



רכיב החוסן: מודעות עצמית

שם המתודה: חסמים תעסוקתיים

רציונל:

חסמים הם מאפיינים אישיים של המשתתפים המעכבים אותם בהתמודדות עם המצב ובתהליך ההשתלבות בעולם העבודה. ישנם שני סוגי חסמים: חסמים חיצוניים/אובייקטיביים וחסמים פנימיים/סובייקטיביים.

הצפת החסמים הקיימים ובחינת דרכים שונות להתמודד איתם, בין אם במציאת פתרונות לצמצומם, ובין אם בהתמודדות רגשית עם המצב הקיים, מהווה שלב הכרחי בפיתוח החוסן התעסוקתי.

מטרות התרגיל:

1. זיהוי החסמים המרכזיים המעכבים את ההשתלבות וההתקדמות בתעסוקה.
2. קידום תחושת שליטה ויכולת השפעה על החסמים.

הנחיות למשתתף:

על השולחן פרוסים חפצים מחיי היומיום או קלפים השלכתיים - בחר שני קלפים: אחד מייצג את מה שמעכב אותך מלהתמודד באופן מיטבי עם המצב והשני - משהו שעוזר לך - הכוחות והמשאבים שיש לך.

הערות למנחה:

חשוב לזכור כי לא פשוט להעלות את החסמים והקשיים בפני אחרים, זהו שלב מאיים שמפגיש את המשתתפים עם המציאות, עם הצורך בהתאמות ועם הקושי בהתמודדות עם החסמים הללו. יחד עם זאת, חשוב לאפשר לשלב הזה להיות נוכח במלואו, להכיר בחסמים הקיימים ולא למרר להעלות את הדרכים להתגברות עליהם.

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:

רפלקציה.

תרגילים דיגיטליים:

עברית - [חסמים תעסוקתיים - עברית \(genial.ly\)](http://genial.ly)

ערבית - [חסמים תעסוקתיים - ערבית \(genial.ly\)](http://genial.ly)

חומרים למשתתפים:

חפצי יומיום או קלפים השלכתיים.