייע לך לתת להם יותר מקום בחייו ? 4. ערוך סימולציה על מצב בלתי מתוכנן במהלך יום עבודה	1. עריכת יומן ברמה שבועית המכיל את העוגנים התעסוקתיים + תחומי חיים נוספים (משפחתי, אישי, פנאי וכו) – בדיקה כיצד ניתן לקדם את המצב המצוי, למצב רצוי שימוש בכלי "גלגל החיים" – תוך התייחסות לסדרי עדיפויות בין תחומי החיים השונים 3. זיהוי 2 תחומי חיים בהם תרצה להרחיב, ולחשוב על צעד ראשוני אשר נכנס ליומן ברמת פעילות ובמקביל לחשוב מה יוצא/ מצומצם / מתועל מהלזז בהתאמה 4. איתור מערך סיוע ותמיכה בסביבה הקרובה וביסוסו (למשל : הגדרה מול הורים/שכנה/דודים X שעות בשבוע של סיוע עם הילדים)

- I BUILD

Skill 1 - יכולת ניהול זמן ותיעדוף משימות

Skill 2 - יכולת לאזן בין עבודה ותחומי חיים נוספים

Skill 3 - יכולת פעולה מקורית ויצירתית במצבי שינוי ועמימות

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מתנהל אל מול שינוי בקור רוח ומונע מחשיבה רציונלית 2. יכולת להציע שפע של רעיונות ומגוון חלופות לפתרון בעיה 3. חשיבה מנקודות מבט שונות על מצב נתון 4. יודע לזהות חוזקות ולהשתמש בהן להתמודדות יעילה במצבי שינוי ועמימות 5. מתמודד עם אירועים לא מתוכננים בהצלחה 6. מסוגל להיעזר בסביבה לצורך פתרון בעיות 7. שואל שאלות ומתייעץ, תוך שימוש בחשיבה ביקורתית 8. נעזר בידע וכלים מתחומים מקצועיים שונים / לא מוכרים / חדשים	1. כיצד אתה נוהג כאשר אתה נתקל בשינוי / עמימות במקום העבודה? 2. תאר מקרה בו חשת אי ודאות לגבי משימה כלשהי, כיצד הגבת? 3. תאר מצב בו נדרשת לגמישות במקום עבודתך – איך זה בא לידי ביטוי? 4. איך אתה מתאקלם כשאתה מגיע למקום חדש? 5. האם יצא לך להתנסות במשימות חדשות בארגון? איך הרגשת? 6. תאר מצב שבו הרגשת שהגעת למבוי סתום במקום העבודה?, כיצד פעלת? 7. ספר על משהו חדש שלמדת במקום העבודה לאחרונה? 8. ספר על יוזמה / רעיון חדש שהבאת במסגרת תפקידך לאחרונה? 9. באיזו מידה אתה מרגיש מסוגל ללמוד דברים חדשים? כיצד אתה מגיב כאשר אתה מתבקש לעשות זאת?	1. חשיבה משותפת עם המשתתף לכמה שיותר פתרונות אפשריים להתמודדות יעילה עם סיטואציה / שינוי במקום העבודה? (הרחבת אפשרויות פעולה) 2. ניתוח התמודדות עם שינוי מהעבר – כיצד הגיב?, מה סייע לו בהתמודדות? באילו חוזקות השתמש? 3. סימולציה של שיחה עם לקוח / מעסיק / קולגה שמעלה בעיה בפני העובד והרחבת דרכי התמודדות. 4. מיפוי קולגות ואנשים נוספים במקום העבודה עימם ניתן להתייעץ בסוגיות שונות.	1. ללכת לעשות קניות/ פעילות שגרתית אחרת במקום שאתה לא רגיל אליו 2. לבקש מהמשתתף לבצע משימה עמומה עד המפגש הבא, להסביר לו מה היעד אך לא את הדרך להשגתו. במפגש לאחר מכן לערוך עיבוד על צורת ההתמודדות עם המשימה. 3. המשתתף יפנה ל-3 אנשים במקום עבודתו ויראיי/ישאל אותם לגבי הדרכים בהם כדאי לפעול בהתמודדות עם בעיה X.

I GROW

Skill 1 – יכולת לראות תמונת עתיד ומפת דרכים

Skill 2 יכולת ללמוד ולהתעדכן באופן מתמיד ועצמאי

Skill 3 - יכולת לרפלקציה אישית ולמידה מנסיון

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. יודע לתאר תמונת עתיד ברמת בהירות גבוהה או חלקית 2. יודע לתאר את התהליך הנדרש על מנת להגיע אל השאיפות התעסוקתיות ומבין את המשמעויות והפעולות הנגזרות מכך 3. יודע לומר מה הם הפערים שעליו להשלים על מנת להתקדם אל עבר תמונת העתיד שצייר לעצמו 4. יודע לסמן כיווני התפתחות עדכניים בתחום העיסוק שלו/ או בתחום עיסוק רצוי ופערי רלוונטיות שלו למולם	1. ספר על הנטיות והכישורים הבולטים שלך 2. תאר את השאיפות והערכים מרכזיים שלך בעבודה 3. מהי תמונת העתיד התעסוקתית הרחוקה ביותר שתוכל לדמיין-מתי היא מתרחשת, מה ידוע לך עליה? 4. תאר את החזון שלך לעוד שנה עד שלוש שנים, נסה להסביר מה בתמונה ברור לך והיכן עדיין קיימות התלבטויות? 5. האם יש לך "מודל לחיקוי" שמייצג את המקום בו תרצה להיות 6. מה לדעתך נדרש לעשות על מנת להתקדם אל החזון הרצוי ? 7. עם מי תרצה להתייעץ על מנת להבין טוב יותר את תחום העיסוק הנשאף? 8. במה תרצה להתנסות על מנת לבדוק עד כמה התחום עליו אתה חושב אכן מתאים לך/מעניין אותך? 9. מהן אפשרויות ההתפתחות בתחום העיסוק שלך?	1. ציור/כתיבה של חזון תוך סימון הנקודות הידועות/ברורות וסימון הנקודות העמומות/ סביבן עדיין קיימות שאלות 2. הגדרת יעדים שיקדמו אל עבר החזון (חיזוק כישורים ומיומנויות, השלמת השכלה/הכשרה, התנדבות, צבירת ניסיון וכו')	1. הגדרת חזון תעסוקתי (טווח קצר) 2. איסוף מידע לגבי מסלולי לימוד והכשרות רלוונטיות. (בדיקה של מוסדות לימוד, עלות לימודים, דרישות סף, ימי לימוד וכו') 3. התייעצות עם מישהו מהתחום והכרות עם מסלול הקריירה שעשה ואפשרויות לקידום והתפתחות 4. בהתאם ליעדים שהוגדרו-תכנית עבודה לקידום היעדים 5. הצטרפות לפורום/קבוצה בתחום מקצועי 6. בירור של התחום המקצועי הנבחר ומה צופה לו העתיד מבחינת עולם עבודה עתידי

GROW-I Skill 1 – יכול לראות תמונת עתיד ומפת דרכים Skill 2 יכולת ללמוד ולהתעדכן באופן מתמיד ועצמאי Skill 3 - יכולת לרפלקציה אישית ולמידה מנסיון			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות במרחב הליווי	משימות לתרגול בין הפגישות
1. כשלא יודע משהו מחפש באופן פעיל ועצמאי תשובות 2. מתייעץ עם אנשים אחרים רלוונטיים ואוסף מהם מידע כדי לפתור בעיות וכדי להתעדכן 3. מחפש מידע באינטרנט וברשתות החברתיות באופן פעיל ויעיל 4. משתייך לפורומים מקצועיים לצורך התעדכנות 5. מקפיד ללכת לקורסים והשתלמויות לצורך התעדכנות 6. יודע לזהות היכן יש לו צורך בהתעדכנות ולמידה 7. לומד חומר כתוב/ מסרטונים באופן עצמאי ויודע לעבד וליישם אותו 8. יודע לשאול שאלות רלוונטיות כדי להרחיב את הידע שלו 9. מעודכן במידע חדש לגבי תחום עיסוקו	1. איך אתה מתעדכן בנושאים החשובים לך? 2. איך אתה מתעדכן בידע חדש הנוגע לתחום העיסוק שלך? 3. עם אילו אנשים מהתחום שלך ומתחומים משיקים אתה מצוי בקשר לצורך התעדכנות? 4. כיצד הרחבת את הידע שלך בעבודה בחודש האחרון? 5. האם אתה חבר בקבוצות בפייסבוק/ לינקדאין הנוגעות לתחום העיסוק שלך? 6. כאשר אתה נתקל בשאלה שאינך יודע את התשובה אליה – איך אתה פועל? 7. האם אתה קורא מידע, רואה סרטונים, צורך מידע באופן אחר הנוגע לתחום העיסוק שלך? 8. באילו נושאים אתה מקפיד להתעדכן באופן שוטף? 9. באיזה מידע התחדשת בחודש האחרון לגבי העיסוק שלך? 10. במה הצבת לעצמך ללמוד ולהשתפר? 11. אילו שאלות היית רוצה לשאול את הקולגות שלך כדי להשתפר? 12. תאר את החודש האחרון בעבודה שלך – איזה דבר חדש למדת בתפקידך?	1. להסתכל יחד בקבוצה בפייסבוק ולראות מה ניתן ללמוד ממנה ולתרגל שליחת שאלה בפייסבוק 2. לפרק יחד את ליבת העיסוק ולהגדיר תחום ללמידה והשתפרות 3. לתת למשתתף לסכם מה הוא הצליח ללמוד מהפגישה	1. חיפוש פתרון לבעיות באינטרנט ("שאל את גוגל") 2. התחברות לקבוצות בפייסבוק הנוגעות לתחום העיסוק 3. התייעצות עם קולגה לגבי "סוגיה" מקצועית ורישום הפתרונות שעלו מהשיחה 4. חיפוש קורס / השתלמות בתחום המקצועי 5. הגדרת יעד אישי ללמידה בחודש הקרוב 6. האזנה לפודקאסט בתחום עניין נבחר

I GROW

Skill 1 – יכול לראות תמונת עתיד ומפת דרכים

Skill 2 יכולת ללמוד ולהתעדכן באופן מתמיד ועצמאי

Skill 3 - יכולת לרפלקציה אישית ולמידה מנסיון

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. מזהה את הגורמים שתורמו להצלחה או עיכוב משימה, לאחר סיומה ואת חלקו בה 2. מסוגל לעשות בחירות מתוך הכרות עם נקודות החוזק והחולשה 3. נכון לקבל משוב מאדם אחר, בחינה עצמית לאורו, למידה מתובנות והסקת מסקנות	1. כיצד אתה מגדיר את עצמך כעובד? (מצוין / טוב / בינוני/ גרוע), מה הופך לכה? ? 2. אילו מיומנויות וכישורים היית רוצה לשפר וכיצד? 3. איזה מקום לדעתך אתה תופס בצוות בו אתה עובד? 4. תאר דבר שעשית ואתה גאה בו מאוד – מה בכך תרם להצלחה? 5. מה האתגרים שהיו בדרך וכיצד התמודדת איתם 6. תאר סיטואציה שממנה למדת משהו על עצמך 7. תאר סיטואציה בה הפתעת את עצמך לטובה/התמודדת עם אתגר – מה בכך השפיע על הסיטואציה? 8. תאר מצב בו הצלחת להתבונן בנקודת קושי שלך ולהתמודד איתה	1. כיצד היה מתאר אותך מנהל שלך / קולגה במקום עבודה? 2. בחר 3 קלפים שמאפיינים אותך וספר מדוע בחרת בהם (שימוש בקלפי אימון) 3. עבודה עם הכלי: "סיפור ב-ששה חלקים" (פרופ' מולי להד) 4. תן לעצמך משוב על התנהלותך בפגישה שלנו 5. לתת משימה בפגישה ולאחר מכן לבקש מהמשתתף לתת לעצמו משוב עליה 6. לתת למשתתף לנסח לעצמו 3 שאלות שיסייעו לו לעשות רפלקציה	1. הגדרת נושא חדש בו רוצים להתנסות 2. לבחור 2 אירועים / התרחשויות/ משימות במקום העבודה שעשיתי השבוע ולמשב את עצמי עליהן 3. לכתוב בפירוט אירוע מאתגר שהתמודדתי איתו במקום עבודה השבוע ומה למדתי ממנו 4. לבקש משוב מעמית/ מנהל ולרשום 3 תובנות שלקחתי 5. לערוך יומן קבוע בסוף כל יום/אחת לשבוע, בו רושמים התרחשויות ואירועים במקום עבודה, לעבד ולשוחח על כך במרחב האימון

I MIX			
Skill 1 – יכולת לפעול במגוון מצבים בינאישיים			
Skill 2 יכולת לפעול בצוותים רב תחומיים			
Skill 3 - יכולת לפעול בסביבה רב תרבותית			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. משתף פעולה עם הצעות ויזמות בעבודה. 2. יודע לעבוד בצוותי עבודה שונים, לחלק עבודה ולשתף בידע. 3. יודע לבטא את עצמו בבהירות ואסרטיביות אך ללא תוקפנות 4. מעלה טיעונים משכנעים בדיון או בשיחה 5. מכבד ומאמין באנשים אחרים 6. מצליח לשכנע אחרים 7. משרה אווירה נעימה בסביבתו 8. מסוגל לקבל משוב מעמיתים / ממונה 9. קשוב למצבים אישיים של אחרים ומתאים את עצמו 10. מפגין גישה שרותית 11. מגלה אמפתיה כלפי אחרים 12. יודע לנהל את רגשותיו ביחסים עם אחרים 13. מקשיב לדברי הקוללות שלו. 14. מסוגל לדבר בפורומים שונים- ישיבת צוות, ישיבה עם הממונה, מול לקוחות וכו'. 15. מנסח מיילים/מסרונים באופן שירותי ואמפטי 16. מכבד סמכות ומסוגל לתקשר עם מנהליו באופן רשמי וענייני	1. איך אתה מגיב/ה לדעות שונות משלך? 2. האם במסגרת עבודתך אתה נדרש לעבודת צוות? פרט/י היכן 3. תאר מקרה בו אתה מרגיש כי פעלת בעבודת צוות טובה במקום העבודה 4. תאר/י את הקשר שלך עם עמיתייך לעבודה? איך הקשר בא לידי ביטוי? 5. מה חושבים עליך עמיתייך לעבודה? איך אתה מרגיש בקרבם? 6. האם קרה שקיבלת משוב ממעסיק או עמית בעבודה על תפקודך? כיצד הגבת? 7. כיצד תתאר את יחסייך עם המעסיק? 8. תאר מקרה של קונפליקט או משבר במקום העבודה על רקע יחסים בינאישיים? כיצד התמודדת איתו? 9. תאר מצב של אי הבנה שנתקלת בו במקום עבודתך? כיצד נהגת?	1. סימולציה המדמה מצב בו המשתתף/ת משוחחת עם עמית לעבודה על קשיים בעבודת הצוות. 2. לפרוט מה כוללת תקשורת אגרסיבית, פסיבית ואסרטיבית וכיצד היא באה לידי ביטוי. לחשוב איזו תקשורת מאפיינת אותי כעובד. 3. להתייחס למקרה שהיה ביחסים בין מקדם התעסוקה לבין המשתתף ולשאול את המשתתף אילו תחושות לדעתו זה העלה ב? האם חושב שהיה יכול להתנהל בדרכים נוספות? 4. לחשוב יחד על מקרה בו המשתתף קיבל משוב/ביקורת ממעסיק או עמית לעבודה וכיצד הגיב, איך הרגיש ואילו תגובות נוספות אפשרויות במצב מסוג זה. 5. לבקש מהמשתתף/ת לשכנע את המקדם מדוע הוא מתאים לעבודה מסוימת.	1. עד הפגישה הבאה המשתתף יתעד סיטואציה מסוימת/ קונפליקט/ חוסר הסכמה בה הייתה תקשורת כלשהי בינו לבין המעסיק/עמית לעבודה ויפרט מה אמרו לו, כיצד הגיב, איך הרגיש וכו' לבדוק עם המשתתף אפשרות שינהל שיחה כלשהי שיתכן והיה נמנע ממנה עד כה, ולקיימה במקום העבודה. להתכונן לפגישה הזו ביחד ובפגישה הבאה לשמוע איך היה. 2. לפנות למעסיק ולבקש ממנו שיתן לו משוב על תפקודו בעבודה. 3. ליזום שיחות עם 3 מעמיתיו לעבודה בנושאים שאינם קשורים דווקא לעבודה. להתכונן לכך ולחשוב על אילו נושאים מתאים לשאול/לדבר עם עמית בעבודה. 4. לנסח מייל שמעביר מסר רלוונטי למעסיק/ קולגה 5. לבקש מאנשים קרובים משוב על האופן בו אתה פונה או מדבר אליהם

I MIX			
Skill 1 – יכולת לפעול במגוון מצבים בינאישיים			
Skill 2 - יכולת לפעול בצוותים רב תחומיים			
Skill 3 - יכולת לפעול בסביבה רב תרבותית			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. יודע לעבוד בצוותי עבודה שונים, לחלק עבודה ולשתף בידע. 2. מסוגל להעביר מסר מקצועי בפורומים שונים ועם בעלי תפקיד שונים- ישיבת צוות, ישיבה עם הממונה, מול לקוחות וכו'. 3. מייצר תקשורת מקצועית ומשתף פעולה עם עמיתים מתחומי עיסוק שונים 4. שולט בשפות מקצועיות שונות הרלוונטיות לסביבת העבודה שלו	1. האם במסגרת עבודתך את/ה נדרש לעבודה עם אנשי צוות מתחומים אחרים משלך? ספר על אתגר בהתנהלות ואיך התמודדת אתו? 2. אילו שותפי תפקיד עשויים להיות לך?, מה עשוי להיות מאתגר עבורך בעבודה איתם?, מה יכול לעזור לך לקדם את המטרה המשותפת? 3. תאר מקרה של תקשורת מקצועית עם בעלי תפקיד אחרים במקום עבודה 4. כיצד אתה נערך לפגישת עבודה עם בעלי תפקידים שונים משלך? 5. תאר מקרה בו נעזרת בעובד מתחום אחר או עזרת לעובד מתחום אחר בארגון לצורך מקצועי	1. סימולציה לשיחה מקצועית עם עמית לעבודה מתחום אחר 2. עריכת רשימה של התחומים בהם אתה בעל ידע – מי מהארגון יוכל להרוויח / להפיק תועלת מידע זה? ?	1. לראיין אדם שעובד במשרה דומה לזו שאני מחפש ולבדוק מול מי עובד (שותפי תפקיד, לקוחות, ספקים וכו') ומה זה דורש ממנו. 2. לערוך תחקיר משרה, במסגרתה התייחסות לעמיתי תפקיד, שותפים ולקוחות. 3. לייצר תקשורת עם עמית מתחום אחר ולבקש ממנו משוב

I MIX

Skill 1 – יכולת לפעול במגוון מצבים בינאישיים

Skill 2 יכולת לפעול בצוותים רב תחומיים

Skill 3 - יכולת לפעול בסביבה רב תרבותית

התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. יודע לעבוד בצוותי עבודה שונים, לחלק עבודה ולשתף בידע. 2. מכבד ומאמין באנשים אחרים 3. מסוגל לנהל אינטראקציות חיוביות עם אנשים בעלי תפיסות ואמונות השונות משלו 4. יודע להפריד בין ערכים, אמונות ועמדות שלו ושל אחרים, ולהתמקד במטרות המקצועיות 5. ניגש למפגש הבינאישי בפתיחות המאפשרת שיח לא שיפוטי ומגוון 6. נשאר נאמן לעקרונות הזהות שלו, תוך שמירה על מקצועיותו 7. יודע לתקשר צרכים יחודיים הקשורים לסביבת העבודה אשר נובעים מהשתייכותו התרבותית 8. סובלני כלפי דעות, תפיסות ואמונות של אחרים	1. האם במסגרת עבודתך את/ה נדרש לעבודת עם צוות מגוון? פרט/י היכן תאר מקרה בו אתה מרגיש כי פעלת בעבודה עם צוות מגוון 2. האם יצא לך לעבוד/ ללמוד עם אנשים המגיעים מרקע תרבותי שונה משלך? 3. ספר על אתגר בהתנהלות ואיך התמודדת אתו? 4. האם יש אנשים שלא תרצה או שתתקשה לעבוד עמם? 5. באיזה אופן התמודדת במקום עבודה עם חג/ מנהג/מועד שחשוב לך לקיים ונופל על יום עבודה? 6. איך אתה מרגיש כשאנשים מביעים דעות או מתנהגים באופן שאינו תואם את דרכך? 7. באילו נושאים לא היית יוזם שיחה במקום העבודה?	1. עריכת רשימת נושאים שהם "רגישים" ולא כדאי להציפם במקום עבודה (פוליטיקה, צניעות, וכו') 2. להתאמן דרך שיח סימולציה ומתן מידע, על בקשה ממעסיק להגמשת סביבת עבודה 3. להתאמן דרך שיח וסימולציה על דרכים לתקשר תפיסות וערכים שחשוב לי לשמר	1. לראיין בן/בת קהילה שלי שכבר עובד/ת בסביבה מעורבת, על ההתמודדויות, הקשיים ודברים שכדאי להעריך אליהם 2. בירור עמדות במשפחה ביחס לעבודה בסביבה רב תרבותית, וחשיבה משותפת על שיח עם הסביבה הרלוונטית לשם השגת תמיכתם 3. לשבת מול לוח שנה המשקף את התרבות שלי ולסמן מועדים שעשויים לייצר קונפליקט, על מנת להעריך מראש

I NET			
Skill 1 - יכולת למתג ולשווק את עצמי			
Skill 2 - יכולת לפעול ולתקשר במגוון רשתות וקהילות			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. ממותג/ת ומופיע/ה ברשת באתרים ופורומים רלוונטיים בשלבי חיפוש עבודה/ התפתחות תעסוקתית 2. מזהה את החוזקות והמאפיינים האישיים כעובד/ת, הערך המוסף 3. מציג/ה עצמו/ה ברשת ובסביבות חברתיות שונות באופן נהיר, ברור ומותאם הקשר 4. מתנסח/ת ומגיב/ה ברשת ובסביבות חברתיות שונות באופן נהיר, ברור ומותאם הקשר ובצורה רלוונטית 5. יכול/ה להשתמש בשפה באופן מושכל לצורך מיתוג אישי ותעסוקתי (שימוש בשפה מותאמת הקשר במדיות השונות) 6. פעיל/ה ויוזמ/ת עדכון מתמיד של פרופילים ברשתות השונות	1. ספר כיצד אתה ממותג ברשת? ובסביבות חברתיות נוספות? 2. בכמה מדיות שונות הנך פעיל/ה? 3. מהו הערך המוסף שאת/ה מדגישה/ה בנוכחותך ברשת ובהצגה עצמית בכלל? 4. כיצד את/ה בוחר/ת להתבטא בערוצים השונים? 5. האם את/ה דואג/ת לעדכן את הפרופילים השונים שלך ברשת? 6. כיצד הנוכחות שלך ברשת מקדמ/ת אותך? בחיים? בעבודה? 7. האם אתה שומר על קשר עם אנשים מעבודתך הקודמת?	1. בחינה משותפת של הפרופילים השונים 2. עדכון/פתיחת פרופיל 3. תרגול כתיבה מותאמת במדיות השונות 4. גיבוש סל חוזקות/חותם ייחודי לפרסום ברשת או בהצגה עצמית בסביבות השונות 5. צילום הצגה עצמית וצפייה משותפת למשוב 6. לבקש מהמשתתפ/ת לשכנע את המקדם מדוע הוא מתאים לעבודה מסוימת.	1. עדכון / כתיבה של פרופיל פייסבוק/לינקדאין 2. הצפה/שיתוף מידע במדיות השונות 3. פנייה יזומה למעסקים דרך רשתות חברתיות ותעסוקתיות 4. תרגול מול חבר/ה הצגה עצמית

I NET			
Skill 1 - יכולת למתג ולשווק את עצמי			
Skill 2 - יכולת לפעול ולתקשר במגוון רשתות וקהילות			
התנהגויות תואמות	שאלות	משימות בזמן הפגישה	משימות לתרגול בין הפגישות
1. משתמש באופן קבוע ברשתות חברתיות לצרכים מקצועיים ותעסוקתיים 2. משמר ומרחיב קשרים חברתיים / מקצועיים הקיימים ברשתות החברתיות 3. מתנסה ברשתות חדשות ולבחון כיצד הן רלוונטיות להתפתחות המקצועית	1. מנה בכמה רשתות וקהילות חברתיות אתה משתמש באופן קבוע ? (פייסבוק, קבוצות ווטסאפ, לינקדאין ועוד) 2. ציין אנשים עמם אתה מתייעץ / נעזר בהקשר לעבודה שלך ? 3. (ברשת ומחוצה) כיצד אתה מסתייע ברשת לטובת קידום עניין אישי / מקצועי ?	1. להתחבר לפורום מקצועי בפייסבוק סביב תחום העיסוק 2. איתור 3 הזדמנויות לשתף מקצועי מתוך רשימת הקשרים ברשת ובקהילה 3. שימוש בקשרים ה"חלשים" (קשרים עקיפים) לטובת מציאת עבודה ושימוש במשאבים נוספים	1. הרחבת כמות הרשתות והקבוצות המקצועיות בהן נוכח העובד, לטובת שימור קשרים תעסוקתיים, רלוונטיות תעסוקתית וחשיפה להזדמנויות תעסוקה 2. מיפוי הרשת החברתית דרך מעבר על אנשי קשר בטלפון וחלוקה לפי קטגוריות : תיכון, צבא, עבודה קודמת, מסגרות חינוך של הילדים ועוד.. 3. כתבו פוסט בפייסבוק עם תחומי העיסוק אשר מעניינים אתכם (מיועד למחפשי עבודה) 4. כתבו 5 דברים שאתם רוצים לעשות בתפקיד הבא שלכם ושלחו ל30 חברים בווטסאפ (מיועד למחפשי עבודה) 5. מצא חבר / שכן /קרוב משפחה שעוסק במקצוע שמעניין אותך ובקש להצטרף ליום במקום עבודתו / לראיין אותו