



רכיב החוסן: מסוגלות עצמית ותעסוקתית שם המתודה: החוזקות שלי - כוח מניע לפעולה

תיאור התרגיל:

שימוש בחוזקות לצרכים תעסוקתיים

מטרות התרגיל:

1. מיפוי החוזקות בסיוע אנשים בסביבה הקרובה.
2. מינוף החוזקות לעשייה משמעותית בהקשר תעסוקתי.

הנחיות למשתתף:

1. פנה/י לאדם קרוב שדעתו חשובה לך ובקש תיאור של החוזקות שלך בעולם התעסוקה (כישורים, יתרונות, יכולות, כוחות וכיו"ב).
2. בקש/י דוגמה קונקרטית לכל אחת מהחוזקות (איפה החוזקה באה לידי ביטוי)
3. כתוב/י את כל החוזקות וכל הדוגמאות על דף וסמן/י לעצמך את החוזקות החוזרות על עצמן
4. כתוב/י ליד כל חוזקה, איך היא תשרת אותך בעולם העבודה (איך משלבים את החוזקות בראיון/ בקורות חיים? איך החוזקות משמשות אותך ביום יום בעבודה).
5. הגדר/י פעולה אחת לביצוע מידי שמביאה לידי ביטוי חוזקות אלה (להוסיף את החוזקות לקורות החיים/ להתנדב לעזור בתחום שבו אתה חזקה).

רפלקציה:

- ✓ מה הרגשת מול החוזקות שעלו?
- ✓ האם זיהית אותן קודם או שהופתעת מהן?
- ✓ מה נדרש ממך כדי להשתמש בחוזקות שעלו?

חיבור לכישורים במודל ה-PRO I:

I AM - מוטיבציה, פרואקטיביות, חוללות עצמית