

## סדר בבאלגן

ייעוץ תעסוקתי, הכוונה מקצועית / לימודית, אימון אישי, קואוצ'ינג

**במפגש בין אנשים שאינם מכירים האחד את השני עולות תכופות השאלות: "במה אתה עובד?" "מהו עיסוקך?"**

העבודה תופסת כשליש מחיינו הבוגרים, מהווה חלק מרכזי משגרת היום, מקור הפרנסה שלנו ובמקרים רבים מגדירה אותנו. לכן ישנה חשיבות רבה להשקעה אישית וארגונית בתחום העיסוק הנבחר, לאפשרויות הקידום במקום העבודה ולסיום. כל זאת כאשר ברקע נמצא הרצון להגיע לתחושת סיפוק ומימוש עצמי.

כיום השוק מוצף בבעלי מקצוע שרוצים לעזור לנו בתחום התעסוקה וביניהם שני שחקנים ראשיים: **יועצים תעסוקתיים ומאמנים אישיים.**

**ייעוץ תעסוקתי** כשמו כן הוא - ייעוץ. היעוץ התעסוקתי הוא בעל השכלה אקדמית, ידע וניסיון רב בתחום התעסוקתי. הוא מכיר היטב את שוק העבודה ואת המעסיקים והכוחות הפועלים באיזור. הוא מתמחה בכתיבת קורות חיים, באבחון תעסוקתי ובהכנה לראיונות ומבחני הכוונה. מספר הפגישות ינוע בדרך כלל בין 1-3.



**האימון האישי (COACHING) תעסוקתי** הוא תחום שהתפתח בשנים האחרונות, בצורתו הנוכחית, כאחד מתוך מגוון סוגי אימון בכל תחומי החיים. הכשרתו של המאמן משתנה בין אחד לשני ואינה מחייבת השכלה או ידע מוקדמים. המאמן לא מייעץ למתאמן, אלא עוזר לו למצוא את הכוחות הקיימים בעצמו בכדי להגיע ליעדים שהציב לעצמו והתחומים אותם רוצה לשפר. האימון מהווה מעין חקירה אישית של תחומי העניין, הציפיות, והרצונות של המתאמן. מספר המפגשים גדול יותר בדרך כלל מהייעוץ התעסוקתי ומגיע לכ-12 מפגשים.

### איך נדע במי לבחור?

זה כבר תלוי בצרכים, ברצונות ובאישיות.

כשהצורך ממוקד יחסית (ניסוח קורות חיים, קושי לעבור ראיונות, התאמה לתפקיד ספציפי וכדומה), כשהאדם כבר מגובש מבחינה מקצועית או מכוון מטרה וצריך ייעוץ והכוונה - לרוב ייעוץ תהיה הדרך היעילה. אם אדם ניצב בפני דרך חדשה (לפני/אחרי לימודים, קריירה שנייה וכדומה), הוא מרגיש מבולבל וצריך הכוונה, או שהוא צריך לצבור ביטחון-האימון יעזור.

