



## רכיב החוסן: השתייכות חברתית

### שם המתודה: מינוף הרשת החברתית

#### תיאור קצר:

חקירת רשת הקשרים של המשתתף ושימוש בה לקידום צרכים תעסוקתיים.

#### מטרות התרגיל:

1. זיהוי אנשי מפתח ברשת הקשרים לטובת סיוע בקידום צורך תעסוקתי.
2. ניסוח פנייה מתאימה, תוך הגדלת מעגלי תמיכה וחיזוק מעגלים חברתיים.

#### הערות למנחה:

- רשתות חברתיות- למי ניתן להתחבר:
- עמיתים למקצוע, לתחום העיסוק או להשכלה שלנו.
- אנשים שעבדנו או למדנו איתם בעבר.
- אנשים ממעגל החברים הרחוק שלנו.

#### הנחיות למשתתף:

1. עבור/י על אנשי הקשר במכשיר הנייד או באחת הרשתות החברתיות שלך.
  2. צור/צרי רשימה של לפחות 10 אנשי קשר הרלוונטיים עבורך בהיבט המקצועי. עבור כל איש קשר ציין/י - שם, מקום עבודה, תפקיד, במה יכול להיעזר, האם סייעתי לו/לה בעבר או יכול/ה לסייע בהווה.
  3. בחר/י 5 אנשי מפתח אליהם תרצו לפנות לקידום צורך תעסוקתי מידי. יש להתחשב בקשר בין הצורך שהגדרת ליכולות של איש/אשת הקשר, מידת הנוחות שלך לפנות אל איש/אשת הקשר והיכולת שלך לסייע לו/לה בהווה או בעתיד.
  4. נסח/י ושלח/י פניה לחמשת אנשי הקשר שבחרת.
- \* המסר צריך להיות אישי, חד, בהיר, ממוקד, נסמך על מומחיות. יש להימנע משפע מסרים

#### רפלקציה:

- ✓ איך היה עבורך ליצור את רשימת אנשי הקשר שלך? מה הפתיע אותך?
- ✓ בהסתכלות על הרשימה, כיצד ניתן לתאר את מצב הרישות שלך?
- ✓ מה מידת שביעות הרצון שלך מהרשת החברתית המקצועית שלך? האם וכיצד תפעל/י על מנת להרחיב אותה?

#### קישורים רלבנטיים:

[נטוורקינג – קמפוס IL](#)

#### אשכול כישורים במודל ה-PRO:

I NET - מיתוג ורישות. I MIX - תקשורת בינאישית

#### חומרים למשתתפים:

דף למשתתף - מיפוי הרשת החברתית

## מיפוי הרשת החברתית

עיבוד ותרגום: ד"ר דנה פרג<sup>1</sup>

התרגיל שלפניכם נועד לסייע לכם להכיר את הרשת החברתית בה אתם מצויים ופועלים.

התרגיל הינו שלב מקדים לסדנא בה תשתתפו בשבוע הבא. יש להביא עימכם את השאלון ממודפס ומלא למפגש הקרוב.

התרגיל מורכב מארבעה שלבים. יש לבצע את השלבים על פי הסדר. נא לא לדלג. כל פיסת מידע הינה בעלת משמעות.

במידה ומשהו אינו מובן ניתן לפנות במייל אליי [Peregd@gmail.com](mailto:Peregd@gmail.com).

להתראות בסדנא,  
דנה

## שלב 1: רשימת האנשים ברשת

בעזרת השאלות המכוונות (הקשר מקצועי, קידום אישי, הקשר חברתי) חשוב/חשבי על האנשים אותם את/ה מכיר/ה ובהם את/ה נעזר/ת.

אין מגבלה למספר האנשים שניתן לרשום. צרו את הרשימה כל שתשקף את מי שאתם.

אין משמעות לעובדה שיש שישה מלבנים בכל סעיף. זו עובדה גרפית בלבד. ניתן למלא הרבה יותר משישה, ניתן באותה מידה להשאיר את כל הריבועים ריקים.

---

<sup>1</sup> התרגיל מבוסס על עבודותיהן של (2004) Monica Higgins ו- (2002) Hermenia Ibarra.

**הקשר מקצועי**— צייני אנשים עימם את מתייעצת, נעזרת, מקבלת רעיונות ומשוב בהקשר לעבודה שלך.

**קידום קריירה/אישי**— צייני אנשים אשר תרמו לקידומך (פתחו דלתות, הכירו אנשי מפתח).

**הקשר חברתי**— צייני אנשים עימם את נהנית לבלות את זמנך הפנוי או/ו שאיתם היית רוצה ללבן עניין אישי.

## שלב 2 : שאלות מיפוי



כמה אנשים מרכיבים את הרשת החברתית שלך?

(הערה : עליך לספור את כל האנשים שצינת לעיל. אם אדם מסויים מופיע מספר פעמים, יש לספרו רק עם אחת)

על מנת לחשב את האחוז יש לקחת את  
ה"מספר" המופיע בטור הסמוך ולחלקו  
במספר האנשים הקיימים ברשת (המספר  
המופיע בריבוע העליון).

באחוזים	המספר	
		כמה גברים מצויים ברשת החברתית?
		כמה נשים מצויים ברשת החברתית?
		כמה מן האנשים ברשת עוסקים במקצוע זהה או קרוב לשלך?
		כמה אנשים ברשת החברתית עובדים בתחום המלכ"ר/ מגזר שלישי/ חברה אזרחית?
		כמה אנשים ברשת החברתית שלך עובדים במגזר העסקי?
		כמה אנשים ברשת החברתית שלך עובדים במגזר הציבורי?
		כמה מן האנשים ברשת החברתית שלך הם קרובי משפחה שלך?
		כמה מן האנשים ברשת החברתית שלך הם הארגון בו את/ה עובד/ת כיום?
		כמה מן האנשים ברשת החברתית שלך הם חברים מתקופת התיכון שלך?
		כמה מן האנשים ברשת החברתית שלך הם חברים מתקופת הצבא/שירות לאומי שלך?
		כמה מן האנשים ברשת החברתית שלך הם חברים מתקופת האוניברסיטה שלך?

כעת, הסתכלי שוב על דף השמות ("מיפוי הרשת שלי"). בדף היו 3 שאלות/קבוצות אשר בעקבותן מנית את השמות.

		כמה אנשים מופיעים רק בקבוצה אחת?
		כמה אנשים מופיעים בשתי קבוצות?
		כמה אנשים מופיעים בשלושת הקבוצות?



## שלב 4: מי מכיר את מי?

את שלב זה אני מציעה לבצע בעזרת בניה ידנית או טבלה באקסל ע"פ הדוגמא שאתן.

נניח כי ברשת שלי יש בסה"כ 6 אנשים (זה המספר שכתבתי בריבוע בשלב 2).

לאור זאת עלי ליצור טבלה של  $6 \times 6$ , כך:


מעל לטבלה, הן בשורות והן בעמודות, יופיעו האנשים המשתתפים אצלי ברשת, כך:

חנן	גיי	אסף	יוסף	נאווה	שרה	
						שרה
						נאווה
						יוסף
						אסף
X						גיי
						חנן

כל משבצת היא "נקודת מפגש" בין שני אנשים מן הרשת שלי. מכיוון שלכל שני אנשים יש שתי "נקודות מפגש" (שרה-נאווה, נאווה-שרה), צבעתי באפור בהיר את הכפילות. מעכשיו נתייחס רק לתאים הלבנים. סך הכל בטבלה שלי יש 15 "נקודות מפגש" (משבצות לבנות). שימו לב! יש קו אלכסוני המכיל את "נקודת המפגש שלי עם עצמי" (שרה-שרה, נאווה-נאווה וכו'). מעל ומתחת לאלכסון זה נוצר משולש. עליכם לבטל (אפור) משולש אחד ולהתייחס רק לאחר (לבן, במקרה שלי המשולש העליון).

כעת, עברו על כל נקודת מפגש (רק משבצות לבנות משתתפות), וסמנו X על כל 2 אנשים המכירים אחד את השני. דוג': ברשת שלי חנן וגיי מכירים אחד את השני (שניהם משתי"ל) ולכן סימנתי X.

לסיום, חשבו מה אחוז ה-X מתוך סך המשבצות (הלבנות).

רשמו את התוצאה כאן: