מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את מטרת הראיון, סוגיו ואת מה שמראיינים בודקים
- לבנות הצגה עצמית ברורה ותשובות STAR מבוססות דוגמאות אישיות
- לתרגל שפת גוף, ניהול לחץ וכלי חוסן לפני ובמהלך הראיון
- להתאים תשובות ושאלות להקשר הספציפי: תוכנית, מכינה, עבודה או מלגה

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

חלק א' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – הבנת המושגים

- 1. א – שיחה עם מטרה, שבה שני הצדדים מכירים זה את זה
- 2. א – התאמה בין המועמד למקום

חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – זיהוי והבחנה

- 1. לא נכון – ראיון הוא שיחה עם מטרה, לא בחינה עם תשובה אחת נכונה.
- 2. נכון – כך מוגדרת המוטיבציה ברשימת מה שמראיינים מחפשים.

חלק ג' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – השלמה והתאמה

- 1. תקשורת

חלק ד' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – התאמת סוגי ראיונות

- 1 – ה (מראיין אחד או ועדה קטנה, בדרך כלל 10–30 דקות)
- 2 – ד (כמה מועמדים יחד, הצגה עצמית ודילמה משותפת)
- 3 – א (שיחת וידאו, חשוב חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים)
- 4 – ב (ראיון קצר בטלפון, הקול והבהירות הם הכול)
- 5 – ג (בודקים מטרות, מאמץ וצורך)

חלק ה' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – זיהוי ויסודות

- 1. נכון – זו ההגדרה הבסיסית של ראיון: שתי הצדדים מנסים להכיר זה את זה.
- 2. לא נכון – מומלץ לבנות אותה מארבעה משפטים: מי אני, מה מעניין אותי, חוזקה עם דוגמה, ולמה המקום הזה.
- 3. נכון – הם יוצרים רושם ראשון חיובי ומשדרים ביטחון ועניין אמיתי.
- 4. לא נכון – מראיינים בודקים גם התאמה, מוטיבציה, תקשורת, עבודה עם אחרים ואחריות.

חלק ו' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – התאמה ויישום

- 1 – ב (שפת גוף מקדמת)
- 2 – ד (שפת גוף מעכבת)
- 3 – ה (שפת גוף מקדמת)
- 4 – ו (המשפט הראשון בהצגה העצמית)
- 5 – ג (המשפט השלישי בהצגה העצמית)
- 6 – א (המשפט הרביעי בהצגה העצמית)

חלק ז' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – ניתוח וכתיבה

- 1. כל אחד מארבעת המשפטים מופיע בנפרד, יש דוגמה קונקרטית לחוזקה, והאורך מתאים לקריאה בקול תוך כ-60 שניות.
- 2. ייווצר רושם של חוסר ביטחון, כי שפת הגוף משפיעה על הרושם לפחות כמו המילים, ומראיינים קוראים את שניהם יחד.
- 3. החוזקה מוגדרת בבירור, והדוגמה כוללת מצב קונקרטי אחד לפחות שממחיש אותה בפועל.
- 4. תשובה אישית המתייחסת לקצב דיבור, קשר עין או צמצום מילים מיותרות, עם נימוק קצר.

חלק ח' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – זיהוי ושליפה

- 1. א – מצב (Situation)
- 2. ב – משימה (Task)
- 3. א – חוזקות וחולשות

חלק ט' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – תרגול

- 1. נכון – השיטה מסייעת לארגן סיפור ברור עם מצב, משימה, פעולה ותוצאה
- 2. נכון – כך מצוין בעמוד המאגר

חלק י' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – התאמה

- 1 – ב (הרקע או הנסיבות שבהן קרה הדבר)
- 2 – ג (מה היה צריך לעשות או לפתור)
- 3 – ד (מה בפועל עשיתי כדי להתמודד)
- 4 – א (מה קרה בסוף ומה למדתי)

חלק י"א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – השלמה

1. פעולה

חלק י"ב – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – מה זוכרים מהמשימות

1. ג – 90 שניות
2. ג – ארבעה
3. ב – מצלמה, מיקרופון וחיבור
4. ג – לסכם מה עזר לקבוצה ומה הפריע
5. ב – מוחקים אותה

חלק י"ג – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – התאמת התשובה להקשר

- 1 – ה (בודקים עניין בתחום, התמדה ומוכנות ללמוד)
- 2 – ג (בודקים אמינות, זמינות ונכונות ללמוד)
- 3 – ב (בודקים מטרות, מאמץ וצורך בקהילה)
- 4 – א (פתיחה, שתי חוזקות עם דוגמאות, מטרה וחיבור לתוכנית)
- 5 – ד (ארבעה סיפורים עם מצב, משימה, פעולה ותוצאה)

חלק י"ד – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – מתרגלים ומנסחים

1. משפט קצר שמציג שם, תחום עניין ולמה מתאים לתוכנית
2. תיאור קצר של מצב אמיתי ותוצאה או לקח שנלמד ממנו
3. שאלה שלא מופיעה כבר במידע הכתוב, למשל על ימי העבודה או ההדרכה
4. כל הקשר בודק דברים אחרים, למשל התמדה מול אמינות מול תרומה לקהילה, לכן מדגישים חלקים שונים באותו סיפור

חלק ט"ו – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – מה קורה בגוף שלנו

1. לא נכון – לחץ הוא תגובה טבעית של הגוף לרגע חשוב, והמטרה היא לנהל אותו ולא להעלים אותו
2. נכון – כך מתואר באתר – זו תגובה טבעית, לא תקלה
3. נכון – המטרה היא שהלחץ יעזור לערנות ולא יפריע

חלק ט"ז – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – נשימה ועש"ן ד"ק

1. ארבע
2. ארבע
3. עצור

חלק י"ז – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – מתאימים כלי לצעד

- 1 – ה (עוצרים רגע לפני הכניסה או כשהלחץ עולה)
- 2 – ג (מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים)
- 3 – ב (שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה)
- 4 – א (אומרים לעצמנו 'התכוננתי, מותר להתרגש, אני יכול/ה')
- 5 – ד (נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך)

חלק י"ח – פרק 6 • חזרה מסכמת וסימולציית ראיון – זיהוי מושגים

1. א – התאמה בין המועמד/ת למקום
2. ב – ראיון מקוון
3. א – נשימה

חלק י"ט – פרק 6 • חזרה מסכמת וסימולציית ראיון – השלמה והתאמה

1. נכון – בראיון קבוצתי המראיינים בודקים איך מועמדים מקשיבים, משתפים פעולה ולוקחים יוזמה.
2. לא נכון – המטרה היא לנהל את הלחץ ולא להעלים אותו, כך שיעזור להיות ערניים.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה טובה מזכירה לפחות שניים מתוך: אישי/קבוצתי/מקוון/טלפוני/מגמה/עבודה/מלגה, עם מה שבודקים בכל סוג
- הסיפור כולל ארבעה חלקים ברורים ולא רק תיאור כללי של אירוע
- התלמיד/ה בוחר/ת כלי ספציפי ומסביר/ה בקצרה למה הוא עוזר לו/לה באופן אישי

טיפים להפעלה:

- אפשר לפרוס את החוברת על פני שלושה שיעורים: פרקים 1-2 בשיעור ראשון, פרקים 3-4 בשני, 5-6 בשלישי כתרגול מסכם
- לתלמידים שמתקשים, אפשר להתחיל מהמשימות המובנות של רמת חט״ב (ארבעה משפטים קבועים) לפני מעבר לפיץ' החופשי של חט״ע
- מומלץ לשלב עבודה בזוגות או שלשות בפרקים 2-3-6, עם חילופי תפקידים של מראיין, מועמד וצופה הממלא דף תצפית
- לתלמידים מתקדמים אפשר להוסיף אתגר: הכנת שני סיפורי STAR שונים לאותה שאלה, והשוואה איזה מהם משכנע יותר ולמה

חוברת תרגול – הכנה לראיון

הכנה לראיון

תיכון · עולים חדשים

תוכן החוברת

1. פרק 1 – מהו ראיון וסוגיו
2. פרק 2 – רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית
3. פרק 3 – מאגר שאלות ושיטת STAR
4. פרק 4 – התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה
5. פרק 5 – התמודדות עם לחץ
6. פרק 6 – חזרה מסכמת וסימולציית ראיון

שם: _____ כיתה: _____

יצרה: רוית ראש בן ישי

חוברת תרגול – הכנה לראיון

חוברת התלמיד/ה עולים חדשים

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

בחוברת הזו תלמדו איך להתכונן לראיון, צעד אחר צעד. עבדו לפי סדר הפרקים. בסוף כל פרק בדקו את עצמכם.

📖 מילון קטן:

ראיון	שיחה קצרה שבמהלכה מקום מסוים מכיר אתכם ואתם מכירים אותו
מוטיבציה	הסיבה האמיתית שלכם לרצות במקום הזה, דווקא עכשיו
STAR	שיטה לבניית תשובה: מצב, משימה, פעולה, תוצאה
ראיון קבוצתי	ראיון שבו כמה מועמדים מבצעים יחד משימה או דילמה
ראיון מקוון	ראיון בשיחת וידאו מהבית, עם דגש על רקע, תאורה וחיבור יציב
שפת גוף	תנועות, מבט ויציבה שמעבירים מסר בלי מילים
עש"ן ד"ק	כלי להרגעה: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי, קדימה
גש"ר מאח"ד	מודל לבחירת דרך הרגעה אישית לפי ערוץ: גוף, שכל, רגש ועוד
תשובה חלשה	תשובה כללית מדי, ללא דוגמה אישית או תוצאה ברורה
הודעת תודה	הודעה קצרה ומכבדת שנשלחת למראיין אחרי הראיון

1 חלק א' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – הבנת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה ההגדרה של ראיון?

א) שיחה עם מטרה, שבה שני הצדדים מכירים זה את זה ב) בחינה עם תשובה נכונה אחת

ג) מבחן בכתב על ידע כללי ד) שיחה חברתית ללא מטרה

2. מה מראיינים בודקים?

א) התאמה בין המועמד למקום ב) הגובה של המועמד ג) צבע השיער ד) מספר האחים במשפחה

2 חלק ב' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – זיהוי והבחנה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	ראיון הוא בחינה עם תשובה נכונה אחת.	☐	☐
2	מוטיבציה בראיון עוסקת בשאלה 'למה דווקא כאן ולמה עכשיו'.	☐	☐

3 חלק ג' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – השלמה והתאמה

השלימו את המילה החסרה.

1. ה- _____ בראיון בודקת איך המועמד מקשיב, מסביר ומגיב.

4 חלק ד' – פרק 1 • מהו ראיון וסוגיו – התאמת סוגי ראיונות

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

1. ראיון אישי	____	**א.** שיחת וידאו, חשוב חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים
2. ראיון קבוצתי	____	**ב.** ראיון קצר בטלפון, הקול והבהירות הם הכול
3. ראיון מקוון	____	**ג.** בודקים מטרות, מאמץ וצורך
4. ראיון טלפוני	____	**ד.** כמה מועמדים יחד, הצגה עצמית ודילמה משותפת
5. ראיון למלגה	____	**ה.** מראיין אחד או ועדה קטנה, בדרך כלל 10–30 דקות

5 חלק ה' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – זיהוי ויסודות

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	ראיון הוא שיחה עם מטרה להכיר את המועמד ואת המקום, ולא בחינה עם תשובה נכונה אחת.	☐	☐
2	הצגה עצמית של דקה בנויה בדרך כלל משני משפטים בלבד.	☐	☐
3	קשר עין וחיוך נחשבים לשפת גוף מקדמת בראיון.	☐	☐
4	מראיינים בודקים רק ידע מקצועי ולא דברים כמו מוטיבציה או עבודת צוות.	☐	☐

6 חלק ו' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – התאמה ויישום

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

1. חיוך קל ויציבה זקופה בכניסה	____	**א.** המשפט הרביעי בהצגה העצמית
2. מבט נטוי לרצפה לאורך כל השיחה	____	**ב.** שפת גוף מקדמת
3. קשר עין עם המראיין או המראיינת	____	**ג.** המשפט השלישי בהצגה העצמית
4. משפט פתיחה שעונה על 'מי אני'	____	**ד.** שפת גוף מעכבת
5. משפט עם חוזקה ודוגמה קונקרטית	____	**ה.** שפת גוף מקדמת
6. הסבר למה דווקא המקום הזה מתאים	____	**ו.** המשפט הראשון בהצגה העצמית

7 חלק ז' – פרק 2 • רושם ראשון, שפת גוף והצגה עצמית – ניתוח וכתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו הצגה עצמית בת ארבעה משפטים: מי אתם, מה מעניין אתכם, חוזקה עם דוגמה, ולמה המקום הזה מתאים לכם.

2. תארו מצב שבו שפת הגוף סותרת את המילים (למשל: מישהו אומר 'אני בטוח בעצמי' אבל מביט ברצפה). איזה רושם ייווצר אצל המראיין ולמה?

3. בחרו חוזקה אחת שלכם וכתבו דוגמה קצרה ואמיתית שמוכיחה אותה.

4. אחרי תרגול ההצגה העצמית בזוגות, מה שינוי אחד שתעשו כדי לשפר את הקצב או את שפת הגוף שלכם? נמקו.

8 חלק ח' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – זיהוי ושליפה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המשמעות של האות S?

א) מצב (Situation) ב) מטרה (Success) ג) שאלה (Subject) ד) פתרון (Solution)

2. מה המשמעות של האות T?

א) זמן (Time) ב) משימה (Task) ג) נושא (Topic) ד) צוות (Team)

3. באיזו קבוצת שאלות נמצאת שאלה על חוזקות?

א) חוזקות וחולשות ב) למה דווקא כאן ג) חלומות ועתיד ד) שאלות מפתיעות

9 חלק ט' – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – תרגול

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	שיטת STAR עוזרת לבנות תשובה עם דוגמה אמיתית מהחיים	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	מאגר השאלות באתר כולל כ-60 שאלות נפוצות לראיון	☐	☐

10 חלק י׳ – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – התאמה

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

1. מצב	___	**א.** מה קרה בסוף ומה למדתי
2. משימה	___	**ב.** הרקע או הנסיבות שבהן קרה הדבר
3. פעולה	___	**ג.** מה היה צריך לעשות או לפתור
4. תוצאה	___	**ד.** מה בפועל עשיתי כדי להתמודד

11 חלק י״א – פרק 3 • מאגר שאלות ושיטת STAR – השלמה

השלימו את המילה החסרה.

1. שיטת STAR כוללת ארבעה שלבים: מצב, משימה, _____ , ותוצאה

12 חלק י״ב – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – מה זוכרים מהמשימות

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. כמה זמן נותנים לפיץ' האישי?

א) 30 שניות ב) 60 שניות ג) 90 שניות ד) 120 שניות

2. כמה סיפורים כותבים בבנק ה-STAR?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

3. מה מכינים לפני ראיון בווידאו?

א) רק את התשובות בעל פה ב) מצלמה, מיקרופון וחיבור ג) רק את הבגדים ד) כלום, זה לא חשוב

4. למה מסכמים בסוף המשימה הקבוצתית?

א) לבחור מנצח יחיד ב) לבדוק מי דיבר הכי הרבה ג) לסכם מה עזר לקבוצה ומה הפריע

ד) לכתוב דוח ציונים

5. מה עושים עם שאלה שכבר יש לה תשובה ידועה?

א) שואלים אותה קודם ב) מוחקים אותה ג) שומרים לסוף ד) שולחים במייל מראש

13 חלק י״ג – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – התאמת התשובה להקשר

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

1. ראיון לתוכנית או למכינה	___	**א.** פתיחה, שתי חוזקות עם דוגמאות, מטרה וחיבור לתוכנית

2. ראיון לעבודה ראשונה	___	**ב.** בודקים מטרות, מאמץ וצורך בקהילה
3. ראיון למלגה	___	**ג.** בודקים אמינות, זמינות ונכונות ללמוד
4. פיץ' אישי של 90 שניות	___	**ד.** ארבעה סיפורים עם מצב, משימה, פעולה ותוצאה
5. בנק סיפורי STAR	___	**ה.** בודקים עניין בתחום, התמדה ומוכנות ללמוד

14 חלק י"ד – פרק 4 • התאמה אישית: תוכנית, מכינה, עבודה ומלגה – מתרגלים ומנסחים

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט פתיחה אחד לפיץ' של 90 שניות לריאיון לתוכנית לבחירתכם/ן.

2. בחרו אחד מארבעת נושאי STAR (אחריות / עבודת צוות / כישלון / יוזמה) וכתבו משפט מצב ומשפט תוצאה מתוך סיפור שלכם/ן.

3. נסחו שאלה אחת שאפשר לשאול מראיין/ת בריאיון לעבודה ראשונה, שמראה עניין אמיתי במקום.

4. הסבירו בשתי שורות למה חשוב להתאים את אותו סיפור STAR להקשרים שונים (תוכנית, עבודה, מלגה) ולא להשתמש באותו נוסח בדיוק.

15 חלק ט"ו – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – מה קורה בגוף שלנו

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לחץ לפני ראיון הוא תמיד סימן רע וצריך להעלים אותו לגמרי	☐	☐
2	דופק מהיר, ידיים קרות ו'פרפרים בבטן' הם תגובה טבעית של הגוף לקראת רגע חשוב	☐	☐
3	כשהלחץ מנוהל נכון, הוא יכול לעזור לנו להיות ערניים יותר בראיון	☐	☐

16 חלק ט״ז – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – נשימה ועש״ן ד״ק

השלימו את המילה החסרה.

1. בתרגיל הנשימה המרגיעה שואפים באף במשך _____ שניות

2. אחרי ההחזקה הקצרה, נושפים לאט בפה במשך שש שניות, וחוזרים על התרגיל שלוש עד _____ פעמים

3. האות הראשונה בשיטת עש״ן ד״ק מסמלת את הפעולה: לעצור רגע לפני הכניסה או כשהלחץ עולה, והיא נקראת _____

17 חלק י״ז – פרק 5 • התמודדות עם לחץ – מתאימים כלי לצעד

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

1. ע	___	**א.** אומרים לעצמנו 'התכוננתי, מותר להתרגש, אני יכול/ה'
2. ש	___	**ב.** שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה
3. נ	___	**ג.** מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים
4. ד	___	**ד.** נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך
5. ק	___	**ה.** עוצרים רגע לפני הכניסה או כשהלחץ עולה

18 חלק י״ח – פרק 6 • חזרה מסכמת וסימולציית ראיון – זיהוי מושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מראיינים בודקים?

א) התאמה בין המועמד/ת למקום ב) הציון הממוצע בלבד ג) הגובה שלכם

ד) מספר האחים והאחיות

2. באיזה ראיון חשוב חדר שקט ומצלמה?

א) ראיון טלפוני ב) ראיון מקוון ג) ראיון קבוצתי ד) יום סדנאות

3. מה האות נ׳ בעש״ן ד״ק?

א) נשימה ב) ניצחון ג) ניסיון ד) נחישות

19 חלק י״ט – פרק 6 • חזרה מסכמת וסימולציית ראיון – השלמה והתאמה

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	בראיון קבוצתי בודקים בעיקר הקשבה ושיתוף פעולה.	☐	☐
2	המטרה בהתמודדות עם לחץ לפני ראיון היא להעלים אותו לגמרי.	☐	☐

כרטיס יציאה

האם אני יודע/ת להסביר מה ההבדל בין שלושה סוגי ראיונות ומה בודקים בכל אחד?

האם בניתי לפחות שני סיפורי STAR מהחיים שלי, עם מצב, משימה, פעולה ותוצאה ברורים?

איזה כלי הרגעה אחד (נשימה, עש״ן ד״ק או גש״ר מאח״ד) הכי מתאים לי, ולמה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀