

תרגיל קו קריירה



תרגיל גרף קריירה – הנחיות למקדם/מת תעסוקה

מטרת התרגיל: ללמוד על הנטיות והשאיפות של האדם, על המניעים שלו בקריירה ועל השיקולים שלו בבחירת עבודה. זאת דרך חשיבה רפלקטיבית על מה גרם לו לשביעות רצון ומה פחות במהלך שנות הקריירה שלו.

מהלך התרגיל

נבקש מהמשתתף למלא את הגרף על ידי התבוננות בכל עבודות העבר שלו מאז שהתחיל לעבוד ועד היום. אפשר גם להתבונן קדימה, איפה רוצה לראות את עצמו מבחינת שביעות רצון בשנתיים או יותר הקרובות. בציר ה X כותבים את השנים (למשל 1990-1997 – עבדתי בתפקיד מסוים) ובציר ה Y ממלאים את רמת שביעות הרצון מאותו מקום עבודה ותפקיד בסדאלה שבין 0-10. לבסוף מחברים את הנקודות.

עיבוד

נתבונן בגרף שנוצר ונשאל שאלות שעולות כגון:

- אילו מאפיינים של העבודה הביאו לשביעות רצון גבוהה בתקופה זאת?
- אילו דברים הביאו לשביעות הרצון הנמוכה?
- האם הגורמים הם מאפיינים של מקום העבודה כמו התנאים והמרחק מהבית? או קשורים לתפקיד עצמו? אולי לאופן בו אתה מילאת את התפקיד? אולי לסביבה החברתית במקום העבודה?
- נכתוב את המאפיינים המשפיעים ונקיף את אלו החזקים ביותר. יכולים לעלות כאן שיקולים בבחירת עבודה, נטיות מקצועיות, כישורים ועוד.