



רכיב החוסן: תקווה וערך שם המתודה: חלום תעסוקתי

ומספר לו היכן הוא נמצא מבחינה תעסוקתית. כל אחד משחק את עצמו ולא דמות דמיונית! כל משתתף מקבל 10 דקות, אחריו מתחלפים בתפקידים. כל משתתף מספר על עצמו לפי שלושת הממדים – מסגרת העבודה, רגשות, קשרים עם הסביבה.

דגש: לדבר בזמן הווה ולא בזמן עתיד!

לאחר סיום העבודה בזוגות יתקיים שיתוף ודיון במליאה: הזוגות יתבקשו לתאר את התהליך והתוצרים. חשוב שכל אחד מהמשתתפים יספר את החלום שלו בפני שאר הקבוצה.

רפלקציה:

- ✓ איך הרגשתי במהלך התרגיל?
- ✓ מה הבנתי על עצמי בעקבות התרגיל?
- ✓ איזו תובנה יישומית אני לוקח/ת על עצמי בעקבות התרגיל?

חיבור לכישורים במודל ה-PRO:

AM ומוטיבציה, חוסן, GRIT

תרגילים דיגיטליים:

עברית - [חלום תעסוקתי](http://genial.ly) - עברית (genial.ly)

ערבית - [חלום תעסוקתי](http://genial.ly) - ערבית (genial.ly)

חומרים למשתתפים:

דף מודפס - בעברית / ערבית.

באמצעות העבודה על החלום ניתן לזהות את התשתית של ההעדפות התעסוקתיות של הפרט לקראת המשך עבודה על מציאת כיוונים תעסוקתיים.

מטרות התרגיל:

1. זיהוי והגדרה של כוחות ויכולות אישיים.
2. הכרה ברלוונטיות של הכוחות הפנימיים לשמירה על רצף תפקודי ותעסוקתי.
3. מיקוד והגדרה של החוזקות הבולטות של המשתתף.

הנחיות למשתתף:

1. לפניך דף של 'תרגיל בית הקפה', חשוב על תפקיד/משרה/מקום עבודה אחד וימלא על-פיו את השאלות.

הערות למנחה:

המנחה יעודדו את המשתתפים להתגבר על הקושי לחלום שיכול לנבוע מהמצב, מחוסר אמונה בעצמי, או ביכולת לשנות ולשאוף, לרצות, להאמין ולחלום.

בסדנה: עבודה בזוגות – כל משתתף נפגש עם חבר מהעבר בבית קפה בשנת... (עוד 5 שנים),

רציונל:

כדי לפתח את החוסן על האדם להיות במגע עם חלומותיו, משאלותיו ורצונותיו העמוקים. אלו נובעים מתוך הליבה הפנימית של האדם והם ביטוי יישומי לנקודת המפגש שבין מכלול הערכים, התשוקות והמשאבים שלו.

העבודה על החלום מייצרת מרחב פנימי רגשי אשר בו יש לאדם יכולת לדמיין את עצמו במקום טוב יותר - אישית ותעסוקתית. בתוך המרחב הזה מתפתחת היכולת לתנועה, לשינוי, לבחירה מודעת וחדשה.

החלום התעסוקתי מוגדר ומנוסח כמשרה, תפקיד או עמדה תעסוקתית עליה חולם המשתתף, ללא התייחסות למגבלות או מכשולים הקיימים במציאות. הדיבור על חלום תעסוקתי נעשה כתשתית להגדרת כיוונים תעסוקתיים ברי-השגה. חשוב להדגיש כי החלום איננו מטרה תעסוקתית אליה מכוון המשתתף אלא כלי לחיבור רגשי, לפיתוח מוטיבציה ולחזרה למצב ראשוני ופתוח ככל הניתן. המטרה היא לא לברר מה החלום כדי להגשים אותו, אלא ליצור תנאים לשינוי מפרדיגמה של הישרדות לפרדיגמה של בחירה מודעת וחופשית. מי שיקבע אם החלום ריאלי או לא זהו רק האדם עצמו.



תרגיל "בית הקפה"

אתם נמצאים עכשיו בשנת... (עוד 5 שנים!).
אתם יושבים בבית קפה ופוגשים מישהו יקר לכם מהעבר.
ספרו לו איפה אתם נמצאים היום מבחינה תעסוקתית:

<ul style="list-style-type: none">• מהי סביבת העבודה?• מי שותפך לעבודה?• עם מי אתה נפגש ביומיום?	<ul style="list-style-type: none">• איפה העבודה?• מה התפקיד שלך?• מה אתה עושה?• מה סדר היום שלך?	
<ul style="list-style-type: none">• על מה אתה מוערך בעבודתך?• איך אתה חש בעבודתך?• מה אתה פחות אוהב לעשות?	<ul style="list-style-type: none">• ממה אתה נהנה בעבודתך?• ממה אתה מסופק בסוף יום עבודה?• לקראת מה אתה שמח להתעורר לפני יום עבודה?	
<ul style="list-style-type: none">• לאילו תגובות אתה זוכה לגבי עבודתך מהסביבה הקרובה?• איך עבודתך משפיעה על חייך המשפחתיים?• איך עבודתך משפיעה על יתר התחומים בחייך?		