

רושם ראשוני | איך עוברים ראיון? (שעה וחצי)

שם הפעולה הקודמת מפגש מנטורים | נושא אקטואלי שקשור בזכויות
שם הפעולה הבאה אוכלוסיות מוחלשות בתקופת קורונה - יציאה לחל"ת

*אפשר לבדוק אם אחד המנטורים שירצה להעביר הרצאה/סדנא בנושא

מטרות-

1. החניכותים ילמדו מהם השיטות לעבור ראיון בהצלחה
2. כל חניך י.תלמד למצוא את החוזקות שבו
3. החניכותים יבינו את המשמעות של רושם ראשוני ויבחרו להשקיע בנושא לפי ראיונות

מהלך

1. **מה נשמע? (10-15 דק')** - נבקש מהחניכותים לשתף מה הם חושבים.ות שחושבים עליהם.ן. ברושם ראשוני.
2. **רושם ראשוני (10-15 דק')**
כל החניכים.ות יעמדו במעגל ויצטופפו. נבחר חניך.ה אחד/ת שי.תעמוד במרכז המעגל ומטרתו.ה תהיה לפסול את הקבוצה. החניך.ה שעומד.ת במרכז המעגל י.תעצום עיניים ונחלק לכ-3 מהחניכים.ות במעגל פתקים עם חלקי ההגדרה "רושם ראשוני" (נספח 1).
נבחר חניך מהמעגל שעל כל החניכותים להעביר אליו.ה את הפתקים בלי שהחניך שעומד.ת במרכז י.תשים לב. החניכים.ות יתחילו להעביר בניהם.ן את הפתקים מאחד לשנייה באופן חשאי, עד שיגיעו אל החניך.נ הנבחר.ת. הקבוצה תנצח אם כל הפתקים יגיעו אל הנציג בלי שהחניך.ה שבמרכז שם.ה לב. החניך.ה שבמרכז י.תנצח אם י.תצליח לנחש לפחות חניך.ה אחד.ת שיש ביזו.ה את הפתק, במידה וטעה 3 פעמים הוא נפסל. במקרה כזה משחקים שוב עד שמצליחים.ות.

נבקש מאחד החניכותים לקרוא את ההגדרה של רושם ראשוני.

ההגדרה - רושם ראשוני הוא הרושם המתקבל על אדם בזמן הנע בין מספר שניות לארבע דקות במפגש ראשון עם אנשים אחרים. הרושם הראשוני הוא אחד המרכיבים המכריעים בקביעת התפיסה הכללית על אותו אדם. בזמן קצר זה נקבעת הדעה הכללית על האדם ובפרט דעה על המראה, שפת הגוף, ריח גוף וצורת לבוש. בכל פגישה חדשה בין אנשים נוצר רושם ראשוני כלשהו, וקשה מאוד לשנותו לחיוב או לשלילה. אין הזדמנות שנייה ליצור רושם ראשוני, מה שהופך את הרושם הראשוני לחשוב מאוד ביחסים העתידיים בין אותם אנשים. חשוב לדעת כיצד ליצור רושם ראשוני טוב בראיונות עבודה או בכל פגישה ראשונה עם אנשים חדשים.

3. דיון (10-15 דק')

- יש מישהו שרוצה להסביר את זה במילים שלו.ה?
- אתם.ן מכירותים את המושג רושם ראשוני?
- האם חשוב לייצר רושם ראשוני טוב כלפי אנשים חדשים?

- האם לדעתכם.ן כן אפשר לשנות רושם ראשוני?
- כמה זמן יכול לקחת לתקן רושם ראשוני?
- איך רושם ראשוני קשור לשנה שלנו?
- איך אתם.ן יודעים.ות מה לעשות או לא לעשות בראיון או מפגש עם א.נשים חדשים.ות?

4. הפסקה- (10 דק')

5. הצגת כרטיסיות (15- 20 דק') -

נחלק את הקבוצה לזוגות ולכל זוג נחלק פתק או כמה (נספח 2) עם נקודות חשובות שיעזרו לכם.ן ללמוד איך לעבור ראיון. כל הזוגות יקבלו 4 דק לבנות הצגה קצרה שמעבירה את מה שהם רוצים להגיד - על הקבוצה יהיה לנחש מה היה בפתקים שקיבלו. ניתן לעשות זאת תחרות על מנת שיקבלו דרבון ולקחת זמנים לכל זוג ומי שמצליח הכי מהר לעשות את הפתקים שלו הוא הזוג המנצח.

בסיום הסבב נעבור על כל הפתקים ואנחנו או החניכים.ות נסביר אותם במילים שלנו ונוודא שהכל ברור. חשוב גם לרשום תוך כדי על לוח כדי שזה יהיה לכל החניכים מול העיניים עד סוף הפעולה.

6. **אם נשאר זמן- סימולציות (15-10 דק')**- מתנדב.ת שרוצה לעבור ראיון ומתנדב.ת שמראיית. כל הקבוצה מסתכלת. אם יש לקבוצה הצעות לשאלות או תשובות היא יכולה לכתוב על פתק ולהעביר לשחקנים.ות. כדאי שמי שמראיין יתבסס על ראיונות עבודה (או מיונים) שכבר עבר.ה. חשוב מאוד להתחיל את הסימולציה ממש משלב הכניסה לחדר! רושם ראשוני מתחיל כשחניך פותח.ת את הדלת ועד שמתיישב בכיסא מול המראיין.
*אם יש זמן אפשר לעשות סימולציות מצחיקות של דברים שאסור להגיד בראיון עבודה או הדרך לייצר רושם ראשוני גרוע.

7. סיכום (5- 10 דק') -

- איך היה לכם.ן בפעולה? למדתם.ן דברים חדשים?
 - אתם.ן מרגישים יותר רגועים.ות או לחוצים.ות לקראת הראיונות שיהיו לכם.ן?
 - אפשר לעשות סבב שכל אחד.ת י.תשתף במשהו חדש שלמד.ה.
- חשוב להסביר לחניכות.ים שהטיפים האלה מתאימים לכל הראיונות שיעברו במהלך חייהם.ן - אם עכשיו במיונים לדרך המשך, לצבא ולעבודה.

8. פינה אישית (15 דק')- סוגיות חברתיות

רושם ראשוני הוא הרושם המתקבל על אדם בזמן הנע בין מספר שניות לארבע דקות במפגש ראשון עם אנשים אחרים.

הרושם הראשוני הוא אחד המרכיבים המכריעים בקביעת התפיסה הכללית על אותו אדם. בזמן קצר זה נקבעת הדעה הכללית על האדם ובפרט דעה על המראה, שפת הגוף, ריח גוף וצורת לבוש

בכל פגישה חדשה בין אנשים נוצר רושם ראשוני כלשהו, וקשה מאוד לשנותו לחיוב או לשלילה. אין הזדמנות שנייה ליצור רושם ראשוני, מה שהופך את הרושם הראשוני לחשוב מאוד ביחסים העתידיים בין אותם אנשים. חשוב לדעת כיצד ליצור רושם ראשוני טוב בראיונות עבודה או בכל פגישה ראשונה עם אנשים חדשים.

טיפ 1: התלבשו לפי קוד לבוש

למראה החיצוני יש השפעה גדולה על הרושם הראשוני שלכם. ולכן חשוב להקפיד על מראה השיער, הציפורניים, האיפור, הריח, הגילוח ורמת הניקיון הכללית – כי כולם משחקים תפקיד חשוב, לא פחות מהלבוש עצמו. הבגדים בהם תבחרו להופיע לראיון העבודה משקפים למראיין. ת קווים לדמותכם, ולא פחות מכך את יחסכם. לזולת. אז הטיפ הראשון הוא להתאים את הלבוש לאופי החברה והמשרה ובכל מקרה, לשמור על מראה מהוגן, סולידי ונעים. שימו לב, אם המשרה היא בתחום השירות, קבלת קהל, מכירות, עריכת דין וכדומה – מומלץ להגיע בתלבושת ייצוגית ומוקפדת במיוחד. בכל מקרה, תשתדלו להימנע מבחירות קיצוניות, בין אם מדובר בבחירת הצבעים, האיפור, התכשיטים או כמות הבושם. בכל מקרה הקו המנחה לבחירות שלכם צריך להיות נוחות.

טיפ 2: התכוננו

לא תמיד קל לספר על עצמנו ובראיון אישי תידרשו לעשות זאת ולכן חישובו מראש מה רצוי להגיד וממה עדיף להימנע. כמו כן, נסחו משפטים מראש וכתבו אותם על מנת לתרגל לפני כניסתכם לראיון. השאלה הכמעט וודאית היא: "ספרו לי על ניסיונכם המקצועי", לכן מומלץ להכין נאום מוכן מראש כולל התייחסות לסיבה שאתם. רוצים. ות את העבודה הזו

וחושבים.ות שאתם.ן מתאימים.ות. כמובן שאסור לשקר ולספר דברים שלא באמת עשיתם.ן.

טיפ 3: דברו 'נכון' עם הגוף

הצורה בה אנו מתנועעים במרחב נקראת שפת גוף, מרבית התנועות שלנו נעשות שלא מבחירה מודעת; דווקא משום כך, הצופה בנו יכולה ללמוד רבות על המתחולל בנפשנו פנימה. בזמן ראיון העבודה כדאי לשים לב ליציבה בעמידה ובישיבה, השתדלו לשמור על זקיפות טבעית; הישירו מבט ונסו להימנע מתנועות שפתיים או ידיים חוזרות כמו גם משילוב ידיים. אל תפלו למרחב הפרטי של השני והרשו לעצמכם.ן לחייך ולהיות סימפטיים.

טיפ 4: שאלו את עצמכם.ן

השאלות בראיון, בדרך כלל, אינן שאלות חדשות ומקוריות ומרביתן דומות. חלק מהשאלות "מכשילות" ואחרות אמורות לשקף את אישיות המראיין.ת, לכן מומלץ להתכונן ולהכיר את השאלות השכיחות מראש ולנסח לעצמכם תשובות בהן תוכלו להשתמש בזמן הריאיון. שאלות פופולריות הן, בין היתר: מדוע את/ה מתאים/מה לתפקיד? מדוע פוטרת ממקום העבודה הקודם? מהי התכונה הכי חיובית שלך? מהי התכונה השלילית שלך? ועוד: מומלץ להיכנס לגוגל ולבדוק אלו שאלות נשאלו בראיונות עבודה ולענות לעצמכם.ן עליהן..

טיפ 5: לימוד תיאורטי

לפני כל ראיון כדאי להקדיש מעט זמן להכרת הארגון שאליו אתם.ן מעוניינים.ות להצטרף. בעידן האינטרנט, המשימה אינה מסובכת. אם גם הצלחתם.ן 'לגלות' מי י.תראיין אתכם.ן, כדאי לנסות ולמצוא מידע ממוקד עליו.ה, במקרים רבים זה יוריד אצלכם.ן את רמת החרדה בראיון.

קראו על החברה, נסו להבין מה יכולות להיות הציפיות מהתפקיד בארגון זה. בדקו ברשתות החברתיות עם מי אתם.ן נפגשים.ות, מה תפקידו.ה בחברה? קראו מספר פוסטים שלו.ה כדי להבין מה חשוב לו.ה ומה הסגנון שלו.ה.

טיפ 6: בואו נשחק!

מחשבה מקדימה והכנת רשימות עשויות לעזור לכם מאוד, אבל משחק תפקידים הוא האופציה הטובה ביותר עבורכם - בקשו מחברה או קרובת.ת משפחה לתרגל אתכם.ן ראיון עבודה הכולל שאלות ותשובות, במיוחד, אם מדובר בראיון עבודה ראשון.

טיפ 7: הכנה טכנית

בדקו שיש בידכם.ן מספר עותקים של קורות החיים, מכתבי המלצה, תעודות רלוונטיות או דרישות אחרות שהתבקשתם.ן לספק. בדקו היכן בדיוק ממוקם העסק ומהי הדרך הטובה



ביותר להגיע אליו; איחור לא יתקבל בעין יפה. הכינו לעצמכם רשימת שאלות חשובות, המעניינות אתכם. לגבי החברה או המשרה, למקרה בו לא תקבלו את כל המידע המבוקש.

טיפ 8: הקשיבו, הקשיבו

הקשיבו היטב לשאלות המראיין. ת והשיבו לעניין - בוחנים את יכולת הבנת הנשמע שלכם. כמו גם את הדרך בה אתם מתמודדים. ות עם מצבים שאינם נוחים לכם. הקשיבו לשאלה וענו עליה בצורה ישירה ורהוטה, גם אם אינכם בטוחים. ות שתשובתכם נכונה או תואמת, את מה שאתם סבורים, שהיושב מולכם רוצה לשמוע.

טיפ 9: תהיו אתם!

המראיין. ת הוא/היא אדם אובייקטיבי. ת, המבצע. ת את עבודתו ותו לא. אין לו עניין להכשילכם. ממש כפי שאין לו. ה סיבה להעביר אתכם. לשלב הבא, רק כי ניסיתם. להתחבב עליו. ה בצורה מאולצת. אין ספק, ש"כימיה" עם המראיין. ת מועילה לחוות הדעת שהוא/היא י. תגבש, אך תקשורת חיובית ונוחה אינה דבר שניתן ליצור באופן מלאכותי. אל תסגרו ותכנסו ללחץ או תפתחו תוקפנות כלפי מראיין. ת הנתפסת. כעוין. ת ומצד שני, היזהרו מפתיחות יתר וחציית גבולות מול מראיין. ת נעים. ה ונוח. ה.

טיפ 10: אל תבלפו

שקר הוא מסוג הדברים שחוזרים כ"בומרנג"; מלבד העובדה שמדובר בעבירה, השקר, טבעו לצוף ולהתגלות. לא תמיד צריך לעדכן את המראיין. ת בפרטים מיותרים, שלא נשאלתם. לגביהם ישירות, נסו להתמקד בפרטים המציגים אתכם. באופן חיובי אך הימנעו משקרים.

טיפ 11: נשימות עמוקות

לאלו מכם. הסובלים. ות באופן מיוחד מלחץ נפשי או חרדה, ישנם כיום מכונים ואנשי מקצוע המציעים סדנאות וקורסי הכנה לראיון עבודה, הרבה פעמים זה עובד ומומלץ.

טיפ 12: גישה חיובית

העצה הבסיסית והחשובה מכולן, שנכונה לכל דבר בחיים, תהיו אופטימיים. ות ושמרו על פרופורציות. האנרגיה שאתם. משדרים. ות חשובה לא פחות מן המילים הנאמרות.

