

## תיאור מקרה

יעל, בת 38, אמא לשלושה ילדים בגילאי 11, 8, 4. גרה באזור המרכז. בעלה עובד.

בעלת תואר ראשון במדעי החברה. בחודשים האחרונים לומדת קורס ערב - Data Analyst,

במשך 10 שנים עובדת באותה חברה ומתקדמת. בתפקידה האחרון הייתה אנליסטית - Business Analyst.

ב 8/10 הוצאה לחל"ת ומאז מתקשה לתפקד. לא יודעת למי לפנות, מה לעשות ומה יש לה להציע. לא מצליחה לעדכן את קורות החיים שלה עם התפקיד האחרון. כועסת ומאוכזבת מאד ממקום העבודה שלה ויודעת שלא מעוניינת לחזור אליו, או לסקטור שבו עבדה בשנים האחרונות.

מדד	הגדרה	ניקוד	משוב והמלצות אישיות
השתייכות חברתית	תמיכה חברתית היא המנבא החזק ביותר של רווחה נפשית בתקופות לחץ. מעגלי תמיכה משפחתיים וחברתיים ותחושת שייכות חברתית מגדילה את היכולת להתמודד עם מצבי דחק ומשבר ולצאת מהם.	56	ציון נמוך מהמוצע. עליך לחשוב כיצד למצוא דרכים לחזק קשרים עם משפחה, חברים ושכנים. חיבור למעגלים חברתיים יאפשר סיוע ותמיכה גם במצבים קשים.
התנהלות כלכלית	התנהלות כלכלית שקולה שבה לוקח הפרט אחריות על חייו ומגדיר מטרות כלכליות ותעסוקתיות שיגדילו וירחיבו את תקציבו האישי והמשפחתי.	63	ציון נמוך מהמוצע. עליך לערוך בחינה מחודשת של עמדותיך כלפי נושאים כספיים וכלכליים, בחן כלים ודרכים להתנהל פיננסית בצורה שקולה ואחראית יותר. רצוי לפנות לסיוע מקצועי כדי לסגל התנהלות כלכלית וצרכנית נבונה יותר וללמוד על הזכויות המגיעות לך.
יכולת הסתגלות ולמידה	יכולת הסתגלות לשינויים ומצבים חדשים, תוך הכרה באמביוולנציה הפנימית כלפי השינוי, יכולת לשאת מצבי עמימות ואי-ודאות, לזהות הזדמנויות ולשמור על רמה גבוהה של התפתחות אישית באמצעים שונים של למידה, תוך גילוי גמישות וסקרנות.	67	ציון ממוצע. הינך מצליח/ה להסתגל לשינויים קלים, כדאי לחזק יכולת להתמודד עם משברים ושינויים גדולים ולבחון דרכים ללמוד איך להשתפר בעקבות אירועים לא נעימים.
מודעות עצמית	הבנה טובה של האדם את הפנים הנפשי שלו, יכולת התבוננות וניתוח עצמיים, ויכולת ניהול וניתוב רגשות.	72	ציון ממוצע. בדרך כלל הינך מצליח לזהות ולשלוט ברגשותיך, כדאי לבחון מידי פעם את תגובותיך לאחר מעשה ולתרגל דרכים ללמידה ורגיעה עצמית גם במצבים מורכבים.

<p>ציון נמוך מהממוצע. חשוב לזהות מהן החוזקות שלך ולחזק את האמונה ביכולת שלך להצליח.</p>	<p>63</p>	<p>אמונת האדם ביכולתו לגייס משאבים פנימיים, אינטלקטואלים, פיזיים ורגשיים על מנת להתמודד בהצלחה עם מצבים מאתגרים. קשת היכולות והכישורים המסייעת לאדם להתקבל למקום עבודה כלשהוא ולעבוד בו.</p>	<p><b>מסוגלות עצמית ותעסוקתית</b></p>
<p>ציון נמוך מהממוצע. חיפוש עבודה הינו עבודה ויש לרכוש את הכלים לבצע אותה. עליך להתחיל בכתיבת מסמך קורות חיים ולהמשיך בהכנה לראיונות עבודה ותרגול הצגה עצמית וללמוד על דרכי חיפוש העבודה השונות.</p>	<p>55</p>	<p>הכרות עם הפרקטיקה המעשית של מציאת עבודה הכוללת כלים לניהול תהליך החיפוש ולמציאת עבודה באופן אפקטיבי.</p>	<p><b>שליטה במיומנויות מציאת עבודה</b></p>
<p>ציון ממוצע. חשוב להמשיך ולחזק את היכולת לחצוא משמעות וייעוד ולפעול פיהם.</p>	<p>70</p>	<p>תחושת משמעות, ייעוד, חזון אישי מפותח, ראיית עתיד מיטיב.</p>	<p><b>תקווה וערך</b></p>
<p>ציון נמוך מהממוצע. עליך לבקש עזרה במציאת כישורים שכדאי לפתח וללמוד להיערך לשינויים בעולם העבודה</p>	<p>63</p>	<p>כלל המרכיבים והכישורים שהאדם זקוק להם כדי להשתלב, להתמיד ולהתקדם בעולם עבודה משתנה, כדי לשרוד משברים תעסוקתיים ולהתאושש מהם באופן עצמאי</p>	<p><b>ציון כללי חוסן</b></p>