



# 'חוסן תעסוקתי' בעקבות משבר הקורונה

ענת בידץ,  
מנהלת מחלקת פיתוח וניהול ידע,  
עמותת 'בעצמי'

"בעצמי":

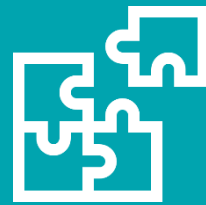
- שילוב, קידום ושיקום אוכלוסיות מעוטות הזדמנויות בתעסוקה מיטיבה ואיכותית.
- פועלים מזה 25 שנה ב-156 יישובים בארץ ומלווים מעל 15,000 משתתפים מידי שנה, מאוכלוסיות מגוונות.

## שיקום תעסוקתי



אנו מלווים נשים נפגעות אלימות, מעצימים אותן ומעניקים להן כלים להתבססות מקצועית ואישית מחדשת, תוך יצירת אפשרויות תעסוקתיות מיטיבות

## שילוב בתעסוקה



אנו מסייעים למי שמחוץ לעולם העבודה לפרוץ חסמים אישיים, מקצועיים, תרבותיים וגיאוגרפיים, ולהשתלב בעבודה המתאימה לשאיפות ולכישורים

## קידום בתעסוקה



אנו מסייעים לעובדים עניים לגשר על פערים, להשלים השכלה ומיומנויות, ולהתפתח ולהתקדם מקצועית

## חוסן – הגדרה:

היכולת של מערכת (יחיד, קהילה, ארגון או מדינה) להסתגל למצב חירום או להפרעה חמורה, להכיל את המצב הקשה וזאת על מנת לשוב ולהזדקף מחדש בחלוף ההפרעה ולחזור לרמת התפקוד הקודמת או אף משופרת ממנה.



את השינוי  
עשיתי בעצמי

יכולת האדם להתמודד עם מצבי דחק ומשבר  
והתהליך הדינמי בו הוא מסתגל לנסיבות  
החיים שנגרמו כתוצאה מהם וחוזר לתפקוד  
כשהם חולפים.

חוסן אישי /  
נפשי



את השינוי  
עשיתי בעצמי

# חוסן קהילתי

יכולתה של קהילה שלמה להתאושש מאירוע  
קשה - אסונות טבע (כמו רעידת אדמה) ואסונות  
מעשה ידי אדם (כמו טרור) ולחזור מהר ככל  
האפשר לחיי יום יום.



את השינוי  
עשיתי בעצמי

**מעיד על החוסן של מדינה שלמה וכולל  
את האמון במנהיגות המדינה ומוסדותיה  
ואת הלכידות החברתית.**

**חוסן לאומי**



## חוסן תעסוקתי

כלל המרכיבים  
והכישורים שהאדם זקוק  
להם כדי להשתלב,  
להתמיד ולהתקדם בעולם  
העבודה המשתנה וכדי  
לשרוד משברים  
תעסוקתיים - להתאושש  
מהם באופן עצמאי.



# שבעת מדדי החוסן התעסוקתי של "בעצמי"



את השינוי  
עשיתי בעצמי



**מסוגלות עצמית - אמונת האדם  
ביכולתו לגייס משאבים פנימיים,  
אינטלקטואלים, פיזיים ורגשיים על  
מנת להתמודד בהצלחה עם מצבים  
מאתגרים.**

**מסוגלות תעסוקתית - קשת  
היכולות והכישורים המסייעת לאדם  
להתקבל למקום עבודה כלשהוא  
ולעבוד בו.**

## **1. מסוגלות עצמית ותעסוקתית**



## 2. מודעות עצמית



הבנה טובה של האדם  
את הפנים הנפשי שלו,  
יכולת התבוננות וניתוח  
עצמיים, ויכולת ניהול  
וניתוב רגשות.

## 3. תקווה וערך



תחושת משמעות, ייעוד, חזון אישי מפותח,  
ראיית עתיד מיטיב.

## 4. השתייכות חברתית



תמיכה חברתית היא המנבא החזק ביותר של רווחה נפשית בתקופות לחץ. מעגלי תמיכה משפחתיים וחברתיים ותחושת שייכות חברתית מגדילה את היכולת להתמודד עם מצבי דחק ומשבר ולצאת מהם.



את השינוי  
עשיתי בעצמי



יכולת הסתגלות לשינויים  
ומצבים חדשים, תוך הכרה  
באמביוולנציה הפנימית  
כלפי השינוי, יכולת לשאת  
מצבי עמימות ואי-ודאות,  
לזהות הזדמנויות ולשמור

על רמה גבוהה של התפתחות אישית באמצעים שונים של  
למידה, תוך גילוי גמישות וסקרנות.

## 5. יכולת הסתגלות ולמידה



הכרות עם הפרקטיקה המעשית של מציאת  
עבודה הכוללת כלים לניהול תהליך החיפוש  
ולמציאת עבודה באופן אפקטיבי.



## 6. שליטה במיומנויות מציאת עבודה



התנהלות כלכלית שקולה שבה לוקח הפרט  
אחריות על חייו ומגדיר מטרות כלכליות  
ותעסוקתיות שיגדילו וירחיבו את תקציבו  
האישי והמשפחתי.



## 7. התנהלות כלכלית

