

"על הספסל"
שאלות להתבוננות וחקירה פנימית
במבט על החיים ועל הקריירה

חגית לקר - יעוץ תעסוקה קריירה ולימודים



מה זה השאלות האלה.....

זה לא מהדברים שאנחנו רגילים לעסוק בהם ביומיום, אך השאלות האלה נועדו להזכיר לנו מי אנחנו ומי שאנחנו באמת רוצים להיות...
תהליך של עיצוב קריירה מחובר באופן הדוק להוויה שלנו כבני אדם, כאנשי משפחה, כחברים בקהילה.

הנך מוזמנת לשבת עם עצמך "על הספסל" - במקום רגוע ושקט, ולנסות להשיב לעצמך על השאלות הבאות. חלקן יזרום לך בקלות, וחלקן ידרוש ממך מאמץ.
גם אם את מדלגת על שאלה, אני מציעה לך לחזור אליה בהמשך.

השאלות כולן – מתבוננות פנימה למי שאת ולמי שאת רוצה להיות, למה שחשוב לך באמת, לאתגרים שלך, למטרות שתבחרי להציב לעצמך.
אני מניחה שחלק מהשאלות יהיה מאתגר במיוחד, ולא משום שאין לך תשובה, אלא משום שלא העמקת בשאלה הזו עד היום....

אם תמצאי את עצמך מתנגדת לשאלה כזו או אחרת, תבדקי שוב את עצמך – מאיפה הגיעה ההתנגדות וממה את נמנעת....
בסיום התהליך את מוזמנת לשתף אותי בתובנות ותמיד מוזמנת להגיע לשיחה אחת או תהליך שלם, שבה נוכל יחד להבין את המשמעויות ולהוביל אותך ליישומן במציאות חייך.

בינתיים מוזמנת להיכנס לדף הפייסבוק שלי, לעשות לייק ולקבל על הדרך סיפורים ותובנות נוספות. [/ https://www.facebook.com/hagitkaryera](https://www.facebook.com/hagitkaryera)

מאחלת לך בהצלחה ובעיקר בהנאה במסע, שנה מבורכת של בהירות, בריאות ושמחה,

חגית

במבט פנימה

מהם הדברים שמסבים לך תחושת משמעות? ערך? סיפוק?

כשאת קמה בבוקר שגרתך לקראת יום חדש. מהן המחשבות/ התחושות השכיחות?

מהו החותם שתרצי להשאיר אחריך – בעולם, בחברה? בקהילה, במשפחתך?

בעולם נטול מגבלות ואילוצים, מה היית בוחרת לעשות? מה היית רוצה ללמוד? לפתח בעצמך?

מה חסר לך היום בחיים, שאם נוכח יותר – חייך היו מוגשמים יותר?

מהי ההחלטה הטובה שקיבלת בחייך? מה הרווחת ממנה? מה למדת מהדרך?

איזו דמות השפיעה עליך במיוחד? מה יש בה ומה לקחת ממנה? באיזו מידה היא מהווה עבורך דמות חיקוי? הזדהות? האם ובאיזו מידה היחס שלך כלפיה הוא המניע אותך לפעול כפי שאת פועלת כיום?

האם יש לך עקרונות ברזל/ קווים אדומים? מהם? מה מבחינתך "ייהרג ובל יעבור?"

מהם הדברים שאת הכי אוהבת לעשות? הדברים שמסבים לך הנאה צרופה! סיפוק, שמחה.

מה את יודעת שאת צריכה לעשות, אבל נמנעת מלפעול בכיוון?

על מה אינך יכולה/ מוכנה לוותר בחיידך?

במבט פנימה – מה מפעיל אותך או מניע אותך בקבלת החלטות או בפעולות שאת נוקטת בהן :

למשל: "חשוב לי מה אחרים יגידו", "אני הולכת עם האמת שלי עד הסוף", "אני מושפעת מאחרים", "אני מאוד רציונלית", "אני פועלת מהבטן", "אני לא חושבת יותר מידי...." "מרוב שאני חושבת ומתכננת – לא מזיזה כלום".....

האם את פועלת מתוך ה"רוצה" או מתוך ה"צריכה"? מה מתוך העשייה שלך נעשה כי "צריך" וכמה מתוכה מבטא את מה שאת באמת רוצה לעשות?

מה וכמה מתוך מה שמסב לך הנאה, שמחה, סיפוק ותחושת ערך – נוכח היום בחיידך התעסוקתיים?

האם את מרגישה שאת מתפשרת? על מה?

חסמים ובלמים

לכל אחד מאיתנו, קיים רצף של שיחות פנימיות וביקורתיות שיש לנו עם עצמנו, ושתפקידן למנוע התבוננות, מיקוד ופעולה

הנך מוזמנת להתבונן ברשימה מטה – ולסמן לעצמך איזה מהמשפטים/מחשבות מופיע אצלך בתדירות גבוהה, או כשהנך נדרשת לקבל החלטה או לבצע מהלך שיש בו חשיבות/משמעות רבה עבורך.

1. פחד – "לא יכולה", "לא מסוגלת", "אני אכשל"
2. חוסר – אין לי זמן, כוח, כסף, אנרגיה, כישרון, יכולת, אומץ....
3. שיפוטים והשוואות – "הוא יותר טוב, אני לא שווה..."
4. ייאוש – ניסיתי ולא הצלחתי....
5. ויתור מראש – "חבל על הזמן, בלאו הכי זה לא יצליח..."
8. שיפוטיות – "אני לא טובה בזה"
9. גריקן – תסריטים "סרטים", ללא קשר למציאות, מחשבות קטסטרופאליות
11. כלליות – "ככה אני", "ככה זה"
12. מעורפל – "יום אחד אולי..." מתישהו...

חשבי על נושא/תחום /החלטה שעלייך לקבל.

אילו משפטים חוסמים אותך מלקבל את ההחלטה או להוביל את המהלך הנדרש?
האם את יכולה להניח לידם סימן שאלה.

דוגמא: התבקשתי להרצות בפני המחלקה שלי על פרויקט שאני מובילה. אני דוחה את המועד כי מרגישה לא בטוחה. המשפט שמוביל אותי – "אני לא מספיק מקצועית, הקולגה שלי עשה את זה לפני טוב יותר, אני לא מוכשרת בלעמוד מול הרבה אנשים ולייצר עניין לאורך זמן"
להניח סימן שאלה זה לשאול:

- האם אני אמנם לא מספיק מקצועית?
- האם אני אמנם לא מסוגלת לייצר עניין לאורך זמן?
- האם אני פחות טובה מהקולגה שלי?
- והחשוב ביותר: מה נדרש לי כדי לעמוד במשימה בהצלחה!!

ערכים

כתבי את ששת הערכים החשובים לך ביותר. במילים אחרות, התבונני בשאלה: מה חשוב לך במיוחד כערך, או על מה את לא מוכנה להתפשר בחיידך. ליד כל אחד מהערכים רשמי ארבע מילים, שבעיניך, מייצגות את אותו ערך. לדוגמא: אהבה – מסירות – חום – קבלה – בטחון. לבסוף דרגי את הערכים הללו בסדר יורד, כשהערך הכי חשוב לך כתוב ראשון.

טבלת ערכים

ערך	מילה מייצגת	מילה מייצגת	מילה מייצגת	מילה מייצגת	סדר חשיבות
					1
					2
					3
					4
					5
					6

האם הערכים הללו נוכחים בחיידך? כיצד? מה הביטוי הממשי שלהם?

האם את מרגישה שערך כלשהו חשוב לך אך אינו נוכח מספיק במציאות החיים שלך?

האם את חווה קונפליקט בין ערכים שחשובים לך? אם כן – מה הקונפליקט וכיצד את מתמודדת איתו? (קופליקט אפשרי למשל הוא בין הערך "משפחתיות" ובין הערך "הצלחה", או בין "כסף" ו"מימוש עצמי")

חוזקות

רשמי את שש החוזקות שלך – אותם תחומים שאת בטוחה ביכולותיך בהן. הם לא חייבים להיות קשורים בהכרח לעולם העבודה, אך מייצגים באופן מדויק את מי שאת.

דרגי את החוזקות לפי דרגת חוזק מ-1 עד 10, כאשר 1 מייצג רמת חוזק גבוהה יחסית ו-10 מייצג רמת חוזק נמוכה. כלומר, החוזק שיקבל דירוג של 1 הוא זה שהוא הכי חזק אצלך.

טבלת חוזקות

דרגת חוזק (1 הכי חזק)	חוזקה
1	
2	
3	
4	
5	
6	

האם ובאיזו מידה החוזקות שלך באות לידי ביטוי בחיך התעסוקתיים בעת הזו?

ועכשיו – כשהגעת לקו הסיום. תקראי את כל מה שכתבת

תוסיפי, תגרעי, תשני.

פתח לך משהו? הרווחת!!

לא פתח לך דבר? אל תוותר לעצמך!!

השאלון הזה הוא אחד מהכלים שאני משתמשת בהם בתהליך של ייעוץ קריירה.

אליו מתווספים

אבחון מעמיק הכולל כלים ממוחשבים

שימוש בכלי אימון,

ובעיקר שיחות שמטרתן – לפתוח, לברר, להעמיק, לחקור ולמצוא!!!

מוזמנת לפנות בכל עת!

בהצלחה!!

חגית לקר