

# יחידה מס' 14: מרכזי הערכה ומבחני מיון

## א. מטרות:

1. המשתתפים יתוודעו לתוכני מבחני המיון ומרכזי ההערכה ולדרישותיהם, ויגיעו בטוחים יותר בעצמם למיונים.
2. המשתתפים יבינו את מטרות המבחנים - בחינת התאמה לארגון/למשרה, ולכן אי מעבר מעיד רק על אי התאמה ולא על העדר כישרון/יכולת/פוטנציאל.

## ב. עזרים:

מחשב, ברקו, לוח מחיק/פליפ צ'ארט-טושים.

## ג. שיטה:

עבודה אישית, דיון בקבוצות ובמליאה.

## ד. מהלך הפעילות:

### 1. פתיחה - הצגת הנושא וחיבורות:

המנחה יתחיל את המפגש באמירה: נותרו לנו שני מפגשים אחרונים לפני סיום הליווי הקבוצתי! עד עכשיו דיברנו על קורות חיים, על ראיונות עבודה ועל מיומנויות "רכות" (דימוי עצמי, תקשורת וכו'). היום נלמד על מרכזי הערכה המשלבים ומאגדים בתוכם את כל מה שלמדנו עד היום.  
**מרכז הערכה:** שואלים את הצעירים מה עולה בראשם כשהם שומעים את המושג "מרכז הערכה", או לחילופין - חוויה המתקשרת למושג.

### 2. שאלה לצעירים: מדוע המעסיק שולח אותך למבחני מיון?

התפתחות שוק התעסוקה בישראל מציבה רף חדש וגבוה יותר בקבלה לעבודה. מקומות עבודה רבים נוהגים לשלב בתהליך הגיוס גם מבחני מיון שאותם מבצעים גורמים חיצוניים. המבחנים מספקים למעסיקים חוות דעת אובייקטיבית על המועמד המנותקת משיקולי כימיה בינאישית, הבדלי רקע מקצועיים וכיוצא בזה. הם נותנים קנה מידה משמעותי נוסף להערכת המועמדים ומסייעים אף לדרג כמה מועמדים שבנוגע להם קיימת התלבטות.  
**חשוב להעביר את המסר: במרכז ההערכה הייה אתה עצמך!!!** אל תנסה להציג דמות שאיננה אתה. נסה לשמור על כנות אך לא לחשוף מידע מיותר, כך שאם תתקבל - משמעות הדבר היא שהנך מתאים למשרה ולארגון, ואם לא תתקבל - אין זה אומר שאינך מוכשר מספיק, אלא רק שאינך מתאים למשרה הספציפית, ואם כך - עדיף שתפרדו כבר בשלב זה מאשר שתתקבל על בסיס דמות פיקטיבית ותגלה מאוחר יותר שהמשרה אינה מתאימה לך ושזבזבת את זמנך ואת זמנו של הארגון.

### 3. איך מתנהל מרכז ההערכה?

המבחנים נערכים במכונים מקצועיים על ידי צוות בוחנים. לפעמים המבחנים מונחים על ידי פסיכולוגים קליניים ותעסוקתיים. יום המבחנים הוא יום מייגע. הכן את עצמך לכשבע-שמונה שעות של מבחנים אינטנסיביים, עם מעט מאוד הפסקות. יש סוגים רבים של מבחנים. המעסיקים קובעים עם מכוני האבחון את הרכב המבחנים בהתאם להגדרות התפקיד.

#### 4. תרגיל להתנסות - הקמת חברה:

ממנים שני צופים, כל אחד מהם רושם על דף את השמות של חצי מחברי הקבוצה (כל אחד כותב חצי אחר של השמות) ומבקשים מהם לכתוב לעצמם כל מה שהם יכולים ללמוד על כל אחד מהמשתתפים על בסיס התנהגותם בתרגיל.

לקבוצה מסבירים כי הצופים מייצגים את הפסיכולוגים אשר בוחנים את התנהגותם לאורך כל מרכז הערכה (למנחה: חשוב לבחור שני מתנדבים אשר יודעים להתבטא, לזהות נקודות חוזק וחולשה ולהגיע לתובנות. כמו כן, חשוב להגיד לצופים לשמור על דרך כתיבה מכבדת ולא לכתוב באופן בוטה ושיפוטי). מקצים לקבוצה עשר דקות כדי להקים חברה כלשהי. התוצרים המבוקשים הם: שם החברה, תחום העיסוק ובעלי תפקידים מתוך הקבוצה.

בסוף התרגיל מציגה הקבוצה את התוצרים, ומבקשים מכל אחד מהצעירים להעריך את תפקודו האישי ואת תפקוד הקבוצה מ-1 עד 10. שואלים את הצעירים מה ניתן ללמוד מהתרגיל על המועמדים לתפקיד. לאחר מכן מבקשים מהצופים לשתף בתובנות (למנחה: אין להתעמק בהתנהגות של מישהו ספציפי, אלא לראות מה ניתן ללמוד מן התרגיל באופן כללי).

#### 5. הצגת שלושת סוגי המבחנים הנפוצים:

(למנחה: הצג את סוגי המבחנים באופן כללי, ובהמשך הצג ותרגל דוגמאות.)

- **מבחני ידע/חשיבה:** מבחנים אלו בודקים את ידיעותיך בעברית, אנגלית, מתמטיקה ולפעמים בתחום המקצועי שלך. הם בודקים מגוון רחב של יכולות בתנאי זמן מוגבלים: אוצר מילים, הבנת הוראות מילוליות, ידיעות כלליות, חשיבה כמותית, חשיבה לוגית, תפיסת צורות במישור, תפיסת צורות במרחב, הבנה מכנית וכושר פקידות. המבחנים נגזרים משלוש שפות חשיבה: מילולית, מספרית וצורנית.
- **מבחני אישיות:** בוחנים את תכונותיו האישיות של המועמד החשובות להשתלבותו בעבודה, ומדגישים: תקשורת בינאישית, אחריות, התמדה, מנהיגות ורצון להצלחה.
- **מבחני התנהגות בקבוצה:** בודקים את תפקודו של המועמד במסגרת חברתית. קבוצת הנבחנים נדרשת למשימות שונות. הבוחן מתרשם מאישיות המועמדים, יכולות בינאישיות, מנהיגות, שיתוף פעולה, תהליך קבלת החלטות, יצירתיות וכושר אלתור.

יום המבחנים כולל גם מרכיבים נוספים המשפיעים על הערכת המועמד:

**שאלון ביוגרפי:** שאלון מפורט אשר בו מוסר המועמד את כל הפרטים על עצמו בהווה ובעבר: גיל, מצב משפחתי, השכלה, שירות צבאי, מצב בריאותי, תחביבים, ניסיון בעבודה וכו'.

**בדיקה גרפולוגית:** לעתים מועבר כתב ידו של המועמד לבדיקה גרפולוגית. כתב היד יכול לספק קנה מידה נוסף להכרת המועמד.

**ריאיון עם פסיכולוג:** לרוב, בסיום יום המבחנים נקרא המועמד לשיחה אישית עם פסיכולוג קליני או תעסוקתי. הריאיון מיועד לבחון גורמים נוספים שלא ניתנים לבדיקה במבחנים עצמם. השיחה האישית מאפשרת לפסיכולוג להתרשם מקרוב מהמועמד ולכתוב חוות דעת פסיכולוגית תעסוקתית לארגון שהפנה אותו לאבחון. הריאיון עם הפסיכולוג עשוי להכריע את הכף, שכן בסיכום חוות הדעת אמור הפסיכולוג לציין את המלצתו אם לקבל אותך לעבודה.

#### האם אפשר להתכונן למבחנים?

למבחנים הפסיכומטריים יש אפשרויות הכנה רבות יחסית, כיוון שידוע מה הם בודקים. לעומת זאת, במבחנים אחרים, כמו מבחני האישיות, קשה לחזות מה הכיוון הרצוי ומה כדאי לענות. במקרים אלה לא נותר לך אלא

להיות אתה עצמך, אך עם זאת להבליט את תכונותיך העשויות לסייע לך להתקבל ולבצע את התפקיד שעליו הנך מתמודד.

#### **6. מה בכל זאת חשוב לדעת לפני מבחני האישיות והדינמיקה הקבוצתית? תרגול דוגמאות:**

**השלמת משפטים -** הדרך הטובה ביותר לעבור את השלב הזה היא לענות תשובות הגיוניות ונורמטיביות. במבחן הזה יש כמה שאלות שנראות כאילו הן חוזרות על עצמן. השתדל לתת תשובות מלאות שאינן חוזרות על עצמן מילה במילה, אבל בו בזמן השתדל להימנע מתשובות יצירתיות מדי, המספקות עליך פרטים שאינך חייב לספק (תרגול דוגמה בכיתה, מצ"ב נספח 1).

**העתקת ציורים -** זהו מבחן שנועד לבדוק את כושר הריכוז ואת מידת הביטחון שלך. במבחן זה תקבל חוברת דפים ובה ציורים. אל דאגה, לא יבקשו ממך להעתיק ציורים קלאסיים. כל מה שתבקש הוא להעתיק צורה פשוטה מן החוברת אל הדף שברשותך. הרעיון במבחן הזה הוא לבדוק עד כמה אתה שולט בהעתקה. אף אחד לא חושב שתצליח להעתיק את הציורים בדיוק של מאה אחוז, אבל כן מצפים ממך לשמור על כמה קווי יסוד: נאמנות לגודל; קו רציף; סידור הצורה על הדף ושמירה על פרטים (תרגול דוגמה בכיתה, מצ"ב נספח 2).

**סיפור על תמונה -** כאן תקבל תמונה ותידרש להמציא לה סיפור המדגיש עבר, הווה ועתיד, התחלה, אמצע וסוף. גם כאן חשוב לדייק בפרטים ולא לנסות להסתיר את האמת. כדאי שהסיפור יהיה אופטימי ולא יצירתי מדי.

**מבחן הציור -** המשימה היא לצייר איש, עץ או קבוצת אנשים. הדבר החשוב ביותר לזכור בשלב זה הוא שאין תשובות נכונות במבחן הציור. אתה לא יכול לשלוט לחלוטין בתוצאה של ניתוח הציור שלך. הבוחנים אינם מחפשים ציור מסוים. הם מנסים לפענח את הציור שאתה ציירת בהתאם למערך כלשהו של כללים. חשוב שתצייר ציור "נורמלי" עד כמה שניתן (תרגול דוגמה בכיתה, מצ"ב נספח 3).

**דינמיקה קבוצתית -** הדינמיקה הקבוצתית היא מרכיב מרכזי במבחני המיון לעבודה. החברות המובילות במשק ומכוני המיון המובילים כמו פילת, קיין-שפי ואדם-מילוא משתמשים במבחן הקבוצתי כחלק עיקרי בתהליך המיון של עובדים חדשים. המטרות המרכזיות של דינמיקה קבוצתית הן לבדוק כישורים חברתיים, יכולת עבודה בצוות, כישורים ייחודיים לתפקיד כגון כושר ניהולי, יכולת הצגה, כישורי שירות וכיוצא בזה וכן לאבחן את מידת הביטחון החברתי של הנבחנים. במהלך המבחן תידרש להתמודד עם מטלות מסובכות בקבוצה המונה בין שמונה לשישה-עשר מועמדים. בחלק מהמקרים מתמודדים הנבחנים בקבוצה על אותו תפקיד. ברוב המקרים מתמודדים הנבחנים על תפקידים שונים.

**חשוב!!!** המבחן הקבוצתי הוא מבחן שבדק אותך באופן אישי לא פחות מכל מבחן אישיותי אחר. המטרה היא לבדוק עד כמה אתה עומד על שלך ועד כמה אתה מוכן לוותר. הדרך להצלחה עוברת בשביל הזהב: מצד אחד נימוס והיגיון ומצד שני נחרצות ועמידה איתנה. אל תוותר על אף אחד מהצדדים.

#### **7. דוגמה לתרגיל דינמיקה קבוצתית: גשר מעל נהר**

בחרים שני צופים ומחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות שוות בגודלן (אם מספר המשתתפים אי זוגי - מוסיפים צופה שלישי). מציבים כל קבוצה בקצה אחר של החדר בשורה. כל משתתף עומד על כיסא. מגדירים כי השטח בין הקבוצות הוא נהר סוער, וכי המשימה של כל קבוצה היא לחצות את הנהר על פני גשר שיבנו מהכיסאות ולהגיע בדיוק למקום שבו עמדה הקבוצה המתחרה בלי שאף משתתף ייפול בדרך ובלי לאבד אף כיסא. לכל קבוצה יש שבע דקות לתכנן המשימה, ומומלץ למשתתפים למנות מנהל. במהלך התכנון יכולות הקבוצות לעשות כל העולה על רוחן, כולל אימונים והתנסות במשימה. אין לומר זאת למשתתפים, אלא אם ישאלו את המנחה.

לאחר שבע דקות מחזירים את המשתתפים למיקומם הראשוני בעמידה על הכיסאות, והם יוצאים לדרך. אין מגבלה של זמן: הקבוצה אשר מגיעה ראשונה ועומדת בשורה במקום הקבוצה המתחרה - היא הזוכה. משימת הצופים: יש צופה לכל קבוצה (אם יש שלושה צופים, השלישי צופה בהבדלים בין הקבוצות). כל צופה רושם

את שמות המשתתפים בקבוצה ובאיזה אופן תרם כל משתתף לקבוצה, לתכנון, לביצוע, לרוח הצוות, להקשבה, לפתיחות וכו'. חשוב להדגיש שיכתבו רק דברים חיוביים על האנשים, ואם אין משהו חיובי, שלא יכתבו דבר.

**בתום התרגיל:** שואלים כל מנהל של קבוצה איך הרגיש, איך תפקד, מה עשה טוב ומה היה משפר. שואלים את המשתתפים: איך הרגשתם במשימה? איך תפקדתם? מה לדעתכם ניתן ללמוד ממשימה כזו עליכם באופן אישי? איך אתם מתפקדים בצוות? מי הראה יזמה ופרואקטיביות? מי תרם למשימה? מי תרם לעבודת הצוות? מי העלה רעיונות? מי תרם לתכנון או לביצוע, וכיצד? מי מכם הקשיבו לאחרים? מי מכם גילה פתיחות לרעיונות של אחרים? איך ניהלתם את תכנון הזמן המוגבל?

פונים לצופים ושואלים אם יש להם מה להוסיף לכל הנאמר, מנקודת מבטם. האם בלטו עוצמות של אנשים שלמשתתפים במשימה היה קשה לעמוד עליהן ולצופים מן הצד היה קל יותר לראותן?

**8. סיכום:** דף הכנה למבחני מיון ולמרכזי הערכה. לחלק ולעבור עליו (מצ"ב נספח 4).

## נספח 1 - שאלון השלמת משפטים

- שאלון אסוציאציות, אשר נועד לבחון את ההסתכלות של המועמד, השקפת עולמו, רגשותיו, שאיפותיו ומוקדי קושי שלו.
- במבחן זה מוצגת למועמד סדרה של משפטים חלקיים, ועליו להשלים כרצונו.
- המבחן מבוסס על ההנחה שהשלמת משפטים משקפת פנטזיות של המועמד, נטיות, צרכים, קונפליקטים ורגשות שלו.
- המועמד מתבקש להגיב בספונטניות או בכל דרך שתיטיב להביע את מחשבותיו.

### לדוגמה:

הוא לא אהב דבר יותר מאשר.....

שום דבר לא מאכזב יותר מ.....

הכישלון עורר בו.....

ברוב העניינים אני.....

אמא טובה בדרך כלל.....

הוא היה מבולבל מ.....

אנשים חושבים שאני.....

אני מתפעל מ.....

אבא טוב בדרך כלל.....

הוא מפחד מ.....

לעיתים אני.....

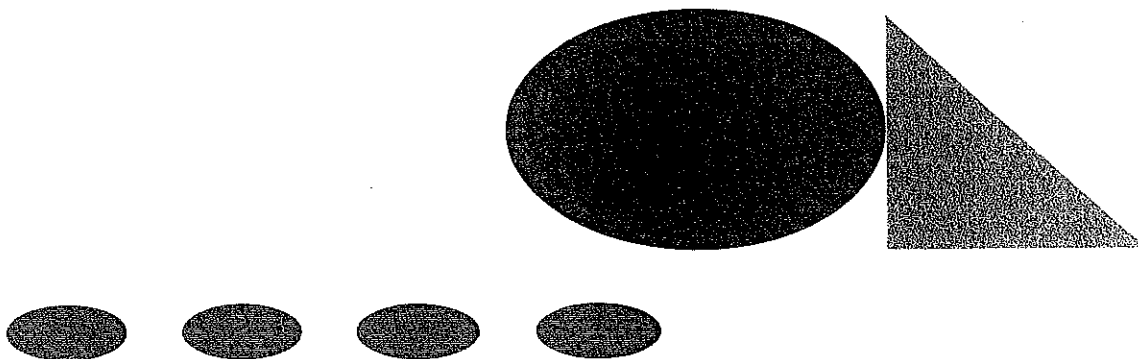
הדבר הנורא בחיי היה.....

הוא נוטה להגיב.....

כאשר הוא נכשל בלימודיו הוא.....

## נספח 2 - מבחן העתקת צורות

- במבחן הנכחי מבקשים מהנבדק להעתיק על דף תשע צורות ובדקים את מידת הדיוק שלו.
- בודקים איך הוא מארגן את המבחן על הדף, האם הוא משנה צורות ואילו צורות.
- מבחן ביצוע הבדוק בעיקר גישה לעבודה, דיוק, מסירות ורוגע.



### נספח 3 - ציור דמות אדם (מבחן השלכה רגשי)

- המבחן מבוסס על ההשערה שהמועמד משליך על הציור את ידיעותיו ואת תחושותיו בנוגע לגופו ולתפקידי איבריו. במילים אחרות, הנבדק נוטה לצייר את דמותו בעיני עצמו.
- הנבדק מקבל גיליון נייר, עיפרון ומחק, ונאמר לו בפשטות: "צייר דמות אדם".
- לאחר שהשלים את הציור מתבקש הנבדק לומר מה גיל הדמות, השכלתה, מקצועה, מצבה המשפחתי, שאיפותיה, רגשותיה, מחשבותיה וקשריה החברתיים.
- חשיבות ניתנת לאמינות של הסיפור ולאי התחמקות מביטויים אישיים.
- מנגד, אין "להישפך" או להגזים בתיאור רגשות שליליים.
- במהלך הסיפורים יש להציג התמודדות של הדמות המרכזית עם דילמה כלשהי ואת דרכי הפתרון שלה. כמו כן, חשוב להקפיד על ביצוע ההנחיות, מה שמלמד על תשומת לב לפרטים, על השקעה ועל רצינות.

## נספח 4 - דף הכנה למבחני מיון ולמרכזי הערכה

### איך להתכונן למבחנים הפסיכומטריים? (בכתב)

המבחנים הפסיכומטריים הנם לרוב בעלי מבנה ותוכן קבועים. העצה המועילה ביותר היא להכיר את המבחנים ולעיין בהם היטב, במיוחד אם זהו המפגש הראשון שלך אתם. כדאי לבדוק אם ניתן לקבל מידע מוקדם על סוג המבחנים שאתה עומד לעבור ומהם תחומי הידע הנבדקים. בספריות ובחנויות ספרים תוכל למצוא ספרי הכנה למבחנים הפסיכומטריים. כדאי להקדיש לכך זמן, לקרוא את דברי ההסבר ולנסות לפתור מבחנים לדוגמה. מבחני החשיבה דומים מאוד למבחנים שנהוג לכלול במבחן הפסיכומטרי. מומלץ להיעזר באתר האינטרנט של מכון נועם, המציע שאלות בצורת "בחן את עצמך".

### ממה מורכבים המבחנים הפסיכומטריים?

#### • חוברת המבחן:

1. שם המבחן והוראות לנבחן, שלעיתים מפרטות את מספר השאלות ואת זמן המבחן.
2. דוגמאות של פריטים והסבר לתשובה הנכונה.
3. שאלות המבחן. לכל שאלה שני חלקים: השאלה והתשובות האפשריות. התשובות הלא נכונות נקראות "מסיחים", ומטרתן להסיח את דעת הנבחן מן התשובה הנכונה.

#### • דף תשובות:

- פרק שנועד לסימון תשובות, אם כי במקומות רבים המבחנים ממוחשבים, ותהליך סימון התשובות מתבצע באמצעות הקלדה.
- טיפוס: יש לברר אם תוכל לקבל נייר טיוטה לחישובים והיכן תוכל לעשות אותם.
- מהירות: זכור שהזמן הוא גורם משמעותי במבחנים. המבחנים גדושים במספר רב של שאלות, ולא תוכל להספיק לענות על כולן. עליך לעבוד מהר ככל שתוכל במטרה להספיק לענות על שאלות רבות. ככל האפשר, נסה לתרגל זאת לפני המבחן.

### איך להיערך לפני המבחנים?

- הכי חשוב - לישון טוב ולא ללמוד עד השעות הקטנות של הלילה כדי לבוא למבחן רגוע ומרוכז.
- להכין מראש את כל החפצים והמסמכים הדרושים: תעודת זהות, כלי כתיבה, שעון, משקפיים.
- דעת איך מגיעים למקום המבחן, סוג התחבורה, תדירות התחבורה, מקומות חניה לרכב.
- להקפיד להקדים ברבע שעה ולא לאחר.
- להצטייד במזון ובשתייה קלה להפסקה. זכור שהמבחנים נמשכים שעות רבות, ולא בטוח שיש מסעדה בקרבת מקום.

### טיפים להתנהגות בזמן המבחנים (בכתב):

- בשנים האחרונות נערכים מרבית המבחנים באמצעות המחשב. ביצוע המבחנים פשוט ואינו דורש ידע מוקדם בעבודה מול מחשב. כדאי לקרוא את כל ההוראות ולהבין את הדוגמאות לכל מבחן לפני שמתחילים לבצעו. אם משהו לא ברור לך, שאל את הבוחן. יהיה קשה מאוד לקבל הבהרות במהלך המבחן.
- אם הספקת לסיים את המבחן לפני הזמן, נצל את הזמן שנותר כדי לעבור עליו שוב. ייתכן שתגלה טעויות ותספיק לתקן.
- השאלות מסודרות בדרך כלל על פי רמת קושי עולה. לכן רצוי להתחיל לענות על השאלות במבחן לפי סדר הופעתן.
- לכל שאלה משקל זהה - נקודה אחת! אסור לך להתעכב יותר מדי על שאלה אחת. חבל על הזמן! אם אינך יודע את התשובה לשאלה - נחש או דלג עליה! אם החלטת לנחש, נסה לפסול קודם כול את התשובות הנראות לך כרחוקות ביותר מהתשובה הנכונה ובלתי רלוונטיות, וכך תעלה את סיכוייך לנחש את התשובה הנכונה.
- אל תוותר על מבחן שנראה לך קשה, כיוון שגם לאחרים המבחן קשה באותה מידה. תוצאות המבחנים הפסיכומטריים הן יחסיות ונקבעות ביחס לתוצאותיהם של הנבחנים האחרים.



- מחשבות מזיקות במהלך המבחן - המתח בזמן המבחן יכול לעורר מחשבות כגון: "זה המבחן היחיד הקובע את קבלתי לעבודה", "אם אכשל במבחן, לא אוכל למצוא עבודה במקום אחר" וכו'. צריך לזכור שהמבחן לא קובע לבדו את קבלתך לעבודה, ויש גורמים נוספים אשר משפיעים. כמו כן, מבחן זה נועד לבדוק את התאמתך לתפקיד מסוים, ואין להכליל ולחשוב מחשבות מרחיקות לכת. והכי חשוב, נסה לדחות את העיסוק במחשבות כאלה או אחרות לאחר סיום המבחן.

#### טיפים להתנהגות במרכז הערכה:

1. התייחס ליום המיון כהזדמנות לפרוץ קדימה ולא כמכשול קשה.
2. מרכז הערכה יתחיל בהצגה עצמית. אל תהיה ראשון (הראשון קובע רף, וכל השאר מתאמצים לעבור את הרף), אך גם לא אחרון (המנחה עייף כבר לקראת הסוף). הייה בין הראשונים (כך תהיה בין יוצרי האווירה והרף ותקבל ביטחון להמשך).
3. הייה אתה עצמך, אל תנסה להיות מישהו אחר. המטרה איננה לרמות את הבוחן אלא להביא לידי ביטוי את יתרונותיך לתפקיד המוצע.
4. הייה מודע לשפת הגוף שלך. חשוב לשמור על קשר עין עם חברי הקבוצה. חייך לקבוצה ונסה ליהנות מההזדמנות שקיבלת להוכיח כמה אתה מוכשר.
5. הייה דומיננטי, אבל בצורה שיתופית. אל תתחרה ואל תילחם באחרים. שתף פעולה, אך הראה שאתה מסוגל לתפוס מקום פעיל בארגון מבלי להשתלט על אחרים.
6. במשימות יינתנו זמני ביצוע. לרוב הזמנים אינם ריאליים לביצוע המשימה. כאשר תישאל אם עמדתם במשימה, אמור שלא, אבל שתף במה שהיה (היה שיתוף פעולה בין חברי הצוות, היו עבודת צוות ותקשורת טובה, כל אחד קיבל מקום להביע את דעותיו וכו').
7. דירוג ציוני ביצוע משימות - דרג תמיד את ציוני הקבוצה כגבוהים מהציון האישי שלך, כיוון שלפרט אין זכות קיום ללא הקבוצה (אל תיתן ציון 10 - כיוון שהדבר משדר שאתה "זה היודע הכול", אך גם לא ציון 6 - ציון נמוך המעיד על הערכה עצמית נמוכה).
8. למשרות ניהול חשובות מנהיגות, השפעה, אסרטיביות ותרומה לקבוצה.
9. למשרות שירות לקוחות חשובות שירותיות, הקשבה וסבלנות.
10. רושם ראשוני - זכור כי הוא נקבע תוך שניות. חשוב איך להשאיר רושם חיובי ודומיננטי לאורך כל הפעילות במרכז ההערכה, עם דגש בהתחלה ובסיום.
11. הבן כי לכל תפקיד יש פרופיל נדרש (דרוש אדם בעל תכונות מסוימות). אם לא תתקבל, אין משמעות הדבר שאינך מוכשר. ייתכן שהתפקיד פשוט אינו מתאים לכישוריך.
12. אם לא תתקבל, הרם את הראש!!! ודע כי אנשים מגיעים ליותר ממרכז הערכה אחד, כך שהדבר נורמלי לחלוטין. נסה להבין את דרך התנהגותך ולהפיק לקחים לקראת ההזדמנות הבאה.

#### טיפים נוספים - איך עוברים מרכז הערכה?

##### שלב 1 - הצגה עצמית:

- חשוב להכין מראש פרזנטציה ולבצע סימולציות מול אדם קרוב אשר יעצור אתכם מיידית באמצע ויתקן אם נדרש תיקון. חשוב שתשתמשו במילים שנוח לכם אתן, ולא במילים של אחרים.
- אני... (שם ומשפחה).
  - גר ב... .
  - בן... (גיל).
  - מצב משפחתי... (אם אתה נשוי, רצוי לומר את שמה של האישה. הדבר יוצר יחס אישי כלפיך. אם יש לך ילדים, רצוי לומר גם את שמותיהם: אבא של... של... ושל...).
  - השכלה, אם רלוונטית.

- ניסיון מקצועי.
- אם אינך עובד כיום, ציין את שתי העבודות האחרונות שלך או את אלו המשמעותיות ביותר מבחינתך.
- הערה: יש להימנע מכל דבר העשוי לסכן את הפרזנטציה (ההצגה העצמית). כעת אתה יוצר רושם ראשוני.

#### תרגיל לדוגמה:

"אם היית חיה, איזו חיה היית?"

- עליך לחשוב על התכונות שלך, ובהתאם להן לבחור חיה. עליך לחשוב גם על התכונות הנדרשות לתפקיד שעליו אתה מתמודד.
- דוגמה א: אוהב כלבים, והתפקיד הוא איש מכירות: "כלב ציד".
- דוגמה ב: אוהב כלבים, והתפקיד כרוך בשירות: "כלב נחייה לעיוורים".

#### שלב 2 - תרגיל קבוצתי:

בתרגיל הקבוצתי יש להקפיד לא לדבר ראשון, אלא להיות בין השני לרביעי שמדברים. אל תחשבו מה אתם רוצים להגיד אלא מתי להגיד - באיזה מקום להיות בין הדוברים.

תכונות רצויות:	הסבר:
תקשורת עם אחרים	לא מסוגר
עבודת צוות	לא סוליסט (= לא עובד לבד) ולא שתלטן
שירותיות	לא אגואיסט (= לא חושב רק על עצמו)
מנהיגות	לא נגרר

אם מבקשים שתיתן לעצמך ולקבוצה ציון:

#### לא לתת 10 ולא 6.

אם הייתם טובים מאוד, יש לתת לקבוצה ציון 9 ולך 8 (כלל: תן תמיד לקבוצה ציון גבוה יותר מזה שנתת לעצמך, כי הקבוצה היא מעל הפרט).

אם הייתם גרועים, תן לקבוצה ציון 8 ולך 7 (לא 6).

#### טיפים חשובים:

בתרגיל הקבוצתי יש להקפיד על גישה חיובית כלפי חברי הקבוצה וליצור מצב שבו כולם מנצחים, ולא מצב של תחרות האחד מול האחר.

יש להקפיד להיות עם הקבוצה ולא נגדה.

יש לזכור שלא דעותיך הן החשובות אלא האופן שבו אתה אומר אותן והתכונות שאותן רוצים לראות: עבודת צוות, מנהיגות (לא שתלטנות), תקשורת עם אחרים, שירותיות וכדומה (התכונות משתנות בהתאם לתפקיד, אבל זהו הבסיס החשוב לכל תפקיד שעבורו מקיימים מרכז הערכה).

#### שלב 3 - סימולציות (משחקי תפקידים):

חשוב לקרוא היטב את התפקיד שקיבלתם במשחק התפקידים. אם אתם לא מבינים את התפקיד, חשוב לבקש מן המנחה הבהרה.

#### שלב 4 - סיום:

ייתכן שיבקשו מכם משתתפים להישאר ומהשאר לעזוב.

אפשרות אחרת היא שיחזירו תשובות לכולם.

# אהל אברהם

עמותה מס' 58-009-812-7

י"י סמינר בית יעקב י"ש הרב י: א. וולף זצ"ל  
רחוב בעל התניא 12 בני ברק מ. 51510 ת.ד. 542 טל. 6171200 פקס. 6171203



בס"ד

## רשימת יכולות לחילוץ מהבפ"תים

כושר שכנוע	תקשורת מעולה	ראיה מערכתית
כושר ארגון	כושר למידה	ממוקדת במטרה
פתיחות וכנות	כושר הסתגלות	יכולת הפעלה חברתית
התמדה	סמכותיות	גמישות
חריצות	מעשית	רמת ריכוז גבוהה
תקשורת חיובית וזורמת	מתחשבת	יכולת ליצור אוירה טובה
יעילה	עמידה בלוח זמנים	בצוות
רגישה / מתחשבת	יצירתיות ומעוף	גיוס שותפים
מאורגנת / מסודרת	יכולת עבודה תחת לחץ	דבקות במטרה
חברותית	יכולת למידה משגיאות	כושר מנהיגות
זריזות ידיים / ידיים	בעלת מרץ /	תקשורת מעולה
טובות	אמביציונרית	טיפוס יסודי
משקיעה בעבודה	כריזמטית	יכולת לבצע דברים
הקשבה לאחרים	בעלת בטחון עצמי	בשלמות
תכנון רעיונות חדשים	יכולת למידה מעולות	רצינות
יעילה ואפקטיבית	נחישות	כושר הסבר
יחסי אנוש טובים	התמודדות עם מסי	אמינות / יושר אישי
אחראית	מטלות בו זמנית	מוסר עבודה גבוה
חוש אמנותי מפותח	האצלת סמכויות	סבלנות
שמחת חיים	עבודה תחת קשיים	התמדה
	יכולת ניסוח מעולה	יסודיות
	יכולת הבעה בכתב	עצמאות

בנק כשורים ויכולות הנגזרים מן ה.ב.פ.ת. (בעיה, פתרון, תוצאה)

· איזון עצמי · כושר ארגון · אמונה · אחריות · אבחנה בין עיקר לטפל · אמביציה · ביצועיות · גמישות · גישור · גיוס תמיכה · חיצונית · גיוס משאבים · דמיון · הומור · העמקה · התמדה · יצירתיות · יכולת ניתוח · כח סבל · כושר ארגון · כתיבה · כשורים חברתיים · כושר שכנוע · למידה אוטודידקטית · מודעות עצמית · מיקוד · מוסריות · נהול עצמי · נהול זמן · סובלנות · סבלנות · עיבוד מידע · עבודת צוות · פקחות · ראייה רחבה · רגישות · שיתוף · תקשורת בינאישית · תקשורת תוך אישית.

בפתרונות שנקטתי כלפי הבעיות שהעלתי השתמשתי בכשורים / ביכולות הבאים:

1. הבעיה \_\_\_\_\_ הפתרונות \_\_\_\_\_  
היכולות / הכישורים \_\_\_\_\_
2. הבעיה \_\_\_\_\_ הפתרונות \_\_\_\_\_  
היכולות / הכישורים \_\_\_\_\_
3. הבעיה \_\_\_\_\_ הפתרונות \_\_\_\_\_  
היכולות / הכישורים \_\_\_\_\_

האם נמצאו יכולות סינרגטיות (מנוגדות) (לדוגמא: בצועיות מול תכנון, עניניות מול רגישות, חשיבה ממוקדת מול ראייה רחבה וכו')

מיקוד שליטה חיצוני - העזרות בגורמים חיצוניים: סיוע של אדם אחר, כסף, מידע חיצוני, לחץ חיצוני  
מיקוד שליטה פנימי - העזרות בגורמים פנימיים: יכולות אישיות, כישורים אישיים, ערכים, תפיסת עולם

## שאלון עוגנים בעולם העבודה

השתמש בקנה המידה הבא כדי לדרג עד כמה כל אחד מהסעיפים הבאים נכון לגביך.

סמן את המספר המתאים מימינו של כל משפט

תמיד נכון לגבי	בד"כ נכון לגבי	לעיתים לא נכון לגבי	לעולם לא נכון לגבי	
6	5	4	3	2
1. אני רוצה להגיע לדרגת מומחיות כה גבוהה שעצותיי יהיו תמיד מצרך מבוקש מאוד	3			
2. אני חש שאני מממש את עצמי בעבודה, כאשר אני מצליח לנהל אחרים ואת עבודתם	5			
3. אני חולם על עבודה שתאפשר לי יד חופשית ואוטונומיה במילוי תפקידי השונים	2			
4. קביעות ויציבות חשובים לי יותר מאשר חופש ואוטונומיה	4			
5. אני מחפש תמיד רעיונות שיאפשרו לי לבנות עסק משלי	2			
6. אחוש הצלחה בעבודה רק אם ארגיש שתרמתי משהו משמעותי לרווחת החברה	5			
7. אני חולם על עבודה שתאפשר לי לפתור בהצלחה בעיות במצבים מורכבים במיוחד	2			
8. אבחר לעזוב את הארגון, אם יציבו אותי בתפקיד שיצמצם את יכולתי להתמיד בפעילויות משפחה	5			
9. אחוש הצלחה בעבודה, רק אם יתאפשר לי לפתח את כישורי הטכניים והמקצועיים לרמה גבוהה ביותר	3			
10. הייתי רוצה לנהל ארגון גדול ומורכב ולקבל החלטות שישפיעו על אנשים רבים	2			
11. אני חש שהגעתי למימוש עצמי, בעיקר כאשר מתאפשר לי להגדיר את המטלות, לוח הזמנים והמהלכים במסגרת תפקידי	3			
12. אבחר לעזוב את הארגון, אם אקבל תפקיד שיסכן את הסיכוי שלי לקביעות בארגון	4			
13. הקמת עסק משלי חשובה לי יותר מתפקיד ניהולי בכיר בארגון השייך לאחרים	1			
14. אני חש שהגעתי למימוש עצמי בעבודה, כאשר מתאפשר לי לתרום מכישורי לטובת אחרים	5			
15. אחוש הצלחה בעבודה, אם אתמודד בהצלחה עם אתגרים קשים	5			
16. אני חולם על עבודה שתאפשר לי לשלב את צרכי האישיים, צרכי המשפחה וצרכי העבודה	6			


**ג'וינט ישראל תבת**  
 ודו בעשייה חבורת ברוטסוקה






**תכנית חן**  
 תכנית חן מסייעת לילדיו  
 לפתור את בעיות התנהגות

**תפוז**  
**גיל**  
**על**  
**בית**  
**אבי**



הבט על המספרים שציננת ליד המשפטים השונים.

אתר את כל המשפטים שדרגת בדרג הגבוה ביותר.

בחר מתוכם שלושה משפטים שהנם הנכונים ביותר לגביך והוסף לכל אחד מהם 4 נקודות.

כעת תוכל לסכם את הנקודות בשאלון שלך.

### הוראות לסיכום הנקודות

בטבלה הבאה תמצא מקומות ריקים לכל אחד מארבעים הסעיפים, מסודרים כך שתוכל להעביר בקלות את המספרים מדפי הדירוג לדף סיכום הנקודות.

לאחר שתעביר את כל הנקודות, סכם את המספרים בכל טור וחלק לחמש (5) כדי לקבל את הממוצע עבור כל אחד משמונת העוגנים בעולם העבודה. אל תשכח להוסיף 4 נקודות לכל אחד משלושה סעיפי המפתח לפני שתסכם את התוצאות.

TF TechnoFunctional	GM General Manager	AU Autonomy	SE Security	EC Efficiency	SV Service	CH Challenge	LS Life style
31	52	23	104	25	56	27	58
39	210	311	412	113	514	515	616
1017	218	219	620	521	522	623	524
225	126	527	628	329	230	231	1032
533	334	235	636	137	238	439	440
23	13	14	32	12	19	19	37
÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5	÷5
4.6	2.6	2.8	6.4	2.4	3.8	3.8	6

סה"כ

ממוצע

# איפה אני ביחס לכסף?!

- יש לי יותר ממה שאני צריכה 5 \_\_\_\_\_ 1 יש לי פחות ממה שאני צריכה
- אני מתלבשת רק במותגים 5 \_\_\_\_\_ 1 אף פעם לא קניתי מותגים ולא אקנה
- אני מרוויחה כסף בעצמי 5 \_\_\_\_\_ 1 כל ההוצאות שלי הם על חשבון ההורים
- כשיש לי כסף אני מבזבזת אותו מיד 5 \_\_\_\_\_ 1 אני חוסכת עד כדי קמצנות בכסף שלי
- יפריע לי מאוד אם לא יהיה לי כל מה שהתרגלתי אליו בבית(כשאתחתן) 5 \_\_\_\_\_ 1 אני בקלות אסתגל לחיים שאין בהם כל מה שהייתי רגילה
- הגורם הכלכלי יהיה מאד משמעותי לעתיד יהיה הכסף אצלי בבחירת בעלי לעתיד
- בתחתית סולם הצרכים שלי בבחירת בעלי 5 \_\_\_\_\_ 1 *אני רוצה יחס הכסף*

מקומם אותי לגלות אנשים שבשביל הכסף מוותרים על:

מה שאני מרגישה כלפי האימרה "כך היא דרכה של תורה פת במלח תאכל ומים במשורה תשתה"

כשסכום של כסף מסוים מאבד והולך לטמיון התגובה הנכונה היא

בעיני, אפשר לייצר תחליפים לכסף בתוך הבית, כמו:



## שאלון צרכים תעסוקתיים

לפניך רשימה של צרכים תעסוקתיים. עליך לעבד עליהם, לבחור ולדרג את חמשת הצרכים  
המתאימים לך. כמו כן, אם יש צרכים שאינם מופיעים ברשימה את יכולת להוסיף אותם

1. סביבת עבודה עסקית
2. סביבת עבודה טכנולוגית
3. היכולת לניהול זמן עצמאי
4. עבודה עם נתונים ומספרים
5. עבודה המשלבת שירות לאנשים
6. עבודה המשלבת יצירתיות
7. סביבה שנותנת בסחון ושייכות
8. עבודה עם נידות
9. עבודה ביצועית
10. עבודה במקום אחד
11. עבודה פיזית
12. עבודה שמערבת טיפול באנשים
13. עבודה שיש בה מיהול של אנשים
14. עבודה המערבת יעוץ מקצועי לאנשים
15. עבודה לבד
16. עבודת עם צוות
17. עבודה עצמאית
18. סביבת עבודה יציבה
19. עבודה שמאפשרת התפתחות מקצועית
20. עבודה עם סטטוס גבוה (אמא)
21. עבודה עם תגמול כספי גבוה
22. עבודה מגבלת בשעות
23. עבודה אינטנסיבית
24. עבודה כחלקיות משרה
25. עבודה עם קידום
26. עבודה עם פידבק

- 27. עבודה עם גמישות
- 28. עבודה מהבית
- 29. עבודה עם ערך של תרומה לחברה
- 30. עבודה פרויקטלית
- 31. היכולת להיות סמכות מקצועית
- 32. עבודה קרובה לבית
- 33. עבודה עם השפעה על אנשים אחרים
- 34. עבודה במשמרות
- 35. עבודה המשלבת נסיעות לחו"ל
- 36. עבודה שמשלבת קבלת החלטות
- 37. עבודה בסביבה גלובלית
- 38. עבודה שהתגמול בה הוא תלוי השגים
- 39.
- 40.
- 41.
- 42.

הדרוג האישי

- 1. סקירה עבודה יזיקה
- 2. סקירה שנתית בטחון אישי
- 3. עבודה 13
- 4. עבודה קבוצה אישית
- 5. עבודה ע"ע א גויס אחר

90 שניות -

אני טיפוס יסודי, אחרי שאני מודקת נושא לצומק ומוצאת דעות של חברות על הנושא אני מנסה את הצמדה שלי ופונה אותה בצורה יסודית ועקבית עם כל המרץ והנכונות. אני אהבת ללא מוד דברים חדשים ולהתנסות בהם, לא די להשתמש בטכנולוגיה קיימת אלא להבין את אבני הבניין שלה עד הסוף.

אני לא נהנת מטעויות, אני לומדת מהן. עדיף לי לטעות ולהבין מאשר להצטיק ולדקלם. אני לא אמצא מלאכה שאינה ולעמוד במקום של "לא יודעת" כדי להבין את הסוגיה בה אני עוסקת עד הסוף.

כל פרויקט שאני מתחילה אני עם אסיים, לא סובלת חצאי עבודות, אני טיפוס פרופקציונר שאוהב שלמות ומוכן להתוודע בשביל כך.

אני טיפוס חרוץ, מקצועית, אהבת ללא מוד ולהבין, אהבת חברה ושיתוף פעולה.

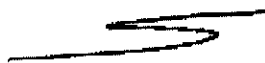
למשל כשאני מוסרת עזר בכיתה בזמן הכנתו, אני נהנית לאסוף חומר מחקרות רבים ומחנכים להסיק מסקנות, לנתח, ולבנות עזר שיצניין את הבנות. בעת מסירת השיעור אמסור בצורה שתרתק את הבנות על מנת שיהיה קשה מלא ושיתוף פעולה מצד הבנות לאחר עזר כזה אני חשה סיפוק רב ושמחתי רבות לסובבים אותי.

אני טיפוס מאד אחראי לדואל שנה שצברה כחברת עבודה בשלילתי שהיא לא יודעת לקרוא לימדותי אותה קריאה וכן השנה אני משיכה למד אותה למרות שפר"ח לא נתנו לי אפשרות להמשיך, כי הרעתי שהיא שילדה מוכרת תפססס (עקב) שהיא לא יודעת לקרוא.

שאלת כישלון

לוקח לי יותר זמן להבין דברים משום שאני רוצה להבין עד הסוף. ופסה"כ אני לא מפסידה כי כך אני מתמשת בנתון בצורה הנכונה ואני לוכדת אותו לטווח זמן ארוך יותר.

יפה!!!



1. מה הוא נטוורקינג?

2. מדוע צריך נטוורקינג?

- ### 3. מטרות מרכזיות לתהליך Networking

- #### 4. שינוי-שימור

- שינוי דפוס תקשורת, שימור הצניעות: ענווה - הצגה עצמית, צניעות - אסרטיביות
- שינוי דפוס פעולה: סבילות - פרואקטיביות

- לא נתפס כנימוסי או לגיטימי

- לא ממש תכליתי בטווח הקצר
- בזבוז זמן
- פנייה לחברה נתפסת כ"בקשת עזרה", "עשיית טובה"
- חוסר רצון לגרום לטרחה .
- חשש מלהיתפס כנודניקית
- חשש להיתקל בסירוב, בהתחמקות וכו'
- ביישנות/מופנמות טבעית
- תחושה ששמירה על קשר רק מתוך אינטרס נתפסת כצביעות
- חוסר רצון ליצירת מחויבות כלפי האחר בעתיד

- אנשים בד"כ רוצים לגמול חסד ובמיוחד לייעץ

- התייחסותך אליהם כאל מומחים מחזקת את הדימוי העצמי שלהם
- העולם הוא עגול ומחר הם עשויים להזדקק לעזרתך
- המסייע יכול ללמוד/להרוויח משהו מהקשר אתך
- אנשים רוצים לשמוע מה קורה "בחוץ"
- מי שהתנסה בעצמו במעבר בין עבודות יהיה ודאי אמפתי למצבך
- אנשים בדרך כלל רוצים לשמור על קשר

- **הגדירו מטרה:** מה אתם רוצים להשיג משיחה זו?

- **התאימו את עצמכם לשומע:** גרמו לו להסתקרן, לרצות לשמוע עוד, להבין מה ייצא לו מהשיחה הזו.
- **הציגו את עצמכם:** ולא את הרעיון/המוצר. ספרו מה עשיתם עד כה, מה המיומנויות שלכם ומה מייחד אתכם.
- **היו ספציפיים:** הישארו ממוקדים ברעיון אחד, הבחינו בין עיקר לטפל.
- **התלהבו:** היו אותנטיים, השתמשו באינטונציה על מנת לא להישמע מונוטוניים ועל מנת להדגיש את הדברים החשובים ביותר. בזמן הנאום הרגישו כאילו בעקבות שיחה זו תקבלו מיליון דולר...
- **הגיעו לפעולה:** צרו מוטיבציה ליצור עמכם קשר והשאירו פרטי קשר.

## 8. שיחת ה Networking: שלבים ותכנים

### שלב א: הכרות

- להודות לבן השיח על הנכונות להיפגש, לשוחח
- לציין את שמו של האדם המפנה – איש הקשר
- להגדיר את מטרת הפגישה (התייעצות, איסוף מידע....)
- להדגיש (להרגיע) שאין לך ציפייה שבן השיח ימצא עבורך את המשרה.

### שלב ב: הצגה עצמית

- "כרטיס הביקור האישי" - 90 שניות קריטיות
- הצהרת כוונות אישיות

### שלב ג: שאלות ואיסוף נתונים

- מיקוד והכוונת השיחה באמצעות שאלות פתוחות שהוכנו מראש
- גיבוש שאלות עוקבות במהלך השיח

### דוגמאות לשאלות:

- כעת, כשאת כבר יודעת מעט על הרקע שלי, האם לדעתך אני יכולה להיות מועמדת רלוונטית לתחום X?
- באילו צעדים עלי לנקוט כחלק מהגשת מועמדותי לתפקיד X?
- חשבתי על מספר חברות שאני מתכוונת לפנות אליהן... האם יש מישהו מבין החברות/ הארגונים הללו שאתה ממליץ ליצור עמו קשר? או שתוכל לחבר בינינו?

אם אינכם מצליחים לצפות במסר לחצו כאן



סיפור אישי

• כיכר היונים •



'שמורה' שלום,

פעם, כשהייתי תמימה, חשבתי שהטכנולוגיה מייעלת לנו את החיים. אחרי הנסיון המר שחוויתי אני מבינה שזה 'בלוף' אחד ענק, ואם זה כבר מייעל למישהו, זה אולי לייצרנים שעושים עלינו קופה, ובענק.

ולמה אני בכלל כותבת את הסיפור שלי, למרות שאני 'כולה' צעירות בקושי שנתיים אחרי סמינר?

אולי בגלל שהפרשיות המדברות על עבודת מצרים והיציאה לחרות, מזכירות לי את 'נס' הפסח' האישי שלי...

ואולי... בגלל שכל כך התחברתי למיילים האחרונים שדיברו על "עבודה ברווח", למקום הזה שלפעמים העומס הוא כל כך חונק שאין לנו שום מרווח נשימה, ואפילו לא את הפנאי לשחרר את עניבת החנק' הלופתת הזו.

ויותר מהכל הזויה בעיני העובדה, שאנחנו עוד מתלבטות, אולי זה בכלל לא עניבת חנק, אלא זה צעיף ונס שהוא עוטף אותנו, כי גם ככה אנחנו לא נושמות, אז אולי בלעדיו, לא נוכל להסתדר...

ובתקופה שלנו, אנחנו לא תמיד קולטות, שלפעמים אנחנו אלו שקושרות את העניבה הזו סביב עצמנו...

כך או כך... המחשבה שהדברים שלי יכולים להציל אחרות, גורמת לי, למרות הקושי, לחשוף את הסיפור ולשחרר כמה דפים מהיומן (הוירטואלי) האישי שלי:

תמוז תשע"ז,

לא מאמינה שגם אני בין המאושרות. איך אבא שלי אמר? "אמא חיכתה 10 שנים ל'תקן', ואת אפילו לא עשרה ימים..." נכון. לא כל הבנות מהסמינר השתבצו בפרוייקטים, ורק מעט מהן בפרוייקט מוביל, אבל אני מאלו שכן.

אני.. זאת בלי הפרוטקציה או המרפקים... סייעתא דשמיא גדולה וגם המון השקעה בלימודים. נכון שאין לי חופש והקורס המקצועי מתחיל בעוד כמה ימים, אבל למי אכפת מחופש כשחלום העבודה במקום המבטיח הזה כל כך אמיתי וקרוב

**כסליו תשע"ז,**

רק חודש בעבודה ומרגישה כל כך משופשפת. הכל נשמע לי כל כך טוב, עבודה מאתגרת, מלא חשיבה ויצירתיות, אקשן (מקצועי. מקצועי גטו!) מלהיב, צוות טוב, 'ראשת' צוות מבינה ומתחשבת, מטבחון רק שלנו ואפילו הנשנושים - עדה חרדית...

**אדר תשע"ז,**

דווקא לי? מכולן, דווקא לי הציעו להיות זאת ש'חצי מנהלת את העבודה' (סקראם מאסטריט, למי שמבין...) יש לי זמן ואני לא בעומס. שידוכים פה ושם, אבל יש לי זמן בהחלט להשקיע 'מעבר'...

**אייר תשע"ז,**

סמרטפון? לי? השתגעו? אומרת להם שלא מתאים לי ולא בא בחשבון. (חוץ מזה שאני חושבת שהנייד הכשר הוא 'סמל מסחרי' שטוב לי איתו, גם 'שידוכים' זה משהו... לא?)

**סיון תשע"ז,**

זה הגיע... קצת סבלנות וזה קורה ב"ה גם לי. גם אני מאורסת...:

**אב תשע"ז,**

טוב... עכשיו זו לא החלטה רק שלי, טוב שיש לי חתן להתייעץ איתו. הם מבטיחים לי פה שהסמרטפון יהיה 'כשר' (או מוגן או שמור, לא זוכרת מה בדיוק) והם לוחצים כי יש מלא דברים שקורים ואני חייבת להיות בעניינים, ואם אני התחלתי לעזוב כל יום ב'אמצע היום' (16:00...) אז כדאי שאוכל להיות בקשר ומעודכנת וזמינה ומתקשרת... טוב שיש לי גם חתן מבין עניין שאומר שאם זה כשר זה בסדר. (ו... טוב שאני מתחתנת... כי ההורים שלי לא היו אוהבים סמרטפון שמסתובב בבית:)

**חשוון תשע"ח,**

קצת להיות מחוברים זה חשוב, וגכון שיש דברים שיכלו להסגר מחר, אבל אם אני עונה עכשיו זה בדיוק דקה וחצי ואף אחד לא מחכה לתשובה שלי (ושלא יגידו חלילה שהחרדית הזו מעכבת את הפרוייקט)

**חשוון תשע"ח,**

קצת לענות לקבוצות של חברות וקצת להיות מחוברת לעוד מעגלים וקצת להיות בעניינים וקצת להיות מעודכנת בעוד מתכונים וקצת לדעת מה קורה וקצת להיות מעורבת וקצת להשפיע

... קצת... קצת... קצת... לחיות את החיים שלי....

**טבת תשע"ח,**

חושבת על איך שדמיינתי לעצמי את חנוכה הראשון כזו"צים. אוף... איזה חושך...



בהדלקה הראשונה בעלי חיכה עד השניה האחרונה כי לא אמדתי נכון את הפקקים וכמעט אחרתי.

בהדלקה השניה כבר הייתי מוקדם. אבל כל כך מוקדם שהרגשתי חייבת 'להתחבר' ולהרגיש בעבודה ופשוט לא שמתי לב שההדלקה איכשהו עברה לה ואני עם האף במכשיר. ביום השלישי היה אירוע של הצד שלי וברביעי בצד שלו ובחמישי אצל סבתא רבא. לא יודעת למה אבל בכל ערב היה 'קרייסס' בעבודה (משבר בלע"ז) שחייב, אבל ממש חייב אותי להיות מחוברת, סליחה: מנותקת, מכל המשפחה...

### ניסן תשע"ח,

הייתי עם הדלי והספוג'ה והפתיתים להחבאה.

בעלי הלך 'למעריב' ואני ידעתי שאני חייבת להזדרז, אבל זה היה גדול ממני... הייתי חייבת, פשוט חייבת להגיב על איזה 4 סרטונים טובים שרצו ברשת ולצלם לקבוצה את הפוזה של איך הבית שלי קטסטרופה ולראות את המטבח הנוצץ של פלונית (שאין לי מושג איך התחברתי איתה, אבל תכל'ס אני איתה הרבה שעות בחודש ו... הלו... אין לה בכלל שני כוירים במטבח?...) ופתאום בעלי חזר לתוך הכאוס והבלגן

ואני הרגשתי הכי בגלות שאפשר להרגיש.

נהיה חושך בחדר, ולא רק כי בעלי כיבה את האור. פתאום שמתי לב שגם העיניים שלו... כבר לא מאירות כמו פעם...

הוא בירך במהירות על ביעור חמץ והתחיל לחפש. הוא חיפש את הפתיתים, אבל אני לא שמתי אותם עדיין. תכל'ס זה לא היה ברכה לבטלה, ולא ברכה בכלל... כי במקום זה הוא גילה איזה חמישה מוקדים שעוד לא נגעתי בהם (כי אני עובדת 24 שעות ביממה) ושם היה הרבה חמץ...

וגם אצלי בלב...

וכשבעלי מלמל בנוגות לעצמו 'כל חמירא וחמירא' ידעתי שאני מבערת עוד משהו אחד שהוא החמץ של כל החמצים.

לא. לא עשיתי משהו דרמטי ולא שרפתי את הסמרטפון בשריפת חמץ, אבל כן הטמנתי אותו (מפורק, בלי הבטריה) ב'ארון של הגוי' ויום אחרי אסרו חג (כי באסרו חג פינקתי את עצמי בחופש ויצאתי עם בעלי פשוט ליום טיול נפלא) שמתי את הסמרטפון על שולחן ראש הצוות והודעתי חגיגית שמהיום הזה אני עובדת במשרד ולא עבד של המשרד.

באה בבוקר, עובדת בחריצות ובסוף היום הולכת לחיות... עד למחרת. לא קודם... זהו.

לא פיטרו אותי.

אבל מנגד, גם לא חיכה לי בזרועות פתוחות בית ש'חיכה רק לי'...

הייתי צריכה בהחלט לעבוד ולהשקיע ולהתחבר מחדש  
למשפחה היפה שניסיתי להקים  
ולעצמי.

את השנה ראשונה הפסדתי, כי אין 'הזדמנות שניה לשנה ראשונה' אבל היום הזה שבו  
ביערתי את החיבור המטורף הזה לעבודה, הוא בהחלט אבן דרך ליציאה לחרות.  
הבנתי, שלפעמים בידים שלנו אנחנו גוזרות על עצמנו עבודות כפייה,  
הרבה מהלחץ והעומס זה דברים שאנחנו פשוט מזמינות או נוטלות על עצמנו - וזה מיותר.  
החיים שלי כל כך יפים ומלאי משמעות, שחבל כל כך לחיות את החיים של האחרים.  
העבודה היא משהו שאם אתה לא מגביל אותו, הוא מגביל אותך - ובענק  
והכי חשוב, שפעם חשבתי שאזיקים הם טבעות מאיימות מנחשת,  
היום אני חושבת שאזיקים, זה מכשיר קטן  
שיכול להיות גם שמור או מוגן  
אבל הוא אקסטרא אקסטרא - מסוכן...

גם לך יש מה לומר על העניין הזה? חשוב לנו לשמוע מה שיש לך לומר

יש לך סיפורים משלך? תגובות, תובנות על סיפורי חברותיך? גם את הרגשת פעם שמקרה  
שקרה לך האיר בך משהו, ועשוי להחכים/לחזק/לרגש את כולנו?  
נשמח לשמוע ב [sipur@shmura.org](mailto:sipur@shmura.org)

להצטרפות ל"שמורה" לחצי כאן לבחירת מדורים ולהסרה לחצי כאן.

• יח"ד יפיפיה כחדשה ברמת אלחנן ב"ב, מרוהטת וממוזגת, דוד שמש+מרפסת  
סוכה, ק"ג+מעלית. כניסה מיידית. 054-8468409

• מחפשת הסעה ממודיעין עילית לבני ברק (זבוטינסקי-מכון מור/בן גוריון)

רבקה- 0504165885 או במייל [ergittler@gmail.com](mailto:ergittler@gmail.com)

• למכירה מיטת תינוק במצב מעולה, כולל מזרון איכותי סביבות 700

שח. 0527682617 [0527682617z@gmail.com](mailto:0527682617z@gmail.com) רמות י-ם

• דרושה להשכרה/בהשאלה שמלה במידה 40 בצבע סגול אשמח לקבל תמונות

להתרשמות במייל [leah7976@gmail.com](mailto:leah7976@gmail.com)

• מעונינת בהסעה ממודיעין עילית לרמלה הלך בסביבות השעה 7:00 חזור בשעה

16:00 למייל [M9742458@GMAIL.COM](mailto:M9742458@GMAIL.COM)

• מחפשת חלקי משאבת אוונט ישנה. אשמח לקבל בחינם או בתשלום. עיקר את

השסתום בצורת כוכב. תודה רבה 052-7644738 [t0527644738@Gmail.co](mailto:t0527644738@Gmail.co)

כס"ד

## אינטרנט

עצות שקיבלתי מאשה שעובדת בתכנות, שמורה, צנועה ויר"ש:

1. לשים גבולות וגדרים.
2. לעשות מידי פעם חשבון הנפש שלא גלשו לשום דבר בעייתי. (אני אישית בהוראת רב עושה חשבון הנפש פעם חודש בראש חודש ומחליטה החלטות לפיו)
3. להיות בקשר עם אישיות חיצונית (בעל/אמא וכו') ולספר על העבודה- על הקשר עם הלקוחות, על אתרים שגנבים אליהם וכו'.
4. להיות כנה וישרה עם עצמי להשתדל לא לעשות דברים שהאמת הפנימית שלי אומרת אחרת... קצת קשה .. אבל אפשר...

לעומת זאת, אחרת אמרה לי שלא תמיד עמדה בהחלטות הראשוניות, ויש דברים שפעם היתה מזדעזעת מהם והיום לא.

- להתייעץ לגבי חסימות לאינטרנט – כל מקרה לגופו, עם האנשים שהוסמכו לכך (072-2134140)
- החלטה שאלו ששומרות עליה לא נכשלות כלל: לא להשתמש באינטרנט לדברים שלא קשורים לעבודה.
- עצות: תלית שלט – עין רואה... ועוד... כל אחת תחשוב מראש לפני שמתחילה לעבוד.
- ליצור לעצמנו "מחייב" – אם מצהירים בפני החברות על החלטותינו, לא נעים לנו לא לעמוד בהן...
- דברים שעוברים במייל – דברים שלא שייכים אלינו, ויש בהם מרוח הרחוב. לא כל מייל צריך לקרוא, ולא כל דבר שמקבלים צריכים לשלוח לאחרות.
- סקרנות – זו מידה שעוזרת לנו להתקדם ולהחכים, אבל מאוד צריך להזהר איתה, אם יש דברים שאנחנו מרגישים שלא מתאימים לנו, אז לעצור בעד הסקרנות. לא כל דבר צריך לדעת.
- חברה – קבוצה תומכת – האדם מושפע מהסביבה, וגם את יכולה להשפיע לחיוב
- "לא תעמוד על דם רעך" – אם רואים חברה שדרכיה משתנות, לחשוב ולהתייעץ איך לעזור לה, לא לחשוש. בסופו של דבר היא תעריך אותך ותודה לך.

## עבודה עם גברים

- הלכות יחוד – לשים לב גם לזה, ללמוד ולשאול בעת הצורך. לא תמיד מועיל כשיש שני גברים.
- ישיבה בחדר אחד
- שמחות – לא לדבר איתם על איחוסין, שידוכים חתונות, לא לשלוח הזמנות.
- דיבור לא אישי, לא להתבדח- דיבור ענייני ובענייני עבודה בלבד, לנהוג באנושיות כלפי הסובבים, ויש בכך פעמים רבות קידוש ד' – זו הליכה על חבל דק. זה קשה במיוחד לאלו מבנינו שהתברכו בחוש הומור מפותח.
- לא להיות מדי "מוחמאות" – לא להתרגש, יש דברים שהם אומרים כמטבע לשון בלי לשים לב בכלל שזו צורת דיבור אישית. דוגמא לאשה שעברה אירוע מוחי.
- לא לקרוא בשם פרטי
- להציג את עצמך עם שם המשפחה, ולא עם שם חיבה "נחמה" ולא "נחמי"
- לא להכנס לדיונים בענייני אמונה והשקפה, לא לנסות לעשות קירוב רחוקים.
- מדרשת זהירות גם עם נשים חילוניות. לא לפתח שיחות איתן בענייני השקפות ואקטואליה.
- לא להשתתף באירועים ומסיבות, לא אוכלים יחד באותו חדר
- מייל – כמו שיחה, בצורה עניינית, בלי הומור, סמיילי ושלוש נקודות...
- ביגוד – לשים לב לצניעות, לבדוק את עצמנו מידי פעם, אם חל שינוי בהופעתנו, או בהתנהגות- דיבור...
- דברים אלו לא נוגעים רק לגבי עבודה עם גברים חילוניים, הוא הדין גם עם גברים חרדים. יש צורך בדיוק באותם אמצעי זהירות.

התנהגות מכובדת כלפי המעסיקים – יש לבקש את הדברים הנחוצים לנו בצורה מכובדת ומכבדת.

בס"ד

אתן עומדות לצאת לחיים, האחריות עוברת אליכן, אף אחד לא כופה עליכן תקנון, אתן צריכות לעשות את זה לבד. לפתח את החושים להבחין בין טוב לרע.

כמה שבנות לא אוהבות את התקנון – אתן תצטרכו ליצור לעצמכן תקנון שישמור עליכן. כאשר נושא כלשהו חשוב ומשמעותי עבורנו, החושים שלנו נעשים רגישים יותר לנושא זה.

"לכו בנים שמעו לי" --

### מסילת ישרים פרק ג'

"הנה הרוצה לפקח על עצמו – שתי השקפות נצרכות לו. 1. שיתבונן מה הטוב האמיתי ולבחור בו, ומה הוא הרע האמיתי שינס ממנו. 2. המעשים שעושה, לראות אם הם מכלל הטוב או מכלל הרע."

"תשת חושך ויהי לילה" העוה"ז דומה ללילה. שתי סכנות בחושך. אחת שלא רואים כלל, והשניה שרואים טעויות אדם כעמוד ולהיפך. הטעות השניה קשה יותר, שרואים את הרע כאילו הוא טוב, והטוב כאילו הוא רע, ועוד יש להם ראיות שמוכיחות את סברותיהם הרעות ודעותיהם הכוזבות.

גן המבוכה – צריך להגיע לאכסדרה באמצע. יש שבילים שמקרבים ויש שמטעים. ההולך בשבילים לא יכול לדעת אם הוא בשביל אמיתי או כוזב. אבל מי שעומד באכסדרה רואה את כל הדרכים ומבחין ביניהם ויכול להזהיר את ההולכים. והם אומרים שהעצה היא "בואו חשבון" לקבוע זמן להתבונן במעשים. לקבוע זמן לבדוק אם חל שינוי בלבוש, בסגנון הדיבור, בגלישה באינטרנט....

להתייעץ עם העומדים באכסדרה. עשה לך רב, הו לגבי בחירת מקום העבודה, והו לגבי שאלות המתעוררות בעבודה.  
לשאל רבנים שמתמצאים בעניינים האלו.

- נסיונות יש גם בעבודות ומקצועות נוספים – מטפלת במעון, משפחתון בבית, מזכירה, גרפיקאית, גננת בגן חינוך מיוחד, אין לנו אפשרות ליצור חיים ללא נסיונות, אנחנו לא מבקשים אותם, ומשתדלים לא להכניס את עצמנו לניסיון.
- אבל נסיונות שהקב"ה מביא לפתחנו, אם נעמוד בהם, ביכולתנו לגדול ע"י, "נתת ליראיך נס להתנוסס."
- אנחנו צריכות להיות מודעות לכך שיגיעו נסיונות לפתחנו, כדי שנוכל לזהות שאלו נסיונות.
- למלא את המאגרים שלנו ברוחניות – לקבוע זמן ללימוד, הלכות, מוסר ועוד....
- אם לא עולים אז לבטח יורדים – להציב לעצמנו שאיפות, לצייר לעצמנו איך אנחנו רוצות להיות, לאיזו דמות אנחנו רוצות להדמות.
- ר' ניסים – השפעה סביבתית: "טבע האדם להיות נמשך...(רמב"ם)", אפשר להתגבר על זה כשאנחנו מרגישות שזה לא העולם שלנו, אנחנו חייבות להרגיש שאנחנו שייכות לעולם אחר.
- לא לחשוש מלהיות שונה, "צדיקה", (שיר "שנהיה לראש ולא לזנב")