מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר מהו ראיון ואילו סוגים קיימים
- לדעת לבנות ולהציג הצגה עצמית קצרה וברורה
- להתנסות בענייה על שאלות נפוצות בעזרת דוגמאות אמיתיות
- ללמוד כלים פשוטים להרגעה לפני ואחרי ראיון

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 ומה מראיינים מחפשים – מכירים את המושגים

- 1. לא נכון – ראיון הוא הזדמנות להראות מי אתה, לא מבחן עם תשובה אחת
- 2. נכון – כך בדיוק מוגדר ראיון באתר

חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – מזהים סוגים ודברים שבודקים

- 1. א – מוטיבציה
- 2. ג – ראיון מקוון

חלק ג' – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – משלימים ומתאימים

- 1. אישי
- 2. טלפוני

חלק ד' – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – מתאימים דבר להגדרה שלו

- 1 – ב (האם המקום מתאים לי ואני מתאים למקום)
- 2 – א (למה דווקא כאן ולמה עכשיו)
- 3 – ד (איך אני מקשיב, מסביר ומגיב)
- 4 – ג (איך אני בצוות ובקבוצה)

חלק ה' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מה אנחנו יודעים

- 1. נכון – חיוך וקשר עין הם שפת גוף מקדמת שיוצרת רושם ראשון טוב.
- 2. לא נכון – מבט ברצפה הוא שפת גוף מעכבת, עדיף להסתכל למראיין או למראיינת.

חלק ו' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מזהים נכון

- 1. א – את השם שלי
- 2. א – בערך דקה

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

- 1. חוזקה
- 2. מתי

חלק ח' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – שפת גוף

- 1 – ג (מקדמת)
- 2 – א (מקדמת)
- 3 – ד (מעכבת)
- 4 – ב (מקדמת)

חלק ט׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מכירים את הנושאים

- 1 – ג (ספרו לי קצת על עצמכם)
- 2 – ד (מה החוזקה הכי גדולה שלכם)
- 3 – א (ספרו על הצלחה שהייתה לכם)
- 4 – ב (מה תרצו לעשות בעתיד)

חלק י׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – בונים סיפור לפי השיטה

1. מצב
2. משימה

חלק י״א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – כותבים סיפור STAR משלי

חלק י״ב – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – מה אנחנו זוכרים

1. נכון – דופק מהיר, ידיים קרות ו״פרפרים בבטן״ הם תגובה טבעית לרגע חשוב.
2. לא נכון – המטרה היא לנהל את הלחץ ולא להעלים אותו, כדי שיעזור לנו להיות ערניים.
3. נכון – שואפים באף במשך ארבע שניות.

חלק י״ג – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – תרגול והתאמה

1. שש
2. דיבור עצמי מרגיע

חלק י״ד – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – התאמת שיטות

- 1 – ג (עצור)
- 2 – ד (שרירים)
- 3 – ב (נשימה)
- 4 – א (דיבור עצמי מרגיע)

חלק ט״ו – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – מסדרים את הצעדים

1. עצור – רגע לפני שנכנסים או כשמרגישים שהלחץ עולה
2. שרירים – מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים
3. נשימה – שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה
4. דיבור עצמי מרגיע – ״התכוננתי. מותר להתרגש. אני יכול/ה.״

חלק ט״ז – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – מכירים מצבי ראיון

1. נכון – בראיון קבוצתי כמה מועמדים נמצאים יחד ועושים משימה משותפת
2. נכון – ראיון מקוון הוא שיחת וידאו מהבית
3. לא נכון – בטלפון לא רואים את הבגדים, לכן הכי חשוב הקול והדיבור הברור

חלק י״ז – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – מתאימים הכנה למצב

- 1 – ג (להקשיב לחברים ולחברות ולעזור בקבוצה)
- 2 – א (לבדוק שהחדר שקט והמצלמה מסודרת)
- 3 – ד (לדבר לאט ובקול ברור)
- 4 – ב (לספר על חוזקה אחת עם דוגמה)

חלק י״ח – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – כותבים על מצב אמיתי

1. תשובה חופשית הכוללת חוזקה או סיבה אמיתית, למשל אני אוהב/ת ללמוד דברים חדשים במחשב

חלק י״ט – פרק 6 • סיכום: שאלות למראיין והודעת תודה – נכון או לא נכון

1. נכון – שאלה טובה מראה עניין אמיתי במקום.
2. לא נכון – עדיף לבחור שאלה שמראה עניין אמיתי ולא שאלה שהתשובה כבר ידועה.
3. נכון – הודעת תודה קצרה ומכבדת נשלחת תמיד אחרי הראיון.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- התשובה כוללת מטרה של היכרות הדדית, לא רק בחינה
- ההצגה כוללת שם, חוזקה עם דוגמה וסיבה לעניין
- תלמיד/ה מזכיר/ה נשימה, עש״ן ד״ק או דיבור עצמי מחזק

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני שלושה שיעורים כמו מערכי השיעור באתר: רושם ראשון, שאלות קשות, ותרגול מסכם
- לתלמידים/ות עם קושי להשתמש בגרסת חנ״מ עם כרטיסי תמונה וצעדים פשוטים, ולעולים חדשים בגרסה עם ניקוד ומילון
- מומלץ לשלב תרגול בזוגות ובשלשות כדי לתרגל גם הקשבה וגם מתן משוב
- כדאי לסיים כל שיעור בכרטיס יציאה קצר כדי לבדוק הבנה לפני המעבר לפרק הבא

חוברת תרגול – הכנה לראיון

הכנה לראיון

יסודי · חנ״מ

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים
2. פרק 2 – בונים הצגה עצמית ורושם ראשון
3. פרק 3 – מאגר שאלות ושיטת STAR
4. פרק 4 – שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ
5. פרק 5 – תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה
6. פרק 6 – סיכום: שאלות למראיין והודעת תודה

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

בחוברת הזאת נתרגל שלב אחר שלב איך מתכוננים לראיון: מה הוא ראיון, איך בונים הצגה עצמית, איך עונים על שאלות ואיך נרגעים לפני שנכנסים. אפשר לעבוד לבד, בזוגות או בקבוצה קטנה, ולחזור לכל פרק כמה פעמים שצריך.

בנק מילים: מצב · אישי · טלפוני · משימה · שש · חוזקה · מתי · דיבור עצמי מרגיע

1 חלק א' – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – מכירים את המושגים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	ראיון הוא שיחה שיש לה תשובה נכונה אחת בלבד, כמו במבחן.	☐	☐
2	ראיון הוא שיחה עם מטרה, שבה המקום מנסה להכיר אותך ואתה מנסה להכיר אותו.	☐	☐

2 חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – מזהים סוגים ודברים שבודקים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מראיין שואל 'למה דווקא כאן ולמה עכשיו?' – מה הוא בודק בכך?

א) מוטיבציה ב) תקשורת ג) עבודת צוות

2. איזה סוג ראיון מתקיים דרך שיחת וידאו מהבית?

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

3 חלק ג׳ – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – משלימים ומתאימים

השלימו את המילה החסרה.

1. ראיון _____ הוא שיחה בין מראיין אחד או ועדה קטנה למועמד אחד, ונמשך בדרך כלל 10–30 דקות.

2. בראיון _____ חשוב שהקול יהיה ברור, כי אין קשר עין או שפת גוף.

4 חלק ד׳ – פרק 1 • מהו ראיון ומה מראיינים מחפשים – מתאימים דבר להגדרה שלו

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

1. התאמה	___	**א.** למה דווקא כאן ולמה עכשיו
2. מוטיבציה	___	**ב.** האם המקום מתאים לי ואני מתאים למקום
3. תקשורת	___	**ג.** איך אני בצוות ובקבוצה
4. עבודה עם אחרים	___	**ד.** איך אני מקשיב, מסביר ומגיב

5 חלק ה׳ – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מה אנחנו יודעים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בהצגה עצמית חשוב לחייך ולהסתכל לעיניים.	☐	☐
2	מותר להסתכל על הרצפה לאורך כל הראיון.	☐	☐

6 חלק ו׳ – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – מזהים נכון

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה כדאי לכלול במשפט הראשון של ההצגה העצמית?

(א) את השם שלי (ב) מה אכלתי הבוקר (ג) איזה צבע אני הכי אוהב/ת

2. כמה זמן כדאי שתימשך הצגה עצמית קצרה?

(א) בערך דקה (ב) שעה שלמה (ג) חצי יום

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

השלימו את המילה החסרה.

1. בהצגה העצמית כדאי לספר על _____ אחת עם דוגמה שמוכיחה אותה.

2. משפט שני בהצגה העצמית יכול לספר מאין הגעתי ו_____ הגעתי.

8 חלק ח' – פרק 2 • בונים הצגה עצמית ורושם ראשון – שפת גוף

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

1. חיוך	___	**א.** מקדמת
2. קשר עין	___	**ב.** מקדמת
3. מבט קבוע ברצפה	___	**ג.** מקדמת
4. ידיים רגועות לצד הגוף	___	**ד.** מעכבת

9 חלק ט' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – מכירים את הנושאים

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

1. היכרות ועל עצמי	___	**א.** ספרו על הצלחה שהייתה לכם
2. חוזקות וחולשות	___	**ב.** מה תרצו לעשות בעתיד
3. ניסיון ודוגמאות	___	**ג.** ספרו לי קצת על עצמכם
4. חלומות ועתיד	___	**ד.** מה החוזקה הכי גדולה שלכם

10 חלק י׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – בונים סיפור לפי השיטה

השלימו את המילה החסרה.

1. באות S בשיטת STAR הכוונה היא ל- _____ (מה קרה בהתחלה)

2. באות T הכוונה היא ל- _____ (מה היה התפקיד שלי)

11 חלק י״א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – כותבים סיפור STAR משלי

ענו בקצרה.

12 חלק י״ב – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – מה אנחנו זוכרים

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לחץ לפני ראיון הוא תגובה טבעית של הגוף.	☐	☐
2	המטרה היא להעלים לגמרי את הלחץ לפני הראיון.	☐	☐
3	בתרגיל הנשימה המרגיעה שואפים אוויר דרך האף.	☐	☐

13 חלק י״ג – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – תרגול והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. בתרגיל הנשימה המרגיעה, נושפים לאט בפה במשך _____ שניות.

2. בשיטת עש״ן ד״ק, האות ״ד״ מייצגת _____ .

14 חלק י״ד – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – התאמת שיטות

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

1. ע	___	**א.** דיבור עצמי מרגיע
2. ש	___	**ב.** נשימה
3. נ	___	**ג.** עצור
4. ד	___	**ד.** שרירים

15 חלק ט״ו – פרק 4 • שפת גוף, נשימה והתמודדות עם לחץ – מסדרים את הצעדים

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

☐	עצור – רגע לפני שנכנסים או כשמרגישים שהלחץ עולה
☐	דיבור עצמי מרגיע – ״התכוננתי. מותר להתרגש. אני יכול/ה.״
☐	נשימה – שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה
☐	שרירים – מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים

16 חלק ט״ז – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – מכירים מצבי ראיון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בראיון קבוצתי יש כמה ילדים ביחד, לא רק ילד אחד או ילדה אחת	☐	☐
2	בראיון מקוון עושים את השיחה דרך מצלמה ומחשב או טלפון	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	בראיון טלפוני הדבר הכי חשוב הוא הבגדים שלובשים	☐	☐

17 חלק י״ז – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – מתאימים הכנה למצב

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

1. ראיון קבוצתי להצטרפות לחוג	___	**א.** לבדוק שהחדר שקט והמצלמה מסודרת
2. ראיון מקוון דרך מצלמה	___	**ב.** לספר על חוזקה אחת עם דוגמה
3. ראיון טלפוני לעבודה קטנה	___	**ג.** להקשיב לחברים ולחברות ולעזור בקבוצה
4. ראיון אישי להצטרפות למועדון ספורט	___	**ד.** לדבר לאט ובקול ברור

18 חלק י״ח – פרק 5 • תרגול לפי מצב: מגמה, תוכנית, עבודה ומלגה – כותבים על מצב אמיתי

ענו בקצרה.

1. דמיינו שאתם רוצים להצטרף לחוג מחשבים. כתבו משפט אחד שמסביר למה אתם מתאימים לחוג

_____

_____

_____

19 חלק י״ט – פרק 6 • סיכום: שאלות למראיין והודעת תודה – נכון או

לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בסוף הראיון כדאי לשאול לפחות שאלה אחת את המראיין/ת.	☐	☐
2	כדאי לשאול שאלה שהתשובה עליה כבר כתובה באתר של המקום.	☐	☐
3	הודעת תודה שולחים גם כשהראיון הלך טוב וגם כשהוא היה קשה.	☐	☐

כרטיס יציאה

אני יודע/ת להסביר מה זה ראיון ולמה עושים אותו

אני יכול/ה להציג את עצמי בדקה אחת בצורה ברורה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀