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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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
3. ב – עניין בתחום והתמדה
4. ב – מטרות, מאמץ וצורך, ותרומה לקהילה

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

1 – ו (ראיון מקוון)
2 – ד (ראיון אישי)
3 – ב (ראיון קבוצתי)
4 – ג (ראיון טלפוני)
5 – א (ראיון למלגה)
6 – ה (ראיון לעבודה ראשונה)

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 – ה (קוראים לי... ואני תלמיד/ה בכיתה ט')
2 – ג (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)
5 – ד (חיוך וקשר עין בכניסה לחדר)

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

1. ג – 60
2. א – היכרות ועל עצמי
3. א – מצב
4. ב – משימה
5. ב – למה את/ה ראוי/ה למלגה

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
4. הצגת התוצאה (Result) – מה קרה בסוף ומה למדתי

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

1. לדוגמה: ספר/י על זמן שהתמודדת עם קושי בצוות
2. תשובה חופשית הכוללת בבירור את ארבעת השלבים
3. תשובה חופשית המראה את הכישלון ואת הלמידה ממנו
4. כי היא כוללת דוגמה קונקרטית עם תוצאה ברורה

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
3. נכון – זה מונע תקלות טכניות באמצע הראיון
4. לא נכון – זהו ראיון אישי; בראיון קבוצתי כמה מועמדים נמצאים יחד

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

1 – ג (מראיין או ועדה קטנה מול מועמד אחד)
2 – ד (כמה מועמדים מבצעים יחד משימה או דילמה)
3 – ב (שיחת וידאו מהבית עם רקע מסודר ומצלמה בגובה העיניים)
4 – א (בודקים מטרות, מאמץ ותרומה לקהילה)

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
4. לא נכון – האות הראשונה היא "עצור", והמילה "קדימה" היא השלב האחרון

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

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

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

1. משחררים

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

1. ב – שלושה
2. ג – הצופה
3. ב – ארבע
4. ב – שלושה-ארבעה משפטים

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 · רגיל

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.

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 ד) ראיון מקוון

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

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

3. בראיון קבלה למגמה, מה בעיקר בודקים?

א) אמינות וזמינות ב) עניין בתחום והתמדה ג) מטרות ותרומה לקהילה ד) יחסי צוות בלבד

4. תלמיד/ה מתראיין/ת עבור מלגה. על מה כדאי לו/לה להתמקד בתשובות?

א) רק ציונים בלבד ב) מטרות, מאמץ וצורך, ותרומה לקהילה ג) תחביבים בלבד

ד) איך הוא/היא לבוש/ה

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 למלגה
2. ועדה קטנה ומועמד/ת אחד/ת	___	**ב.** ראיון קבוצתי

3. כמה מועמדים מבצעים משימה משותפת	____	**ג.** ראיון טלפוני
4. שיחה קצרה בטלפון כשלב ראשון	____	**ד.** ראיון אישי
5. בודקים מטרות ותרומה לקהילה	____	**ה.** ראיון לעבודה ראשונה
6. בודקים אמינות וזמינות	____	**ו.** ראיון מקוון

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 (ד) תלונות, בקשות, שאלות, תודה

2. כמה זמן אמורה להימשך ההצגה העצמית בתרגול?

(א) עד 60 שניות (ב) חמש דקות (ג) חצי שעה (ד) זה לא משנה

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.** אני אוהב/ת לצייר ולהאזין למוזיקה
4. למה המגמה הזאת	____	**ד.** חיוך וקשר עין בכניסה לחדר
5. רושם ראשון טוב	____	**ה.** קוראים לי... ואני תלמיד/ה בכיתה ט׳

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 ד) 70

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

א) היכרות ועל עצמי ב) חוזקות וחולשות ג) חלומות ועתיד ד) סיום ושאלות שלי

3. מה פירוש האות S בשיטת STAR?

א) מצב ב) משימה ג) פעולה ד) תוצאה

4. מה פירוש האות T בשיטת STAR?

א) מצב ב) משימה ג) פעולה ד) תוצאה

5. איזו שאלה במאגר מסומנת כמתאימה לשיטת STAR?

א) מה את/ה אוהב/ת לעשות בזמן הפנוי ב) למה את/ה ראוי/ה למלגה ג) מה את/ה יודע/ת עלינו

ד) מה חשוב לך בחיים

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
☐	הצגת התוצאה (Result) – מה קרה בסוף ומה למדתי
☐	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.

2. כתבו סיפור STAR קצר על עבודת צוות: מצב, משימה, פעולה ותוצאה.

3. כתבו סיפור STAR על כישלון שלמדתם/ן ממנו.

4. הסבירו במשפט אחד למה תשובה לפי STAR משכנעת יותר מתשובה כללית.

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	☐	☐
3	בראיון מקוון חשוב לבדוק מצלמה, מיקרופון וחיבור לפני השיחה	☐	☐
4	ראיון קבוצתי הוא שיחה בין מראיין אחד למועמד אחד בלבד	☐	☐

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.** בודקים מטרות, מאמץ ותרומה לקהילה
2. ראיון קבוצתי	___	**ב.** שיחת וידאו מהבית עם רקע מסודר ומצלמה בגובה העיניים
3. ראיון מקוון	___	**ג.** מראיין או ועדה קטנה מול מועמד אחד
4. ראיון למלגה	___	**ד.** 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	☐	☐
2	המטרה בתרגול הנשימה היא להעלים את הלחץ לגמרי	☐	☐
3	נשיפה ארוכה עוזרת לגוף להירגע	☐	☐
4	בשיטת עש״ן ד״ק, האות הראשונה מייצגת את המילה "קדימה"	☐	☐

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.** נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך
2. ש	___	**ב.** דיבור עצמי מרגיע: "התכוננתי, מותר להתרגש"
3. נ	___	**ג.** מכווצים שרירים בידיים חמש שניות ומשחררים
4. ד	___	**ד.** שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה
5. ק	___	**ה.** עצור רגע לפני שנכנסים או כשהלחץ עולה

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

השלימו את המילה החסרה.

1. לפני שנכנסים, מכווצים את כפות הידיים לחמש שניות ו_____ אותן

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 ד) חמישה

2. מי בתרגול בשלשות ממלא דף תצפית?

א) המראיין/ת ב) המועמד/ת ג) הצופה ד) כולם יחד

3. כמה שאלות ממאגר השאלות משתמשים בהן בראיון התרגול?

א) שתיים ב) ארבע ג) שמונה ד) עשר

4. כמה משפטי תודה בערך צריך לכלול בהודעת התודה אחרי הראיון?

א) משפט אחד ב) שלושה-ארבעה משפטים ג) עשרה משפטים ד) עמוד שלם

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?

האם אני יודע/ת לבנות תשובה לפי שיטת STAR עם דוגמה אמיתית?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀