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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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
3. נכון – אין מראים, לכן הקול והבהירות הם הכול

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

1. א – מוטיבציה
2. ג – ראיון מקוון
3. ב – ראיון קבוצתי

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. 1 – ב (האם המקום מתאים לי ואני מתאים למקום)
2. 2 – ד (למה דווקא כאן ולמה עכשיו)
3. 3 – ה (איך אני מקשיב, מסביר ומגיב)
4. 4 – א (איך אני בצוות ובקבוצה)
5. 5 – ג (עמידה בזמנים, יושרה ולמידה מטעויות)

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.
3. נכון – חיוך גורם לצד השני להרגיש נעים ופתוח לשיחה.

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. 1 – ב (מקדמת)
2. 2 – ד (מקדמת)
3. 3 – ה (מעכבת)
4. 4 – א (מקדמת)
5. 5 – ג (מעכבת)

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

1. 1 – ה (ספרו לי קצת על עצמכם)
2. 2 – ג (מה החוזקה הכי גדולה שלכם)
3. 3 – א (ספרו על הצלחה שהייתה לכם)
4. 4 – ב (מה תרצו לעשות בעתיד)
5. 5 – ד (איך אתם עובדים עם חברים לקבוצה)

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

1. מצב
2. משימה
3. פעולה
4. תוצאה
5. STAR

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

1. תיאור קצר של מצב אמיתי, למשל: חבר לא הבין שיעור בכיתה
2. למשל: רציתי לעזור לו להבין את החומר
3. למשל: הסברתי לו שוב לאט ונתתי דוגמה
4. למשל: הוא הבין וקיבל ציון טוב במבחן

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.
4. לא נכון – האות ״ע״ מייצגת את המילה ״עצור״.
5. נכון – אלה תגובות גוף טבעיות לרגע מלחיץ.

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 – א (שרירים)
- 3 – ב (נשימה)
- 4 – ה (דיבור עצמי מרגיע)
- 5 – ד (קדימה)

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.״
5. קדימה – נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך

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
4. נכון – נשימה איטית עוזרת לגוף להירגע לפני רגע מרגש

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

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

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
2. תשובה חופשית, למשל כמה פעמים בשבוע נפגשים בחוג
3. תשובה חופשית מנומסת, למשל תודה רבה על השיחה, אשמח לשמוע תשובה

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.
4. לא נכון – חשוב לבדוק כתיב ופנייה מכבדת לפני השליחה.

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 · עולים חדשים

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

חוברת תרגול – הכנה לראיון

חוברת התלמיד/ה **עולים חדשים**

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

בחוברת הזו לומדים על ראיונות. לומדים מה זה ראיון, איך מציגים את עצמנו ואיך נרגעים. עובדים לאט לאט, דף אחרי דף.

📖 מילון קטן:

ראיון	שיחה קצרה שבה מקום מסוים מכיר אותנו ואנחנו מכירים אותו
הצגה עצמית	כמה משפטים קצרים שמספרים מי אנחנו ומה חשוב לנו
חוזקה	דבר שאנחנו טובים בו, עם דוגמה שמוכיחה אותו
STAR	שיטה לספר סיפור לפי מצב, משימה, פעולה ותוצאה
מוטיבציה	הסיבה שבגללה אנחנו רוצים דווקא את המקום הזה
שפת גוף	איך הגוף שלנו מראה דברים בלי מילים, כמו חיוך או קשר עין
עש"ן ד"ק	דרך לזכור מה עושים כשהלחץ עולה: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה
ראיון קבוצתי	ראיון שבו כמה מועמדים נמצאים יחד ועושים משימה משותפת
הודעת תודה	הודעה קצרה ומנומסת ששולחים אחרי הראיון
רפלקציה	חשיבה אחרי האירוע על מה הלך טוב ומה אפשר לשפר

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.	☐	☐
3	בראיון טלפוני הקול והבהירות הם הדבר הכי חשוב.	☐	☐

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המראיין רוצה לדעת כששואל 'למה דווקא כאן'?

א) מוטיבציה ב) תקשורת ג) עבודת צוות ד) אחריות ובגרות

2. איך קוראים לראיון שעושים מהבית במצלמה?

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

3. באיזה ראיון יש כמה מועמדים ביחד?

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

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.** איך אני בצוות ובקבוצה
2. מוטיבציה	___	**ב.** האם המקום מתאים לי ואני מתאים למקום
3. תקשורת	___	**ג.** עמידה בזמנים, יושרה ולמידה מטעויות
4. עבודה עם אחרים	___	**ד.** למה דווקא כאן ולמה עכשיו
5. אחריות ובגרות	___	**ה.** 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.	☐	☐
3	חיוך הוא דוגמה לשפת גוף מקדמת.	☐	☐

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה אומרים קודם בהצגה עצמית?

(א) את השם שלי (ב) מה אכלתי הבוקר (ג) איזה צבע אני הכי אוהב/ת (ד) מה שם הכלב של השכן

2. כמה זמן מדברים בהצגה עצמית קצרה?

(א) בערך דקה (ב) שעה שלמה (ג) חצי יום (ד) חמש שניות

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.** מעכבת
4. ידיים רגועות לצד הגוף	____	**ד.** מקדמת
5. גב כפוף וראש מורכן	____	**ה.** 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.** מה החוזקה הכי גדולה שלכם
4. חלומות ועתיד	____	**ד.** איך אתם עובדים עם חברים לקבוצה
5. צוות ויחסים	____	**ה.** ספרו לי קצת על עצמכם

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)

3. באות A הכוונה היא ל- _____ (מה עשיתי כדי לפתור)

4. בסוף סיפור STAR תמיד מספרים מה היה ה- _____ בסוף הסיפור

5. כששואלים אתכם ספרו על פעם שהצלחתם במשהו כדאי לענות בשיטת _____

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

ענו בקצרה.

1. חשבו על פעם שעזרתם לחבר או לחברה. כתבו מה היה המצב (S).

2. כתבו מה הייתה המשימה שלכם (T) באותו מצב.

3. כתבו איזו פעולה (A) עשיתם כדי לעזור.

4. כתבו מה הייתה התוצאה (R) בסוף הסיפור.

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.	☐	☐
4	האות ״ע״ בשיטת עש״ן ד״ק מייצגת את המילה ״עצבים״.	☐	☐
5	דופק מהיר וידיים קרות הם סימנים אפשריים ללחץ לפני ראיון.	☐	☐

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.** שרירים
2. ש	___	**ב.** נשימה
3. נ	___	**ג.** עצור
4. ד	___	**ד.** קדימה
5. ק	___	**ה.** דיבור עצמי מרגיע

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

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

☐	נשימה – שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה

☐	עצור – רגע לפני שנכנסים או כשמרגישים שהלחץ עולה
☐	שרירים – מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים
☐	קדימה – נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך
☐	דיבור עצמי מרגיע – ״התכוננתי. מותר להתרגש. אני יכול/ה.״

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	☐	☐
3	בראיון טלפוני הדבר הכי חשוב הוא הבגדים שלובשים	☐	☐
4	לפני ראיון כדאי לנשום לאט כדי להירגע	☐	☐

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.** לדבר לאט ובקול ברור
2. ראיון מקוון דרך מצלמה	___	**ב.** להקשיב לחברים ולחברות ולעזור בקבוצה
3. ראיון טלפוני לעבודה קטנה	___	**ג.** לספר על חוזקה אחת עם דוגמה
4. ראיון אישי להצטרפות למועדון ספורט	___	**ד.** להסביר בפשטות למה מגיע לי הפרס
5. ראיון לקבלת פרס או מלגה קטנה	___	**ה.** לבדוק שהחדר שקט והמצלמה מסודרת

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

2. כתבו שאלה אחת שהייתם שואלים מי שמראיין אתכם לקראת הצטרפות לחוג חדש

3. כתבו משפט תודה קצר שהייתם אומרים בסוף ראיון טלפוני לעבודה ראשונה

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.	☐	☐
4	לפני ששולחים הודעת תודה אין צורך לבדוק כתיב.	☐	☐

כרטיס יציאה

אני יודע/ת להסביר מה זה ראיון ולמה עושים אותו

אני יכול/ה להציג את עצמי בדקה אחת בצורה ברורה

אני יודע/ת לפחות דרך אחת להירגע לפני ראיון

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀