



רכיב החוסן: שליטה במיומנויות מציאת עבודה שם המתודה: הצגה עצמית מצולמת

תיאור קצר:

הכנה להצגה עצמית באמצעות צילום וידאו, תוך רפלקציה, מישוב ושיפור ביצועים.

מטרות התרגיל:

1. הכרת הרכיבים של הצגה עצמית אפקטיבית
2. שיפור יכולת ההצגה העצמית
3. שימוש במשוב עצמי ומשוב חיצוני לטובת למידה

הנחיות למשתתף:

1. הכן/י הצגה עצמית של דקה עד דקה וחצי (120-180 מילים) בעל פה או בכתב (היעזר/י בדגשים בדף המצורף).
2. הצג/י את עצמך אל מול בן/בת זוג תוך מדידת זמן, אל מול מצלמה.
3. קבל משוב מבן/בת הזוג.
4. צפה/י בוידאו ועשה/י ומשב את עצמך.
5. שפר/י את ההצגה בהתאם למשוב העצמי וזה של בן/בת הזוג.

הערות למנחה:

נקודות להתייחסות עבור המשוב - הצגה עצמית המספרת סיפור אישי, העברת מסר תעסוקתי, הדגשת חוזקות, שידור עשייה, רצינות ובקיאיות בנתונים, הנעה לפעולה, שפה רשמית, שימוש במילות מפתח מהתחום המקצועי, דיבור שוטף.

רפלקציה:

- ✓ מה למדת על עצמך מתוך התרגול?
- ✓ איך היה לך לצפות בעצמך בוידאו?
- ✓ כיצד תיישם/י את המשוב שקיבלת בהזדמנות הבאה שתציג/י את עצמך?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

NET I - מיתוג ורישות

MIX I - יכולת פרזנטציה

חומרים למשתתפים:

קובץ הצגה עצמית

הכנה להצגה עצמית

המשרה אליה אני מתמודדת: _____

פתיחה: הציגי משפט כללי המספר על עצמך -כולל פרטים אישיים

מיקוד: התייחס לנקודות בקורות החיים הרלוונטיות לתפקיד

ניסיון תעסוקתי-

ידע והשכלה-

כישורים רלוונטיים (תוך מתן דוגמאות קונקרטיות)-

חוזקות: מני חוזקות והצלחות שלך בתפקידי העבר (תוך המחשה, השתמשי בדוגמאות מניסיוןך)

אופטימיות וחיוניות: הדגישי את הדברים מהם נהנית בעבודות קודמות,בהתנסויות קודמות, בלימודים

סיום: סיימי במשפט מסכם, תוך הבעת רצון במשרה

בהצלחה!