

"אקספלורציה תעסוקתית דרך המקלדת"

עדי סדן רוזנבלט, פסיכולוגית תעסוקתית מומחית

"אקספלורציה תעסוקתית" היא תהליך איסוף מידע שמטרתו לסייע לנועץ בגיבוש הבחירה המקצועית. התהליך מתמקד בשני מישורים; חיפוש מידע אודות המקצוע (מסלולי לימודים, תפקידים בשוק העבודה, פיתוח מיומנויות רלוונטיות והתנסות מקצועית בפרקטיקה) והעמקת ההיכרות של הפרט עם עצמו (מיפוי צרכים פנימיים, נטיות תעסוקתיות, יכולות אישיות ושאיפות מקצועיות). המשבר הנוכחי מציף אצל חלק מהנועצים לבטים ורצון לדייק את בחירותיהם התעסוקתיות. בנוסף, המצב שנוצר כתוצאה מהמשבר מפנה אצל חלק מהאנשים זמן לחקירה שלא היה קיים קודם. בשל כך, כדאי להציע לנועצים לנצל את הטכנולוגיה הנגישה, כדי לערוך "אקספלורציה תעסוקתית דרך המקלדת", תהליך שיכול לסייע לא רק למקד את הקריירה הנוכחית שלהם, אלא להתכונן גם לשינויים העתידיים הצפויים בשוק העבודה.

כפסיכולוגים תעסוקתיים אנחנו נתקלים בנועצים הנמצאים בצמתי קריירה מגוונים. אני סבורה שיש להתאים את תהליך "האקספלורציה התעסוקתית" לצורך של הנועץ. כאשר נועץ מבולבל ומתקשה לגבש את זהותו התעסוקתית, אני סבורה שתהליך האקספלורציה התעסוקתית צריך להיות כללי יותר ולאפשר לנועץ "לטעום" מעולמות מקצועיים שונים ומגוונים. כאשר נועץ מעוניין לדייק את בחירתו המקצועית הנוכחית, אני סבורה שתהליך "האקספלורציה התעסוקתית" צריך לכלול בחינה של מודעות דרושים עדכניות המשקפות את צרכי שוק העבודה עד אשר הנועץ ימצא את מאפייני התפקיד המדויקים יותר, בהם הוא מעוניין. בשני המקרים יש לחדד לנועצים כי עליהם לבצע "אקספלורציה תעסוקתית" הן על ידי הרחבת הידע התיאורטי והן בהתנסות בפועל בעשייה המקצועית.

התהליך המוצע יכול לסייע גם לנו כאנשי מקצוע להעמיק את הידע שלנו בעולם המקצועות הקיים ולבחון אופציות להרחבת "ארגז הכלים הטיפולי", ולהפוך אותנו למטפלים טובים יותר עבור הנועצים שלנו.

1. הרחבת הידע המקצועי

קיימים ברשת מגוון רחב של אתרי אינטרנט או אפליקציות אשר מספקים גישה קלה ומהירה למידע מהבית. ניתן להרחיב ולהעמיק את הידע באמצעות רישום להרצאות קצרות או קורסים אקדמיים מקוונים. תכנים אלה ניתן למצוא באתרי לימודים, ספריות ומאגרי מידע דיגיטליים, פודקאסטים ואפליקציות. חלק מהתכנים מוצעים במחירי מבצע או אפילו ניתנים בחינם.

אתרי לימודים מקוונים: אתרי אינטרנט המאפשרים חשיפה להרצאות קצרות תחומות בזמן או קורסים אקדמיים ארוכים. התכנים כוללים ידע תיאורטי, הזדמנות להתנסות פרקטית ואופציה לקבלת הסמכה רישמית בסיום (אתרים לדוגמה, [אתר שירות התעסוקה](#), [קמפוס IL](#), [Edex](#), [Udemy](#), [Lynda](#), [Coursera](#), [University of the people](#), [Udacity](#) ו- [Pluralsight](#)). גם אוניברסיטאות ומכללות בארץ ובעולם פתחו את

"שעריהן הווירטואליים" ומציעים קורסים אקדמיים והרצאות העשרה קצרות (מוסדות לימודים בחו"ל לדוגמא, [MIT](#), [Columbia University](#), [Ivy League moocs](#), [Harvard University](#), [Yale University](#), [University TED](#); מוסדות לימודים בארץ למשל, ארגון הבוגרים של הבינתחומי, ארגון הבוגרים של האוניברסיטה העברית, אוניברסיטת בר אילן בפרויקט "בר-דעת" והאקדמית תל אביב יפו). בנוסף לכך, אתרים כמו [TED](#) או [YouTube](#) יכולים לסייע להרחיב את הידע באמצעות הרצאות העשרה קצרות.

ספריות ומאגרי מידע דיגיטליים: ספרייה היא מקום בו נאספים בצורה מסודרת ספרים ומקורות מידע נוספים, במטרה לשמר אותם ולאפשר שימוש יעיל בהם. כמה מהספריות החשובות בעולם פרסמו קטלוגים אונליין במגוון תחומים הפתוחים לשימוש הציבור בחינם (כגון, [ספריית ניו-יורק](#), [ספריית בריטניה](#) ו-[ספריית אוניברסיטת אוקספורד](#)). קיימים גם מאגרי מידע דיגיטליים אשר מתמקדים בהצגת תכנים מגוונים על עולם התעסוקה. הם מכילים כתבות, מאמרים ומידע על תחומי העיסוק השונים, תיאורי תפקיד מקצועיים ומסלולי לימוד אפשריים (לדוגמא, [מכללות](#), [פורטל לימודים](#), [Universities-colleges](#), [המרכז הארצי ללימודים](#), [#לימודים Gostudy](#), [לימודים אינפו](#), [שנהר](#), [Zelimudim](#), [ספריית מקצועות אוניברסיטת תל-אביב](#), [myrole](#), [O.NET](#) ו-[iAMCareer](#)). חלק מהכלים המפורטים מעלה ניתנים במסגרת ייעוץ תעסוקתי מקצועי בתשלום, בעוד אחרים פתוחים לקהל הרחב והקהילה המקצועית בחינם. ככלל, המידע המוצג בכלים אלה מתעדכן תדיר לפי השינויים בשוק הלימודים והתעסוקה.

פודקאסטים: פודקאסט הוא תוכנית רדיו המופצת דרך האינטרנט ומאפשר האזנה מיידית להרצאות קצרות בתחומים שונים. קיימים פודקאסטים העוסקים בתחומי עניין ספציפיים (למשל, ["חיות כיס"](#) בנושאי כלכלה, ["מאחורי הקלעים"](#) בנושאי תרבות, ["תיק רפואי"](#) בנושאי בריאות). הרצאות אלה מאפשרות להרחיב את הידע במגוון תחומי עניין ולהעמיק בנושאים ספציפיים. קיימים גם פודקאסטים העוסקים בעולם העבודה (לדוגמא, [Nine-to-Thrive HR Podcast](#), [CIPD Podcast](#), [TalentCulture #WorkTrends](#), [HR Happy Hour](#), [פודקאסט משאבי אנוש של ליאת לזר](#), [פודקאסט עם פופקורן של ליאור פרנקל](#), [Hiring On All Cylinders](#), [Italent](#), [The Laptop Recruiter Podcast](#), [Recruitingdaily podcasts](#), [The Recruiting Future](#), [HR2Go](#) [הכל על משאבי אנוש](#)). הרצאות אלה מאפשרות ללמוד על עולם התעסוקה ומגמות עתידיות בשוק העבודה.

אפליקציות: אפליקציה היא יישום מחשב המיועד לשימוש בטלפונים חכמים, מחשבים או טאבלטים. קיימות אפליקציות המסייעות להרחיב את הידע התיאורטי (למשל, קריאת ספרים באפליקציית [עברית](#) או האזנה לספרים באפליקציית [Icast](#)) או להעשיר את הניסיון הפרקטי (לדוגמא רכישת שפה באפליקציית [Duolingo](#) או הכנת תיק עבודות באפליקציית [Autodesk Sketchup](#)).

ככלל, אני ממליצה להתחיל להאזין למידע הקצר והחינמי, רצוי מגוון ככל שניתן, ואם בחרנו להתמקד בתחום מסוים, אז להירשם לפלטפורמה שמכילה מידע מעמיק בנושא בחינם או אם נדרש, בתשלום. מלבד הרחבת הידע התיאורטי, אני ממליצה גם לצבור ידע פרקטי ולהתנסות במיומנויות הנדרשות לתפקידים בתחום העשייה.

2. קשרים אישיים

נטוורקינג הוא כינוי ליצירת רשת חברתית עסקית. רשת קשרים ענפה יכולה לסייע לא רק כדי לחפש את התפקיד הבא, אלא גם כדי ללמוד על תפקידים שונים בשוק העבודה. אני ממליצה ליזום קשר עם אנשים בתחומי עשייה רצויים במגוון הפלטפורמות הדיגיטליות הקיימות (כגון, רשתות חברתיות, חברים, מכרים וקבוצות WhatsApp משותפות) כדי לשאול שאלות ולהעמיק את הידע על תפקידים שונים. בבואנו לשוחח עמם, רצוי להתמקד בשאלות הנוגעות למאפיינים מרכזיים בתפקיד (ההיבט המקצועי-השכלה, ניסיון וידע ספציפיים, אתגרים מקצועי, ההיבט האישי - תכונות קריטיות), סביבת עבודה, צורות העסקה בשוק, שכר, אופציות קידום מקצועי עתידיות ואפילו כיצד הושפעה עבודתם מהמשבר הנוכחי.

3. רשתות חברתיות

רשת חברתית היא קבוצה של אנשים שמתקיים ביניהם קשר מסוים (כמו למשל, חברים, משפחות, מפלגות פוליטיות או איגודים מקצועיים). פלטפורמות אלה מאפשרות לנו להיחשף למידע רב בקלות ובמהירות מכל מקום. באופן ספציפי, [LinkedIn](#) היא רשת חברתית עסקית אשר מספקת לנו מידע רב אודות עולם התעסוקה. באמצעותה ניתן לבחון מסלולי קריירה אפשריים של עובדים בתחומים שונים. כאשר אנחנו עוברים על פרופילים של אנשי מקצוע רלוונטיים, אני ממליצה לבחון את המסלול התעסוקתי, מרכיבי התפקיד והחברות בהן הוא נדרש בשוק העבודה. אני ממליצה גם לבחון עמודים עסקיים של ארגונים כדי ללמוד על סוגי החברות בתעשייה, טיב המוצרים ומאפייני התרבות הארגונית. מידע נוסף על ארגונים ניתן למצוא גם באתר [Glassdoor](#) אשר כולל שיתופי מידע אנונימיים של עובדים בנושאי שכר, תהליך הגיוס ומשרות פתוחות. ניתן לבחון עמודי חברה עסקיים גם ב-[Facebook](#) כדי לקבל נקודת מבט נוספת מעט פחות "רישמית" על הארגון (המלצות של לקוחות, פוסטים בקבוצה, קשר לעמודים אישיים של עובדים ועוד).

"קבוצות עניין" ברשתות החברתיות השונות (פייסבוק, לינקדאין) מאפשרות גישה לתכנים מקצועיים מגוונים. קיימות קבוצות עניין שמתמקדות בתחומים תעסוקתיים ספציפיים (בפייסבוק לדוגמה, [HR](#), [HR for HR](#), [Israel-Engineering, round table](#), [מעצבים מכל התחומים בישראל](#), [חויית משתמש ישראל](#), [מנהלי רכש](#), [תפעול ומה שביניהם](#), [לשאל יועץ ארגוני](#), ו- [תשאל עו"ד](#)), אשר מאפשרות להיחשף למאפיינים בעשייה המקצועית הייחודית. קיימות גם קבוצות שעוסקות בעולם התעסוקה באופן כללי יותר (למשל, בפייסבוק: [מתחבטי מקצוע](#) ו- [אנשי העולם החדש](#)), אשר מספקות חשיפה למגוון של תפקידים ותעשיות במשק.

סוג נוסף של קבוצות ברשתות החברתיות הוא "קבוצות חיפוש עבודה". קיימות קבוצות שמתמקדות בתחומים ספציפיים או תעשיות ייחודיות (לדוגמה, בפייסבוק: [דרושים מקצועות הטיפול](#), [דרושים משאבי אנוש/רכוז/גיוס והשמה / ניהול בכיר / HR רווחה / הדרכה ועוד...](#), [משרות היי-טק ממתחילים לבכירים](#), [דרושים בתחום האדמיניסטרציה \(לתפקידי מזכירות, פקידות, מנהלים/ות משרד\)](#), [דרושים - אנשי כספים, מנהלי חשבונות, רו"ח, חשבי שכן](#); בלינקדאין: [Jobs&Career Management in israel](#), [משרות לבכירים בישראל](#); [משרות בתחום הדיגיטל](#), [משרות בתחום התוכנה](#), [משרות הייטק](#), [משרות הנדסה](#), [משרות כלכלה](#), [פיננסים וביטוח](#), [משרות שיווק ופירסום](#), [משרות ביוטק ופארמה](#), [משרות פיתוח תוכנה](#), [משרות בסטרטאפים](#), [משרות בהייטק](#), [משרות שיווק ומכירות](#)), אשר מספקות מידע על הדרישות המקצועיות ועל תכולת התפקידים הקיימים. כמו כן, הוקמו לאחרונה קבוצות שמתרכזות במאמץ לסייע למפוטרים בתקופת הקורונה (למשל, בפייסבוק: [מפוטרי הקורונה ומעסיקי המחר - יחד מוצאים עבודה!](#), [מפוטרי וחל"ת קורונה מוצאים עבודה](#), [מוצאים עבודה לנפגעי הקורונה](#), [משרות בצל הקורונה](#), [דרושים : מפוטרי תקופת הקורונה](#)).

קיימות גם קבוצות שמתבססות על מכנה משותף רחב וכוללות בתוכן אנשי מקצוע ממגוון תחומים. כך למשל, קבוצות פייסבוק לקידום המעמד הנשי ([פורום נשים בתעשייה-קהילת המנהלות](#), [המרעננות](#), [מרעננות בדרך להייטק](#), [המיטאפיסטיות](#), [הסטרטאפיסטיות](#)), קבוצות להורים ([אבא פגום](#), [אמהות שוקעות](#), [אמהות משקיעות](#)), קבוצות לפי אזור מגורים, קבוצות ספורט או תחביבים משותפים. אני ממליצה לפנות לחברים בהן ממקצועות שמעניינים אותנו לשאלות נוספות בנוגע לתחום עיסוקם. ניתן להשתמש בקשרים אלה גם כדי לפתוח הזדמנויות תעסוקתיות חדשות.

יש לציין כי מוצגות מעלה רק חלק מהקבוצות הקיימות ברשת ואני ממליצה לחפש באופן אקטיבי קבוצות רלוונטיות נוספות. בתוך הקבוצות עצמן, אני ממליצה לקרוא פוסטים וכתבות מקצועיות, לפנות לאנשי מקצוע בתחום ואף לקרוא על אתגרים או דרישות ייחודיות בתפקיד או התעשייה הספציפיים.

4. התנסות פרקטית

התנסות פרקטית בתחום יכולה לסייע לנו לחקור לעומק כיוונים תעסוקתיים. במקרים שכאלה, בהם אין לנו את הניסיון המקצועי הנדרש, אני ממליצה לפנות לאפיקים בהם סיכויי הקבלה שלנו למשרה מעט יותר ריאליים. אופציות כמו התנדבות, משרות התחלתיות, משרות זמניות או העסקה כפרילנסר בפרויקט תחום בזמן יכולות להיות רלוונטיות. בבואנו לחפש מקום התנדבות, ניתן להיעזר בפלטפורמות התנדבות שונות (כדוגמת אתר [Helpi](#) או [רוח טובה](#)) אשר מסייעות בחיבור בין מתנדב למקום התנדבות רלוונטי. ניתן לאתר משרות זמניות או התחלתיות במגוון תחומים באתרי דרושים (יש לסמן "משרה ללא ניסיון" או "משרה זמנית"). כמו כן, מתפרסמות מגוון מודעות דרושים בקבוצות חיפוש עבודה ברשתות החברתיות השונות (למשל, משרות התחלתיות בפייסבוק: [משרות הייטק ושיווק ללא ניסיון](#), [משרות הייטק ללא ניסיון](#), [Hi-Tech](#))

[Junior Jobs Israel](#), דרושים ללא ניסיון, דרושים -ללא ניסיון, משרות תקשורת, שיווק ואינטרנט ללא ניסיון, [Junior Hardware Engineers in israel](#), עבודה לבעלי תואר ללא ניסיון; משרות התחלתיות בלינקדאין; [QA Juniors in Israel](#), [QA Junior Program](#), [israel](#), משרות זמניות בפייסבוק; [משרות זמניות מהיום למחר](#), [משרות זמניות וחלקיות](#), [דרושים - עבודות זמניות](#), [עבודות זמניות](#)). הזדמנויות תעסוקתיות כ"פריילנסר", העסקה כעצמאי למשימות מקצועיות מוגדרות מראש, ניתן למצוא באתרי פריילנסרים ייעודים (למשל, [Fiverr](#), [Upwork](#), [freelancer](#), [Xplace](#)) ובקבוצות חיפוש עבודה ברשתות החברתיות השונות (לדוגמא בפייסבוק: [פריילנסרים בישראל](#), [דרושים פריילנסרים](#), [מתכנתים פריילנסרים](#), [פריילנסרים ובעלי עסקים קטנים בישראל](#); בלינקדאין: [דרושים הייטק פריילנסרים – Israel high-tech freelancers](#)).

אני ממליצה לבחור להתנדב או לעבוד זמנית בתחומי עשייה המתמקדים באוכלוסייה או בתכולת תפקיד שיכולים לסקרן ולתרום מידע על המקצוע. כמו כן, סוגי חקירה אלה יכולים לסייע לא רק לאקספלורציה תעסוקתית אלא גם לספק ניסיון רלוונטי לשוק, להרחיב את מעגל הקשרים המקצועיים ולהפוך לעבודה עתידית ארוכת טווח בתשלום.

5. כנסים מקצועיים ומיטאפים

קיימות הזדמנויות רבות לפגוש אנשי מקצוע בכנסים מקצועיים פנים אל פנים, אך כעת כשמפגשים עברו לאונליין ניתן לעשות זאת בקלות רבה עוד יותר. אני ממליצה לנסות להשתתף במגוון כנסים וירטואליים או הרצאות מקצועיות כדי להכיר עובדים רלוונטיים בתחום, לשמוע על העשייה המקצועית וללמוד על הזדמנויות קריירה רלוונטיות. ניתן להירשם לאירועים המתפרסמים בקבוצות (כדוגמת [המיטאפיסטיות](#)) או בפרסומי כנסים מקצועיים ברשתות החברתיות. בנוסף, ניתן לגלוש באתרים המרכזים כנסים מקצועיים (כמו למשל, [Meetup](#) או [Geektime](#)) ומאפשרים לא פעם גם להשתתף בחינם. קיימים גם אתרים שהתמקדו בעבר הלא רחוק בפרסום הרצאות העשרה או התכנסויות פרונטאליות (כדוגמת, [Wize](#) או [Funzing](#)), אשר מאפשרים כעת לצפות בהרצאות מוקלטות בחינם או עם אופציה לתשלום בהתאם ליכולת ולרצון הצופה.

אני מזמינה אתכם ואת הנועצים שלכם להתנסות במגוון האפשרויות הכתובות מעלה לביצוע "אקספלורציה תעסוקתית דרך המקלדת" באמצעות האינטרנט מהבית. אני מקווה שהמידע ישמש אתכם בעבודתכם השוטפת וגם בעתיד עם חלוף תקופת המשבר הנוכחי.