

## אימון סקאלה

**מטרת המפגש:** קידום עצמי במקום העבודה או הלימודים.

### יעדי ביניים:

- א. הגברת מודעות המשתתף לתחומים בהם יכול להתקדם ולשפר את מיומנותיו.
- ב. עידוד פרואקטיביות המשתתף באשר להשגת התוצאות הרצויות.

### מבנה ותוכן הפגישה:

שלב א' – בחירת תחומים לאימון

מקדם התעסוקה יפתח וישאל את המשתתף לגבי השתלבותו במקום העבודה או הלימודים:

- כיצד אתה חש במקום העבודה?
- מהם התחומים בהם אתה מרגיש חזק?
- מהם התחומים אותם אתה מרגיש שברצונך לשפר?

מקדם התעסוקה ידגיש לצעיר כי לכל אדם ישנם תחומים בהם הוא חזק ותחומים בהם יש מקום לשיפור, וייתן לגיטימציה לאתגרים שציין המשתתף. סביבה חדשה של לימודים או עבודה מצריכה הסתגלות למרכיבים שונים המצויים בה ואך הגיוני כי רמת ההסתגלות לכל מרכיב תהיה שונה.

המשתתף יתבקש לבחור שלושה תחומים בהם ירצה להתמקד במסגרת המפגש ולנסות למקד אותם עד כמה שניתן. תחומים לדוגמא: ניהול זמן, התמודדות במצב של עמימות, למידה של תחום מסוים, לקיחת יוזמה ועוד.

שלב ב' – אימון סקאלה

מקדם התעסוקה ישרטט למשתתף על דף שלושה צירים על סקאלה של 0 עד 5 באופן הבא:



הספרה 0 מייצגת 'כלל לא שולט' והספרה 5 מנגד מייצגת שליטה מצינית.

מקדם התעסוקה יבקש מהמשתתף למקם את כל אחד מהנושאים על סקאלה בהתאם לתחושתו, ויעמיק עמו בנושא באמצעות השאלות הבאות:

- מדוע מיקמת את עצמך במספר זה?
- כיצד אתה חש עם המיקום אותו בחרת? אילו תחושות עולות בך לנוכח תחום זה?
- מהם לדעתך הגורמים המשפיעים על היותך ממוקם כאן? (גורמים בך ובסביבתך)
- לאיזה מספר על הסקאלה היית רוצה להתקדם מהמקום בו אתה נמצא כעת? למה חשוב לך להגיע לשם? סמן מספר זה על גבי הסקאלה.
- מה יסייע בידך להתקדם למספר אליו אתה מעוניין להגיע? מהם הכוחות המצויים בך ובסביבתך היכולים לסייע בכך? - ציין זאת בכתב מעל הסקאלה.
- מהו הצעד או הצעדים בהם תנקוט על מנת להצליח להתקדם על גבי הסקאלה בנושא זה? ציין זאת בכתב תחת הסקאלה.

**לסיכום**, לגבי כל אחד מהנושאים יוגדרו טווחי זמן לביצוע ויקבע מועד למפגש הבא בנושא בין המשתתף למקדם התעסוקה.

במפגש הבא יעבור מקדם התעסוקה עם המשתתף על כל אחת מהסקאלות, תוך הגדרת מיקום חדשה בהתאם לדיווח העצמי של המשתתף והעמקה חוזרת באמצעות השאלות המצוינות לעיל.

יש להעריך כל תזוזה חיובית על גבי הסקאלה ולתווך את ההצלחה למשתתף, תוך הגברת תחושת המסוגלות והחוללות העצמית שלו.

\*מקור: יתד-המרחב לקידום תעסוקה

