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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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. ד (מראיין אחד או ועדה קטנה, בדרך כלל 10–30 דקות)
2. ג (כמה מועמדים יחד, הצגה עצמית ודילמה משותפת)
3. ה (שיחת וידאו, חשוב חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים)
4. א (ראיון קצר בטלפון, הקול והבהירות הם הכול)
5. ב (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. ד (שפת גוף מקדמת)
2. ו (שפת גוף מעכבת)
3. ב (שפת גוף מקדמת)
4. א (המשפט הראשון בהצגה העצמית)
5. ג (המשפט השלישי בהצגה העצמית)
6. ה (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 – ג (הרקע או הנסיבות שבהן קרה הדבר)
- 2 – א (מה היה צריך לעשות או לפתור)
- 3 – ד (מה בפועל עשיתי כדי להתמודד)
- 4 – ב (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 – ג (בודקים עניין בתחום, התמדה ומוכנות ללמוד)
- 2 – ה (בודקים אמינות, זמינות ונכונות ללמוד)
- 3 – א (בודקים מטרות, מאמץ וצורך בקהילה)
- 4 – ב (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 – ד (עוצרים רגע לפני הכניסה או כשהלחץ עולה)
- 2 – ה (מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים)
- 3 – ב (שאיפה עמוקה ונשיפה ארוכה)
- 4 – א (אומרים לעצמנו 'התכוננתי, מותר להתרגש, אני יכול/ה')
- 5 – ג (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 · רגיל

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 רגיל

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

בחוברת הזו תתרגלו שלב אחר שלב את כל מה שצריך כדי להגיע מוכנים לראיון: מהגדרת המושג ועד תשובת STAR מלאה. עבדו לפי סדר הפרקים, כי כל פרק בונה על הקודם, ובסוף כל פרק בדקו את עצמכם מול עמוד החזרה.

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו ראיון, לפי ההגדרה?

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. אחד מהדברים שמראיינים רוצים לגלות הוא:

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.** ראיון קצר בטלפון, הקול והבהירות הם הכול
2. ראיון קבוצתי	___	**ב.** בודקים מטרות, מאמץ וצורך
3. ראיון מקוון	___	**ג.** כמה מועמדים יחד, הצגה עצמית ודילמה משותפת
4. ראיון טלפוני	___	**ד.** מראיין אחד או ועדה קטנה, בדרך כלל 10–30 דקות

5. ראיון למלגה	___	**ה.** שיחת וידאו, חשוב חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים

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 הראשון 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 מקדמת
5. משפט עם חוזקה ודוגמה קונקרטית	___	**ה.** המשפט הרביעי בהצגה העצמית
6. הסבר למה דווקא המקום הזה מתאים	___	**ו.** שפת גוף מעכבת

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. באות S בשיטת STAR הכוונה היא ל...

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

2. באות T בשיטת STAR הכוונה היא ל...

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

3. לאיזו קטגוריה במאגר השאלות שייכת השאלה "מה החוזקות שלך?"

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	☐	☐
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 היה צריך לעשות או לפתור
2. משימה	___	**ב.** מה קרה בסוף ומה למדתי

3. פעולה	____	**ג.** הרקע או הנסיבות שבהן קרה הדבר
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 שניות אורך הפיץ' האישי שמתרגלים במשימה הראשונה?

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

2. כמה סיפורי STAR נדרש לכתוב בבנק הסיפורים?

א) שניים ב) שלושה ג) ארבעה ד) חמישה

3. מה בודקים לפני ראיון מקוון?

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

4. מה המטרה של הסיכום בסוף סימולציית יום המיונים הקבוצתי?

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 למראיין/ת שהתשובה עליה כבר מופיעה במידע הכתוב?

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.** בודקים מטרות, מאמץ וצורך בקהילה
2. ראיון לעבודה ראשונה	____	**ב.** פתיחה, שתי חוזקות עם דוגמאות, מטרה וחיבור לתוכנית
3. ראיון למלגה	____	**ג.** בודקים עניין בתחום, התמדה ומוכנות ללמוד
4. פיץ' אישי של 90 שניות	____	**ד.** ארבעה סיפורים עם מצב, משימה, פעולה ותוצאה
5. בנק סיפורי STAR	____	**ה.** בודקים אמינות, זמינות ונכונות 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.** נכנסים לחדר ומתחילים בחיוך
4. ד	___	**ד.** עוצרים רגע לפני הכניסה או כשהלחץ עולה
5. ק	___	**ה.** מכווצים כפות ידיים לחמש שניות ומשחררים

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

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה מהבאים הוא אחד מהדברים שמראיינים רוצים לגלות עליכם?

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

ד) מספר האחים והאחיות

2. באיזה סוג ראיון חשוב במיוחד חדר שקט ומצלמה בגובה העיניים?

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

3. בשיטת עש״ן ד״ק, מה המשמעות של האות נ׳?

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? ☹ 😐 🙂 😀