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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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

1. 1 – ד (ספרו לי קצת על עצמכם)
2. 2 – ג (מה החוזקה הכי גדולה שלכם)
3. 3 – ה (ספרו על הצלחה שהייתה לכם)
4. 4 – א (מה תרצו לעשות בעתיד)
5. 5 – ב (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 – ד (שרירים)
- 3 – ה (נשימה)
- 4 – א (דיבור עצמי מרגיע)
- 5 – ב (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 – א (לבדוק שהחדר שקט והמצלמה מסודרת)
- 3 – ד (לדבר לאט ובקול ברור)
- 4 – ה (לספר על חוזקה אחת עם דוגמה)
- 5 – ג (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 · רגיל

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 רגיל

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.

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

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

2. איזה סוג ראיון מתקיים דרך שיחת וידאו מהבית?

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

3. באיזה סוג ראיון משתתפים כמה מועמדים יחד ומבצעים משימה משותפת?

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.** למה דווקא כאן ולמה עכשיו
2. מוטיבציה	___	**ב.** עמידה בזמנים, יושרה ולמידה מטעויות

3. תקשורת	___	**ג.** האם המקום מתאים לי ואני מתאים למקום
4. עבודה עם אחרים	___	**ד.** איך אני מקשיב, מסביר ומגיב
5. אחריות ובגרות	___	**ה.** איך אני בצוות ובקבוצה

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 כדאי לכלול במשפט הראשון של ההצגה העצמית?

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

2. כמה זמן כדאי שתימשך הצגה 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.** מעכבת
2. קשר עין	___	**ב.** מעכבת
3. מבט קבוע ברצפה	___	**ג.** מקדמת
4. ידיים רגועות לצד הגוף	___	**ד.** מקדמת
5. גב כפוף וראש מורכן	___	**ה.** מקדמת

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.** מה תרצו לעשות בעתיד
2. חוזקות וחולשות	____	**ב.** איך אתם עובדים עם חברים לקבוצה
3. ניסיון ודוגמאות	____	**ג.** מה החוזקה הכי גדולה שלכם
4. חלומות ועתיד	____	**ד.** ספרו לי קצת על עצמכם
5. צוות ויחסים	____	**ה.** ספרו על הצלחה שהייתה לכם

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

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

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

☐	שרירים – מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים
☐	קדימה – נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך
☐	עצור – רגע לפני שנכנסים או כשמרגישים שהלחץ עולה
☐	נשימה – שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה
☐	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.** לבדוק שהחדר שקט והמצלמה מסודרת
2. ראיון מקוון דרך מצלמה	___	**ב.** להקשיב לחברים ולחברות ולעזור בקבוצה
3. ראיון טלפוני לעבודה קטנה	___	**ג.** להסביר בפשטות למה מגיע לי הפרס
4. ראיון אישי להצטרפות למועדון ספורט	___	**ד.** לדבר לאט ובקול ברור
5. ראיון לקבלת פרס או מלגה קטנה	___	**ה.** לספר על חוזקה אחת עם דוגמה

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.	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
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? ☹ 😐 🙂 😀