מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מטרות הראיון ואת סוגי הראיונות השונים
- לדעת לבנות הצגה עצמית קצרה וממוקדת עם דוגמה אישית
- לתרגל מענה לשאלות נפוצות בעזרת שיטת STAR
- לרכוש כלים פשוטים להתמודדות עם לחץ ולשפת גוף נכונה בראיון

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – מה יודעים כבר

1. נכון – ראיון הוא שיחה שבה מקום מסוים מנסה להכיר את המועמד/ת, ולהפך
2. לא נכון – ראיון הוא הזדמנות להראות מי אתה/את, לא מבחן עם תשובה אחת

חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – השלמת משפטים וזיהוי סוגים

1. התאמה
2. מקוון

חלק ג' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – התאמת מצב לסוג ראיון

1. ב – ראיון קבוצתי
2. ג – ראיון טלפוני

חלק ד' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – הבנה מעמיקה

1 – ג (ראיון מקוון)
2 – ד (ראיון אישי)
3 – א (ראיון קבוצתי)
4 – ב (ראיון טלפוני)

חלק ה' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – זוכרים את הכללים

1. א – מי אני, מה מעניין אותי, חוזקה עם דוגמה, למה המגמה הזאת
2. א – עד 60 שניות

חלק ו' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – נכון או לא נכון ומשלימים

1. נכון – כך בודקים אם ההצגה נמשכת כדקה ואם הקצב ברור ונעים.
2. לא נכון – מוחקים מילים מיותרות כדי שההצגה תהיה ברורה וממוקדת.

חלק ז' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – משלימים משפט

1. דוגמה
2. ארבע

חלק ח' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מתאימים בין חלק למשפט

1 – ג (קוראים לי… ואני תלמיד/ה בכיתה ט')
2 – ד (אני אוהב/ת לצייר ולהאזין למוזיקה)
3 – ב (אני מתמיד/ה: סיימתי לבד פרויקט גדול)
4 – א (המגמה מתאימה לי כי אני אוהב/ת ליצור)

חלק ט׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מה זוכרים?

1. ג – 60
2. א – היכרות ועל עצמי
3. א – מצב

חלק י׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מסדרים את הסיפור

1. תיאור המצב (Situation) – מתי ואיפה זה קרה
2. הסבר המשימה (Task) – מה הייתה המטרה או האתגר
3. תיאור הפעולה (Action) – מה עשיתי בפועל

חלק י״א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – בונים תשובה משלי

1. לדוגמה: ספר/י על זמן שהתמודדת עם קושי בצוות

חלק י״ב – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – זיהוי והבנה

1. נכון – הם משדרים ביטחון ועניין אמיתי
2. לא נכון – כדאי לצאת מוקדם ולהגיע קצת לפני הזמן

חלק י״ג – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – מתרגלים

1. ב (מראיין או ועדה קטנה מול מועמד אחד)
2. ג (כמה מועמדים מבצעים יחד משימה או דילמה)
3. א (שיחת וידאו מהבית עם רקע מסודר ומצלמה בגובה העיניים)

חלק י״ד – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – סדר הפעולות

1. שלוש

חלק ט״ו – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – זיהוי ועובדות

1. נכון – זו תגובה טבעית לרגע חשוב, לא סימן שמשהו לא בסדר
2. לא נכון – המטרה היא לנהל את הלחץ כך שיעזור להיות ערניים, לא להעלים אותו
3. נכון – הנשיפה האיטית מאותתת לגוף שאפשר להירגע

חלק ט״ז – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – מתרגלים את עש״ן ד״ק

1. ב (עצור רגע לפני שנכנסים או כשהלחץ עולה)
2. א (מכווצים שרירים בידיים חמש שניות ומשחררים)
3. ד (שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה)
4. ג (דיבור עצמי מרגיע: "התכוננתי, מותר להתרגש")

חלק י״ז – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – מתרגלים את עש״ן ד״ק

חלק י״ח – פרק 6 • חזרה מסכמת וראיון תרגול בשלשות – זיהוי ותפקידים

1. ב – שלושה
2. ג – הצופה
3. ב – ארבע

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה כוללת לפחות שלושה מתוך שישה מאפיינים: התאמה, מוטיבציה, תקשורת, עבודת צוות, אחריות, מי אני
- הצגה עצמית כוללת ארבעה חלקים: מי אני, מה מעניין אותי, חוזקה עם דוגמה, חיבור למקום
- סיפור STAR שלם כולל את כל ארבעת השלבים בבירור ובקיצור

טיפים להפעלה:

- אפשר לחלק את החוברת לשלושה שיעורים: שיעור 1 לפרקים 1-2, שיעור 2 לפרקים 3-4, שיעור 3 לפרקים 5-6 עם ראיון תרגול מסכם
- לתלמידים מתקשים אפשר להיעזר בגרסת חנ״מ עם כרטיסי תמונה וצעדים פשוטים במקום משימות כתיבה ארוכות
- כדאי לעבוד בזוגות או שלשות בפרקים של תרגול בעל-פה, כדי לתת משוב הדדי לפני הראיון האמיתי
- לסיום כל פרק מומלץ עצירה קצרה לשיתוף בכיתה, כדי לבנות ביטחון לפני המעבר לפרק הבא

חוברת תרגול – הכנה לראיון

הכנה לראיון

חט״ב · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מהו ראיון ולמה מתכוננים
2. פרק 2 – בונים הצגה עצמית ורושם ראשון
3. פרק 3 – מאגר שאלות ושיטת STAR
4. פרק 4 – שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות
5. פרק 5 – מתמודדים עם לחץ
6. פרק 6 – חזרה מסכמת וראיון תרגול בשלשות

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בחוברת הזו תתרגלו שלב אחרי שלב את כל מה שצריך לקראת ראיון: מההבנה מה מראיינים מחפשים, דרך בניית הצגה עצמית ותשובות STAR, ועד כלים להרגעה. עבדו בסדר הפרקים, ובסוף כל פרק בדקו את עצמכם מול עמוד החזרה.

בנק מילים: דוגמה | שלוש | ארבע | התאמה | מקוון

1 חלק א' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – מה יודעים כבר

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	ראיון הוא שיחה שיש לה מטרה, לא סתם פטפוט	☐	☐
2	בראיון יש תמיד תשובה נכונה אחת, כמו במבחן	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – השלמת משפטים וזיהוי סוגים

השלימו את המילה החסרה.

1. מראיינים בודקים _____ - האם המקום מתאים לך ואת/ה מתאים/ה למקום

2. ראיון _____ הוא שיחת וידאו מהבית, וחשוב בו חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים

3 חלק ג' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – התאמת מצב לסוג ראיון

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. ראיון שבו כמה מועמדים מבצעים יחד משימה או דילמה משותפת נקרא...

א) ראיון אישי ב) ראיון קבוצתי ג) ראיון טלפוני

2. באיזה סוג ראיון הקול והבהירות הם הכי חשובים, כי אין קשר עין?

א) ראיון אישי ב) ראיון מקוון ג) ראיון טלפוני

4 חלק ד' – פרק 1 • מהו ראיון ולמה מתכוננים – הבנה מעמיקה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. שיחת וידאו מהבית	___	**א.** ראיון קבוצתי
2. ועדה קטנה ומועמד/ת אחד/ת	___	**ב.** ראיון טלפוני
3. כמה מועמדים מבצעים משימה משותפת	___	**ג.** ראיון מקוון
4. שיחה קצרה בטלפון כשלב ראשון	___	**ד.** ראיון אישי

5 חלק ה' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – זוכרים את הכללים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהם ארבעת המשפטים שמרכיבים הצגה עצמית טובה?

א) מי אני, מה מעניין אותי, חוזקה עם דוגמה, למה המגמה הזאת

ב) כתובת, גיל, שם ההורים, תחביב ג) שם בית הספר, ציונים, כתובת, טלפון

2. כמה זמן אמורה להימשך ההצגה העצמית בתרגול?

א) עד 60 שניות ב) חמש דקות ג) חצי שעה

6 חלק ו' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – נכון או לא נכון ומשלימים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	אחרי כתיבת הטיוטה כדאי לקרוא בקול ולמדוד זמן.	☐	☐
2	כדאי להשאיר בהצגה העצמית כמה שיותר מילים מיותרות, זה נשמע טבעי יותר.	☐	☐

7 חלק ז׳ – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – משלימים משפט

השלימו את המילה החסרה.

1. אחת הדרישות בהצגה העצמית היא לכלול חוזקה אחת עם _____ .

2. לפני הראיון אפשר לתרגל נשימה רגועה: _____ שניות שאיפה וארבע שניות נשיפה.

8 חלק ח׳ – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מתאימים בין חלק למשפט

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. מי אני	___	**א.** המגמה מתאימה לי כי אני אוהב/ת ליצור
2. מה מעניין אותי	___	**ב.** אני מתמיד/ה: סיימתי לבד פרויקט גדול
3. חוזקה עם דוגמה	___	**ג.** קוראים לי... ואני תלמיד/ה בכיתה ט׳
4. למה המגמה הזאת	___	**ד.** אני אוהב/ת לצייר ולהאזין למוזיקה

9 חלק ט׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מה זוכרים?

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה שאלות יש במאגר השאלות שבאתר?

א) 40 ב) 50 ג) 60

2. לאיזה נושא שייכת השאלה 'ספר/י לי קצת על עצמך'?

א) היכרות ועל עצמי ב) חוזקות וחולשות ג) חלומות ועתיד

3. מה פירוש האות S בשיטת STAR?

א) מצב ב) משימה ג) פעולה

10 חלק י – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מסדרים את הסיפור

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	הסבר המשימה (Task) – מה הייתה המטרה או האתגר
☐	תיאור הפעולה (Action) – מה עשיתי בפועל
☐	תיאור המצב (Situation) – מתי ואיפה זה קרה

11 חלק י"א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – בונים תשובה משלי

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. בחרו שאלה אחת מהנושא 'ניסיון ודוגמאות' במאגר וכתבו אותה.

_____

_____

_____

12 חלק י"ב – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – זיהוי והבנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	חיוך וקשר עין נחשבים לשפת גוף מקדמת בראיון	☐	☐
2	מומלץ להגיע לראיון בדיוק ברגע האחרון כדי לא לחכות בחוץ	☐	☐

13 חלק י״ג – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – מתרגלים

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. ראיון אישי	___	**א.** שיחת וידאו מהבית עם רקע מסודר ומצלמה בגובה העיניים
2. ראיון קבוצתי	___	**ב.** מראיין או ועדה קטנה מול מועמד אחד
3. ראיון מקוון	___	**ג.** כמה מועמדים מבצעים יחד משימה או דילמה

14 חלק י״ד – פרק 4 • שפת גוף, התנהלות וסוגי ראיונות – סדר הפעולות

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני הכניסה לראיון כדאי לנשום _____ נשימות עמוקות

15 חלק ט״ו – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – זיהוי ועובדות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	דופק מהיר ו"פרפרים בבטן" לפני ראיון הם תגובה טבעית של הגוף	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	המטרה בתרגול הנשימה היא להעלים את הלחץ לגמרי	☐	☐
3	נשיפה ארוכה עוזרת לגוף להירגע	☐	☐

16 חלק ט״ז – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – מתרגלים את עש״ן ד״ק

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. ע	___	**א.** מכווצים שרירים בידיים חמש שניות ומשחררים
2. ש	___	**ב.** עצור רגע לפני שנכנסים או כשהלחץ עולה
3. נ	___	**ג.** דיבור עצמי מרגיע: "התכוננתי, מותר להתרגש"
4. ד	___	**ד.** שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה

17 חלק י״ז – פרק 5 • מתמודדים עם לחץ – מתרגלים את עש״ן ד״ק

השלימו את המילה החסרה.

18 חלק י״ח – פרק 6 • חזרה מסכמת וראיון תרגול בשלשות – זיהוי ותפקידים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. בתרגול הראיון בשלשות, כמה תפקידים יש בסך הכול?

(א) שניים (ב) שלושה (ג) ארבעה

2. מי בתרגול בשלשות ממלא דף תצפית?

(א) המראיין/ת (ב) המועמד/ת (ג) הצופה

3. כמה שאלות ממאגר השאלות משתמשים בהן בראיון התרגול?

א) שתיים ב) ארבע ג) שמונה

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר מה מראיינים מחפשים אצל מועמד?

האם אני מצליח/ה לבנות ולומר הצגה עצמית של דקה בלי לקרוא מהדף?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀