



רכיב החוסן: תקווה וערך

שם המתודה: מפת דרכים ותמונת עתיד

תיאור קצר:

מודל מארגן ליצירת חזון תעסוקתי

מטרות התרגיל:

1. לחזק את תפיסת העתיד של המשתתף.
2. לסייע למשתתף בקידום המטרה התעסוקתית שלו

הנחיות למשתתף:

1. בחרי/י מטרה תעסוקתית ארוכת טווח שחשוב לך להגשים.
2. בנה/י את תמונת העתיד עבור מטרה זו (איך תראה המציאות? מה הגשמת המטרה תאפשר לך?)
3. הגדרי/י משימה שניתן לבצע היום ומהווה צעד קטן לעבר תמונת העתיד ובצע/י אותה.

הערות למנחה:

חשוב שההישג יתואר באופן ה"סיפורי" של אתגר, פעולה, תוצאה וכל 3 הרכיבים יופיעו.

נסה להגיע עם המשתתף לרשימה ארוכה ככל הניתן של כישורים.

רפלקציה:

- ✓ איך היה עבורך לבנות תמונת עתיד תעסוקתית מיטבית?
- ✓ עד כמה היה קל/קשה עבורך לבצע את המשימה שהגדרת?
- ✓ איך הייתה התחושה להתקדם צעד לכיוון תמונת העתיד?

אשכול כישורים במודל ה-PRO I:

I AM - פרואקטיביות, מוטיבציה, I TASK - ניהול זמן ומשימה

חומרים למשתתפים:

מצגת – מפת דרכים ותמונת עתיד

"מפת דרכים" כמודל מארגן ליצירת חזון

מה? הכרות עם כלי מפת דרכים -תכנון ויצירת מפת תמונת עתיד רצויה (בדגש על תעסוקה)
למה? כדי לסייע לך לחזק את תפיסת העתיד של המשתתף - מפת הדרכים תסייע למשתתף
בתהליך מציאת עבודה

למי? לכל מי שמלווה משתתפים בתהליכי קידום תעסוקתי

למה חשובה מפת דרכים בעולם עבודה משתנה?

1. לזמן משמעות שונה מבעבר- הקצב יותר מהיר ודברים קורים במפתיע ומהר.
2. אין הפרדה בין עולם העבודה פנאי ולימודים. הכל יכול להיות במקביל ובו זמנית.
3. שינויים מרובים ובלתי צפויים. לכן קשה יותר לתכנן לטווח רחוק

הזדמנויות יכולות להגיע במפתיע ולכן צריך לדעת מהי השאיפה, להעז לחלום גם למקומות שנראים
כרגע לא אפשריים ,

לא נכון לשים דגש רק על תעסוקה, אלא ליצור תמונה שיש בה את כל הדברים החשובים לי
בחיים .

תיתכן גם אפשרות בה נעשה מעבר מעבודה לכל מעגלי החיים -פנאי / התנדבות/ לימודים ולהיפך.

"הזן את היעד" - חלק א' תרגול תמונת עתיד ומפת דרכים

המשתתפים מקבלים לוח השראה (דף נייר גדול / לוח קנבס או כל רעיון דומה) ומתבקשים
"לזרוק" על הלוח / הדף , פרץ רעיונות ללא סינון-

מה הייתי רוצה שיהיה בחיים שלי עוד שנה/ שנתיים מהיום – סביב כישורים , פנאי , עבודה ,
משפחה וכו' (זרם אסוציאציות חופשי.. בעולם שבו האפשרויות פתוחות בפניך.)

למנחה- חשוב להדגיש למשתתף שמדובר ברצונות שלו ולא מה הוא חושב שיהיה, כדי להרחיב
את המנעד

אפשר לכתוב מילים בצבעים שונים כדי לבטא מחשבות/רצונות/ חלומות

אפשר לעבוד בתמונות ויזואלים דף פייסבוק איזה פוסטים הייתי רוצה לכתוב בעוד שנה מהיום
אפשר לצייר סמלים או להשתמש באימוג'ים מדבקות

חשוב: יש להתמקד בדברים ספציפיים מוגדרים אפילו בפרטים קטנים ולא בכותרות כמו שלום,
אהבה וכדומה.

שלב שני:

לנסות ולמצוא מכנים משותפים בין התכנים המופיעים במפה

נשאל - מה דומה? מה שייך לאותה משפחה? מה משלים אחד את השני בחיים שלנו?

נקבץ רעיונות ומילים למעין מולקולות/ תמות / נושאים . אפשר לסמן בעזרת חצים את ההקשרים
ביניהם ולתת להם כותרות. לשים לב, המשתתף הוא זה שעושה את החיבורים

אפשר להציע ולשאול שאלות

אפשר בשלב זה להתחלק לזוגות ולסייע אחד לשני בחיבורים

הגעת ליעד?- חלק ב'- פרזנטציות והגדרת יעדים

בחלק זה נציג את מפת הדרכים שלנו ולאחר מכן ננסה להגדיר פעולות להשגת היעדים

רעיון לתמונת עתיד מתוך הרצאת טד : <https://youtu.be/zESeeaFDVSw> (draw your future)
(דקה 8:12)

כל אחד יצטרך להציג במשך דקה את התובנות מתוך מפת הדרכים שלו אפשר לחלק לקבוצות/
זוגות או שלשות ואפשר במליאה

נציע לכל משתתף כמה אפשרויות להצגה של המפה:

- הצגת קטע משיר או משפט השראה ודרכו להסביר מה החזון שלי לשנה / שנתיים הקרובות (כמובן מתוך הדברים שעלו מלוח ההשראה)
- הצגת תמונה מגלריית התמונות האישית שלי / הצגת תמונה או ויזואל מהרשת והסבר כיצד הוא משקף את החזון
- דרך קטע משיר ביו טיוב / או שיר שיש לי בטלפון
- אם הייתי לוגו – איזה לוגו הייתי (עיצוב לוגו אישי) שייצג אותי בעוד שנה – שנתיים מהיום

איך ממשיכים הלאה?

מצהירים בע"פ או בכתיבה עצמית מה הפעולה שלוקחים על עצמם בשבוע הקרוב מתוך תמונת העתיד

מה ניתן לעשות בטווח הקרוב שיקרב לתמונת העתיד הרצויה? – הגדרת יעד ברור, ספציפי ובר השגה עד למפגש הבא...