

# מה בעב الأعفا

NEW  
PROFILE

תנועה לאזרוח החברה בישראל  
Movement for the Civil-ization of Israeli Society

פרזפיל  
חדש

## ما بعد الإعفاء

هذه الكراسة تحتوي على معلومات عن بدائل للخدمة في الجيش. تعرض الكراسة معلومات بمواضيع الإسكان، تأهيلات وتدريبات مهنية، التشغيل والبحث عن العمل، كتابة سيرة ذاتية، حقوق العاملات والعاملين، مرافقة وعلاج نفسي، ومواضيع أخرى.

للشبيبة التي تعيش في المجتمع الاسرائيلي، الجيش يُعرض كاطار تطبيعي، يدفع الى الأمام، يجعلك جزء من التيار، ويفسح المجال للتعلم واكتساب مهارات مهنية. الفكرة السائدة هي ان المسار الحياتي "الطبيعي" الذي على كل شاب وشابة في اسرائيل اتباعه يشمل التجنيد وانهاؤه بشكل تام. استنادا على هذه الفكرة، تشجع العديد من مؤسسات التربية شباب وشابات على التجنيد. احدى الطرق التي بواسطتها يحافظ فيها الجيش على مكانته هي خلق وعي كاذب بحسبه "الكل يتجنّد". لكن، تجارب حياتية عديدة تثبت غير ذلك: في الواقع، حوالي 50% من الشبيبة يجدون أنفسهم خارج مؤسسة الجيش بين أعمار 18-21.

ضمن نشاطنا في حركة "بروفایل جديد"، نحن نعالج حالات كثيرة لشابات وشباب على وشك التجنيد، وايضا جنود ولجنديات لا يستطيعون بدأ او الاستمرار في الخدمة العسكرية، أو قرروا أنهم لا يريدون ذلك. في العديد من الحالات، الاسباب لذلك مرتبطة بشكل وثيق لمكانة الشاب او الشابة الاجتماعية، بما يسمى "الطبقة الاجتماعية".

الجيش هو إطار لا يناسب كل واحد. علاوة على ذلك، من الممكن أن يكون الجيش عامل خطر لشباب وشابات كثيرين (بالإمكان التوسع بموضوع الجيش كعامل خطر في كراسة أخرى لبروفایل جديد). هدف هذه الكراسة توفير معلومات مهمة للشبيبة التي لم تتجدد والتي ينقصها إطار وتوجيه في حياتها المدنية.

جُمعت المعلومات في هذه الكراسة من جهات مختلفة التي تعرض الخدمات والمساعدة. المعلومات عامة ومن الممكن أن تتغير مع الوقت. بالإضافة، لكل جهة إجراءات وضوابط تخصصها. نقترح عليكم أن تتواصلوا مع الجهات المختلفة بكل ما يخص الخدمات التي تعرضها، والتواصل مع شبكة المرافقة لحركة "بروفایل جديد" في حال واجهتم صعوبات المتعلقة للخروج من مؤسسة الجيش، وللإستشارة حول حالات معينة. كل أنواع المساعدة او الدعم في شبكة المرافقة تقدم مجاناً.

## للتواصل:

يمكن ارسال بريد إلكتروني على عنوان:

[info@newprofile.org](mailto:info@newprofile.org)

رسائل واتساب أو نصية على الرقم:

0502905588

[/http://ptor.newprofile.org](http://ptor.newprofile.org)

# الفهرس

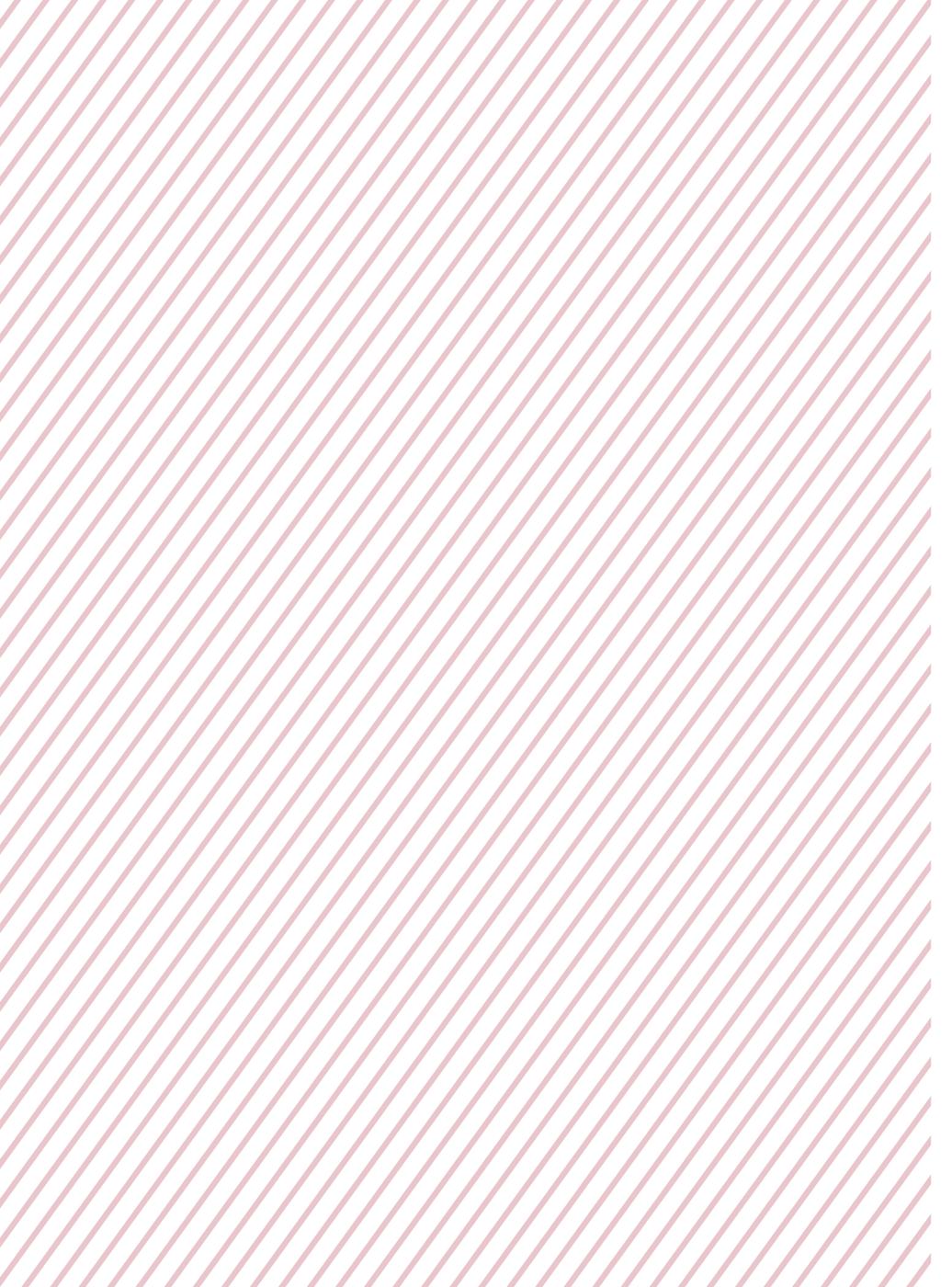
#1 اسكان : 6

#2 تعليم : 11

#3 مرافقة ودعم : 15

#4 العمل : 20

#5 شبكة المرافقة – من نحن؟ : 31



# #1 اسكان

## اسكان مقابل عمل

تعرض اماكن كثيرة إمكانية اسكان مقابل عمل. خاصة مزارع، خانات للمسافرين، دور الضيافة، فنادق، وحتى منازل خاصة التي تقدم مسكن مقابل مساعدة في المنزل او مساعدة لكبار السن. تقدم هذه الاماكن عموما مسكنا ورواتب رمزية جدا (مصرف الجيب).

---

## اسكان مقابل مساعدات لكبار السن

### مشروع "مגורים משותפים" (مساكن مشتركة):

هذا المشروع عبارة عن لوح الكتروني يربط بين كبار السن الذين يبحثون عن رفقة ومساعدات بسيطة في اعمال البيت او مساعدات من نوع اخر، وبين شبيبة تبحث عن مسكن.

<http://www.shutafut.org>

---



## مشروع "כאן גרים" (هون ساكنين):

بمشروع "כאן גרים" يختار طلاب جامعة ان يسكنوا مع شخص يحتاج لرفقة او لمساعدات بسيطة ويمتلك شقة. يستلم الطالب او الطالبة غرفة نوم بالشقة مقابل مبلغ رمزي 250 شافل كل شهر، في حين يلتزم الطالب التواجد على الأقل 3 ليالي كل اسبوع. بالإضافة، يحصل الطالب على منحة دراسية 8000 شافل لكل سنة دراسية.

هاتف: 036093330

## اسكان عن طريق الجمعية الاهلية "אומות" (إشارات):

مشروع "מדרגה" (درجة): يمتلك المشروع 7 شقق بالقدس، ريشون لتسيون، تل ابيب، اشكلون وعفولة. في كل شقة يسكن 4-5 أشخاص والتي يتم مرافقتهم على يد مركز/ة. عمر القبول 18-20. السكن في الشقة منوط بالعمل في وظيفة كاملة (أو جيش او خدمة مدنية)، والالتزام في قوانين. الأشخاص مكفون بكل مصروفات الشقة ومصروفات معيشتهم ما عدا الايجار والأرئونا. البقاء بالشقة محدود لمدة سنتين.

للتواصل: **ميخال طوفل، مديرة "מדרגה"**

02-6733656

050-8689181



## مشروع "דיורית" (ديوريت):

المشروع يضم شقتين، الأولى في القدس (تحافظ على الكشروت) والثانية في تل ابيب، لشابات بعمر 18-25 لمدة محددة لحد اقصى سنة. تؤمن نساء الطاقم استشارة وتوجيه في مواضيع منحآت دراسية وكذا. للوصول الى الشقة على الشابة الحصول على إحالة من عاملة اجتماعية.

تل ابيب 052-3983595

لقدس 0587701905

\*لاحقا في الكراسة ستجدون امكانيات اسكان تشمل مرافقة ودعم نفسي.

## شقق مرحلية

اطار اسكان مؤقت لشابات بعمر 18-24 اللواتي لا يستطعن أن يبقين في بيت اهلهن ويحتجن لمرافقة لكي يندمجن بشكل مستقل في المجتمع. فترة الاسكان محدودة لسنة حتى سنة ونصف. الشقق الموجودة اليوم مخصصة للمقيمات في بات يام، حولون، بئر السبع، ريشون لتسيون، نتانيا وتل ابيب. حتى لو لست مقيمة في احدى المدن المذكورة، يمكن استلام اسكان باحدى الشقق.

\*مطلوب إحالة من عاملة اجتماعية.



## ملاجئ

ملاجئ هي مباني او وحدات اسكان تقدم مأوى فقط وقسم منها يقدم علاج نفسي و/أو جسدي أيضا. تؤمن الملاجئ المعروضة لاحقا مأوى بشكل عام، أي مكان للإقامة فيه. عموماً، فترة الإقامة محددة وتختلف من مكان لآخر.

---

### " 1111 - ججون "

ملجأ لنساء غير مدمنات على المخدرات والكحول يتبع لجمعية "לשׂוֹבַע"  
عنوان الملجأ: شارع تشلنوف (צ'ילנױב) 18, تل ابيب

**هاتف: 050-6879704**

---

### " בית אל - بيت إيلي "

ملجأ للشبان فقط أجيال 16-25  
عنوان الملجأ: شارع إيلان (אילן) 28, تل ابيب

**هاتف: 050-6560115**

"בית השאנטי - בית هشאנטי"

ملجأ للشبيبة حتى عمر 21.

عنوان البيت: شارع ناحوم غولدمان (נחום גולדמן) 5 تل ابيب

**هاتف : 03-5103339**

---

"גלגל - גלגל"

ملجأ لسايات بعمر 18-26.

مفتوح كل ليلة بين الساعات 22:00 وحتى 11:00 صباحا.

عنوان الملجأ: شارع يافا (יפא) 36 القدس.

**هاتف: 02-6230560**



## #2 تعليم

### منح دراسية

تمنح غالبية المنح الدراسية بناء على الوضع الاقتصادي. التنظيمات التي تمنح منح دراسية لتغطية رسوم الجامعات او الكليات تطلب من المقدمين قواسم رواتب الأهل، وكشف حساب البنك ووثائق اخرى. يقرر الاستحقاق للمنحة الدراسية بناء على المعطيات في الوثائق التي تم تقديمها.

بالإضافة للمنح الدراسية التي تقدم اعانة اقتصادية للتعليم، هنالك العديد من المنح الدراسية لمجموعات مختلفة، مثلا: منح للطلاب العرب، منح مقابل تطوع، منح تفوق (التي تمنح بناء على معدل نتائج البجروت والبيخومتري او بناء على معدل العلامات خلال التعليم). هنالك ايضا منح لتشجيع الأبحاث في مجالات معينة، وتمنح لمن يريد أن يبحثها. كما هنالك منح دراسية تمنح بحسب مكان الإقامة، منح للتخصص في صناعة مهنية معينة وغيره.

بالإمكان الحصول على معلومات عن منح مختلفة من خلال "حاسبات منح" (מחשבוני מלגות) كثيرة (مثلا، لرابطة الطلاب ومفعال هابايس وغيرها) المتوفرة في الانترنت. ادخلوا معطياتكم لل"حاسبة" وافحصوا ما هي المنح التي يحق لكم الحصول عليها. ابحثوا في غوغل "حاسبات منح" (מחשבוני מלגות)

مثلا:

[www.milgot.co.il](http://www.milgot.co.il)

أو قاعدة بيانات لمنح:

[www.universities-colleges.org.il](http://www.universities-colleges.org.il)



## تأهيلات وتدريبات مهنية

### مصلحة الاستخدام والتشغيل (שירות התעסוקה)

تقدم مصلحة الاستخدام والتشغيل دورات وتأهيلات مهنية عديدة ومتنوعة، مثل: تصوير، حلويات، نجارة، طبخ، كهربائيات، برمجة، لحام وغيرها. مدة الدورات عادة عدة أشهر، ومنها الدورات الصباحية أو المسائية. بعد انتهاء الدورة يستلم الخريجون شهادة تخرج أو شهادة مهنية من قبل وزارة الصناعة والتجارة والتوظيف. الدورات منوطة بدفع رسوم بسيطة كل شهر، أو رسوم محددة للدورة بالأكمل.

بالإمكان الحصول على مخصصات البطالة أو مخصصات ضمان الدخل خلال الدورة عن طريق التامين الوطني.

قائمة شاملة للدورات والتأهيلات متوفرة في موقع مصلحة الاستخدام والتشغيل. التسجيل للدورة أو التأهيل يتم عن طريق مكتب العمل الاقرب لبيتك.

[www.taasuka.gov.il](http://www.taasuka.gov.il)



## مشروع "אפיקים" (أفيكيم) للشابات

يقدم المشروع مسار للانخراط في سوق العمل ومرافقة طويلة الأمد. المسار يشمل مرافقة شخصية، استشارة وتوجيه، تطوير مهارات توظيفية، تقييم توظيفي، تأهيل مهني، ومساعدة في الانخراط في سوق العمل. وزارة الشؤون الاجتماعية تقدم برامج توظيف مخصصة للشبيبة، وللشبيبة في ضائقة، ومرافقة عاملات اجتماعيات.

\*مرافقة شخصية، استشارة وتوجيه على مدار كل السيرورة.

\*المسار يشمل مجموعة لتطوير مهارات التوظيف.

\*يخضع المشاركون لتقييم توظيفي مهني.

\*المسار يقدم تأهيل مهني شامل بتخفيض كبير.

\*المرافقة تشمل مساعدة في الانخراط في مكان عمل مع نهاية التأهيل.

للمزيد من المعلومات وللتسجيل: 08-9392626

## أفق توظيفي אופק תעסוקתי

برنامج "أفق توظيفي" (أ.ت) هو برنامج لشابات يواجهن صعوبات في الانخراط في سوق العمل، وهو يشمل:

\*استكمال التعليم

\*اكتساب وتطوير مهارات شخصية، اجتماعية وتوظيفية

\*تأهيل مهني

\*مساعدات بالانخراط في أماكن عمل

للاشتراك في البرنامج، عليك التوجه لقسم الخدمات الاجتماعية في السلطة المحلية (في البلدية او المجلس المحلي).



## برنامج "צעירים בונים" (الشبيبة تبني)

البرنامج يساعد على اكتساب مهنة لشباب في ضائقة، من ضمنهم شباب بعمر 19 وما فوق غير المدمجين في اطار مهني او دراسي، او شباب حوكموا على مخالفة يكون العقاب عليها بالسجن لكن أجهزة فرض القانون وفرت لهم فرصة إضافية أو بديلة عن السجن (חלופת מאסר). عليك التوجه لقسم الخدمات الاجتماعية في السلطة المحلية.

للمزيد من المعلومات وللتسجيل اتصل لمكتب التوظيف على رقم: \*9687

---



# #3 مرافقه ودعم

## علاج نفسي

### صندوق المرضى

العلاج النفسي هو خدمة تقع تحت مسؤولية صناديق المرضى ومتوفرة ضمن سلة الخدمات الصحية. طريقة العلاج السائدة هي علاج شخصي-فردى بحسبها معالج او معالجة يقدم خدمات لمعالج او معالجة. هنالك ايضا علاجات جماعية، عائلية وزوجية. العلاجات النفسية تقدم في عيادات الصحة النفسية التابعة لصناديق المرضى، في عيادات تابعة لوزارة الصحة او في عيادات اخرى التي تتعامل مع صناديق المرضى. بالإضافة، بالإمكان الحصول عن طريق صندوق المرضى على خدمات علاجية من قبل معالجين مستقلين، مقابل مبلغ رمزي. المبلغ، المسمى بـ"اشتراك ذاتي"، يضاف للمبلغ الذي يدفعه صندوق المرضى للمعالج/ة. رسوم "الاشتراك الذاتي" تتراوح ما بين 100 حتى 150 شاقل على الاغلب. للبدأ في العلاج، اتصل بصندوق المرضى الذي أنت مؤمن عن طريقه واطلب قائمة المعالجين في منطقة اقامتك عن طريق الفاكس، البريد الالكتروني او البريد. يمكنك اختيار معالج او معالجة من ضمن القائمة وتنسيق جلسة معهم.

### بسيخوأكتيف وسيكواكٲب

علاج نفسي لناشطين وناشطات سياسيين-اجتماعيين، الذي يقدم خارج اطار صندوق المرضى، بمبلغ 40 شاقل لكل جلسة. في موقع بسيخوأكتيف ستجدون إرشادات للتواصل ولتنسيق جلسة علاجية:

[psychoactive.wixsite.com/website](https://psychoactive.wixsite.com/website)



## اطباء لحقوق الانسان

عيادة أطباء لحقوق الانسان تقدم خدمات لمن لا يملك بطاقة هوية او للغير مؤمنين في صناديق المرضى. من المهم الانتباه: العيادة لا تستقبل أعضاء او عضوات اي صندوق مرضى.

### للعيادة مدخلان:

1. شارع بروح سبير (ברוך ספיר) 4, يافا

2. شارع درور (דרור) 9, يافا

### رقم اطباء لحقوق الانسان

(يمكن الوصول الى العيادة عن طريق البدالة)

036873718

رقم مباشر للعيادة: 036873027

\*من المهم التنويه انه لا يوجد دائما رد على هذه الارقام، ولهذا لا تياسوا. يمكن أيضا الوصول الى العيادة نفسها للاستفسار.

## علاج نفسي مدعوم لفئة الميم | المثليين

البيت المفتوح في القدس يقدم علاجاً نفسياً لفئة الميم | المثليين مقابل مبلغ 150 شاقل للجلسة الواحدة (معطيات صحيحة لعام 2017) للتواصل:

بريد الكتروني [health@jon.org.il](mailto:health@jon.org.il)

او على رقم 058-5928357



## الساحة النسائية (החצר הנשית)

الساحة النسائية هي مساحة ثقافية نسائية، متعددة الثقافات، تحمي وتمكّن الشابات والنساء المتواجدات في خطر. الساحة النسائية تشغل اليوم 3 مساحات: في حيفا، נתانيا ويافا. الساحات مفتوحة 5 ايام في الاسبوع، كل أسبوع، من أجل توفير الدعم والمساعدة للشابات والنساء.

هاتف: 03-5185559

بريد الكتروني: office@hatzer.org.il

موقع: hatzer.org.il

---

## سكن يشمل علاج نفسي

بيت هاتسابريت (ביח הצברית)

بيت دافئ صغير لشابات في ضائقة أو خطر بين أعمار 17-24

هاتف: 025671660

القدس

---

## الخيظ الثلاثي (החוט המשולש)

بيت دافئ يوفر سكن ودعم لشابات بين أعمار 18-25 بدون مأوى أو اطار او شابات أصبحن حاملات بشكل غير مخطط له ومعنيات الاستمرار في الحمل.

هاتف: 026254027



## مخصصات التامين الوطني

التامين الوطني هو مؤسسة حكومية ينبغي أن يوفر دعم اقتصادي للمواطنين الذين بحاجة له. يمكن تقديم طلب لمخصصات من التامين الوطني في الحالات الآتية:

### بطالة

مخصصات البطالة تُدفع لمن كان عاملا اجبرا وهو مسجل في مصلحة الاستخدام والتشغيل (שיירות התעסוקה) كعاطل عن العمل، ويسجل في مكاتب العمل للمساعدة في إيجاد عمل. من المهم ان تتوجه إلى مصلحة الاستخدام والتشغيل بعد ترك العمل فورا والتسجيل في مكتب العمل في مواعيد محددة حسب توجيهات المكتب. تحول مصلحة الاستخدام والتشغيل معطيات حول عدد ايام البطالة المسجلة للتأمين الوطني، وبناء على هذه المعطيات يدفع التامين الوطني للعاطل عن العمل مخصصات البطالة لكل شهر. للاستفسار بخصوص البحث عن عمل والتسجيل في مكاتب العمل عليك التوجه لمصلحة الاستخدام والتشغيل. أما للاستفسار بخصوص لمخصصات البطالة، عليك التوجه لمؤسسة التأمين الوطني.

### أمومة

المهمة الرئيسية لتأمين الأمومة هي ضمان الظروف الأساسية للوالدة والمولودة، وتعويض الوالدة العاملة عن فقدان الدخل بسبب الحمل والولادة. ابتداء من 1.5.98 يحق للأب استبدال زوجته في قسم من اجازة الولادة.



## ضمان الدخل

يتم دفع المخصصات لأولئك الذين لا يتقاضون أي دخل، أو أن دخلهم قليل جداً، وهم يسجلون في مكتب العمل ولم يجدوا عملاً، أو وجدوا وظيفة أجرها قليل. يتم إعفاء غير القادرين على العمل من التسجيل في مكتب العمل، مثل أسير يؤدي الأعمال الخدمائية (עובדי שירות), أم لطفل لم يبلغ العامين، المدمنون على المخدرات وغيرهم. يتم دفع مخصصات ضمان الدخل للأطفال الذين تم التخلي عنهم أو للأطفال الأيتام من كلا الوالدين.

## الإعاقة أو العجز

يحق للشخص ذي إعاقة جسدية أو نفسية التي تمس بشكل كبير بقدرته على العمل، الحصول على مخصصات شهرية في حال استوفى شروطاً معينة. الطلب لمخصصات الإعاقة أو العجز يقدم عن طريق فرع التأمين الوطني الأقرب لبيتك. في الفرع تتواجد مستندات عليك تعبئتها ورافاق وثائق طبية، ووثائق عن العمل والراتب من أماكن العمل، وأي ورقة بإمكانها أن تثبت استحقاقك المخصصات.



## #4 العمل

يتناول هذا القسم البحث عن العمل وعملية القبول للعمل. هناك عدة طرق للبحث عن العمل، حسب نوع الوظيفة التي تبحثون عنها.

في القسم سنشرح عن عمل مرتب كأجير مع قسيمة راتب (תלוש משכורת) وشروط مرتبة. لن نتناول البحث عن العمل كنادل او في المطاعم، لسهولة الوصول لهذه الوظائف عادة، عن طريق بحث جسدي، أي بزيارة مطاعم ومقاهي والاستفسار اذا هنالك حاجة لعمال.

### البحث عن العمل

فترات البحث عن العمل على الاغلب صعبة. في هذه الفترة، عليكم ان تكونوا متوفرين هاتفيا اغلب الوقت، أن تردوا على مكالمات من ارقام غير معروفة وان تتحدثوا بشكل لائق. عليكم أن تصلوا الى مقابلات العمل، خلال اشعار قصير، ومن دون تأخير، وأحيانا يجب أن ترسلوا سيرتكم الذاتية الى عشرات اماكن العمل، قبل ان تستسلموا دعوة لمقابلة عمل. في فترة البحث عن العمل، حاولوا ان تتقروا لهذه المهمة، وأن تبقوا متوفرين. لا تتردوا في ارسال سيرتكم الذاتية للكثير من العناوين لفحص اي فرص عمل يعرضون عليكم. اذا كانت إمكانية العمل لا تروق لكم، بالإمكان دائما أن تمتنعوا من الذهاب الى

مقابلة العمل لهذه الوظيفة. الطرق الرئيسية للبحث عن العمل:

1. البحث في "اعلانات وظائف شاغرة" (לוחות דרושים) على الانترنت.
2. البحث عن طريق مجموعات في الفيسبوك.
3. التوجه لشركات القوى البشرية/ شركات التوظيف.
4. عن طريق الأصدقاء والمعارف.



## "إعلانات وظائف شاغرة" (לוחות דרושים) على الإنترنت:

شبكة الانترنت مليئة بمواقع تعرض فرص عمل كثيرة. اغلبية فرص العمل التي تعرض في هذه المواقع هي بالمجالات الادارية/ السكرتارية/ المبيعات او العمل بمراكز اتصالات (מוקדים טלפוניים) لشركات كبيرة.

من ضمن المواقع ذات الشعبية:

جوبماستر (JobMaster), بورتال دروشيم (פורטל דרושים), جوبنت (JobNet), أول-جوبس (Alljobs), إعلانات وظائف شاغرة لباد 2, WinWin, وشاتيل (שתייל) (في شاتيل, غالبية فرص العمل المعروضة هي بمجال الارشاد والعمل المجتمعي).

عندما نقوم بالبحث في مواقع التي تحوي إعلانات لوظائف شاغرة, ننصحكم بأن تبدؤوا البحث بتحديد مجالات او انواع العمل الذي تبحثون عنه (مثلا, اعمال بمجال التأمين). إذا لم تجدوا مجال معين الذي يروق لكم, بإمكانكم بالطبع البحث بعدة مجالات بنفس الوقت. بإمكانكم أيضا اختيار منطقة مفضلة في البلاد وإدخال كلمات معينة لتساعدكم للوصول لوظائف تعجبكم وتناسبكم (مثلا, اذا كنت تبحث عن عمل بمجالات إدارية, اكتب "مدير/ة مكتب").

في الكثير من الأحيان, مواقع مختلفة تنشر نفس الإعلانات, ولهذا, ليس من المستبعد أن تجدوا نفس الإعلانات أكثر من مرة. لا يوجد مانع أن ترسلوا سيرتكم الذاتية مرارا وتكرارا. اذا وجدتم وظيفة تعجبكم لا تترددوا. ارسلوا سيرتكم! في أسوأ حال, لن تحصلوا على رد.



### مجموعات في الفيسبوك:

في الفيسبوك عشرات من المجموعات التي هدفها نشر إعلانات عن وظائف شاغرة. عادة، هذه المجموعات تتبع لمنطقة معينة (مثل مجموعة: "עבודה בצפון - דרושים בצפון").

من ضمن المجموعات ذات الشعبية للبحث عن العمل في الفيسبوك: עבודה באיזור החיפה והקריות, צריכים עבודה?, עבודה באיזור באר שבע והדרום, הצעות עבודה בטלוויזיה, לחברות משרות, דנה ונועה-תעשו לי קריירה, דרושים - עבודות מפה לאוזן, עבודות מזדמנות בירושלים, עבודות מפה לאוזן בת"א והמרכז, דרושים=מחפשים בירושלים.

### شركات القوى البشرية/ شركات التوظيف:

شركات كبيرة وصغيرة تستخدم خدمات شركات التوظيف، التي تقوم بعملية التوظيف ومقابلات العمل مع الباحثين عن العمل من قبلها. في الكثير من الأحيان، تصل سيرتكم الذاتية التي أرسلتموها عن طريق مواقع الإعلانات الى شركة توظيف التي تدير وتنظم عملية البحث عن العامل/ة للوظيفة المعنية.

يمكنكم الانضمام مباشرة الى قاعدة بيانات الباحثين عن العمل لشركات التوظيف المختلفة. في حال انضمامكم لقاعدة البيانات، شركة التوظيف ستدعوكم لمقابلات عمل لوظائف من الممكن أن تناسبكم. أحياناً، للانضمام الى قاعدة البيانات لشركة التوظيف، يتوجب عليك حضور لمقابلة عمل في شركة التوظيف.



من ضمن شركات التوظيف الكبيرة التي تعمل في اسرائيل:  
ل.م. כוח אדם, אורטל ולעבודה, Man power, לין ביכלר,  
ORS, ניששה وآخرين.

يجدر بالذكر أن التسجيل والانضمام لقاعدة بيانات شركات التوظيف مجاني، وبدون عمولة في حال وجدتم عمل عن طريقها. الدفع لشركات التوظيف هو على يد المُشغّل فقط مقابل الخدمة التي تقدمها الشركة. شركات التوظيف لا تلتزم لباحثي العمل بتوظيفهم أو بتقديم أي خدمة أخرى. لذلك، في حال تمت مطالبتم بدفع مبلغ، حتى لو كان رمزياً، لا يوصى بالدفع.

## سيرة ذاتية

ليس من السهل الحصول على دعوة لمقابلة عمل. بالفعل، المشغل يقرأ عادة العشرات (والمئات) من السير الذاتية لنفس الوظيفة التي أرسلتم سيرتكم الذاتية لها. لذلك، السيرة الذاتية مهمة جداً.

### نصائح لكتابة السيرة الذاتية:

- \* مختصرة وهادفة
- \* ليست مختصرة زيادة عن اللزوم، فهذا يدل على انكم لا تملكون خبرة سابقة اطلاقاً.
- \* الطول المثالي - صفحة وورد كاملة. اقل من صفحة، يعطي انطباعاً غير جيداً، وأكثر من صفحة، فهو مفرط وغالبية المشغلون لا يقرأون أكثر من صفحة واحدة.



## اقسام مهمة:

1. معلومات شخصية: اسم كامل، عمر، مكان السكن، الوضع العائلي، هاتف للتواصل، بريد الكتروني للتواصل، اذا تملك رخصة قيادة، اذكر ذلك.
2. اكتبوا جملة او اثنتين عن نقاط قوتكم (مثلا: علاقات اجتماعية ممتازة، القدرة على الاقناع، رؤية شمولية وأخرى).
3. التعليم: اشرحوا عن مرحلة تعليمكم (المرحلة الثانوية/ المرحلة الثانوية + بجروت كاملة/ طالب جامعي/ لقب جامعي/ شهادات تعليمية أخرى، والخ)، اسم المؤسسة التي درستم فيها، وبأي سنوات أنهيتم اللقب او الشهادة، والخ.
4. خبرة في العمل: ما هي خبرتكم في العمل؟ في هذا القسم من السيرة الذاتية من المعتاد كتابة في أي سنوات عملتم، وذكر اسم مكان العمل والوظيفة (مثلا: 2014-2015 مشرف وردية، أروما).

مفضل اختيار أكثر عمل جدي قتم به واطافة تفاصيل عنه. اذا هنالك حاجة لتدديد الصفحة، ننصح بإضافة شرح قصير عن طريق نقاط، عن متطلبات الوظيفة، وعن المهارات التي اكتسبتموها او أظهرتموها من خلالها.

## مثلا:

- 2014-2015: مشرف وردية، أروما**
- \* ادارة شاملة للمقهى خلال الوردية.
  - \* مسؤول عن توظيف عمال وتدريبهم.
  - \* عمل مع المزودين.
  - \* الاستجابة لطلبات الزبائن ومعالجة الشكاوى.



## 5. اللغات

في هذا القسم من المهم ذكر درجة تمكنكم من لغات مختلفة. من المعتاد تصنيف درجة تمكنكم باللغة حسب الدرجات التالية:

\* لغة أم – اللغة التي حدثكم فيها منذ الولادة، والتي استخدمتموها أيضا بنفسكم، على صعيد قراءة وكتابة.

\* مستوى لغة أم – درجة تمكن تامة، حتى لو لم تكن لغتكم الرئيسية او الوحيدة.

\* درجة ممتازة – درجة تمكن ممتازة على صعيد الحديث والقراءة والكتابة، بطلاقة وسلاسة.

\* درجة محادثة – لغة تستطيعون بواسطتها اجراء محادثة بطلاقة.

\* درجة اساسية – لغة تستطيعون بواسطتها اجراء محادثة أساسية، وفهم شخص يتحدث بها إلى حد محدود.

## 6. القسم السادس

### تطوع/ عمل مجتمعي/ أخرى

هذا القسم ليس اجباريا، لكن بإمكانه اضافة معلومات ايجابية عنك. اذا تطوعت في نشاط اجتماعي معين او ضمن اطار اجتماعي او جمعية او أي نشاط تطوعي لصالح المجتمع. اذا، مثلا تطوعت لمرشدين، فهذا يدل على أنه لديكم خبرة في الارشاد ونصح ادراجه في السيرة الذاتية. هنا أيضا ننصح ذكر في أي سنوات تم التطوع، وبالإمكان أيضا إضافة شرح قصير اذا كانت مهمة بالنسبة لكم.

في نهاية السيرة الذاتية، من المعتاد ومن المفضل إضافة الملاحظة مع علامة النجمة: \*سيتم تقديم التوصيات وفقا للطلب.

من الممكن ومن المفضل أن تنسقوا مسبقا مع مشغلين سابقين او مع المسؤولين في الأطر التي تطوعتم بها او مع مرشدين رافقكم، للحصول على توصيات منهم أو طلب موافقة منهم لتوصية عن طريق الهاتف.



## الخدمة العسكرية في السيرة الذاتية

في إسرائيل من المعتاد تخصيص قسم كامل من السيرة الذاتية عن الخدمة العسكرية. في حال تطوعتم ضمن الخدمة المدنية، باستطاعتكم ذكرها في هذا القسم وشرح عن سنوات التطوع، الوظيفة، مكان التطوع، وشرح عن الوظيفة.

في حال لم تخدموا في الجيش ولم تتطوعوا ضمن الخدمة المدنية، لا حاجة لإضافة هذا القسم في السيرة الذاتية.

من المهم الحفاظ على السيرة الذاتية مرتبة، واضحة، ومنقحة من ناحية شكلية، من دون اخطاء املائية او أخطاء نحوية. حافظوا على تناسق في تصميم العناوين والمضمون. مثلا، اذا اخترتم ان تكتبوا عنوانا لأحد الأقسام بحروف من نوع معين او مع رسم خط تحت الحروف، فاستخدموا نفس التصميم في بقية الأقسام. بالإضافة، اكتبوا بخط حجمه معتدل – ليس صغيرا لقراءة مريحة وليس كبيرا على غير العادة. الهدف هو تسهيل القراءة لمن سيرقرأ سيرتكم الذاتية وايصال انطباع جيد.

موقع Tazooz هو مصدر ممتاز للمساعدة بكتابة السيرة الذاتية. بإمكانكم أن تجدوا عن طريقه أمثلة كثيرة توضح شكل مستند السيرة الذاتية. الامثلة ملائمة لوظائف مختلفة ولأهداف مختلفة. بالإضافة، في الموقع تجدون منشئ السيرة الذاتية، الذي يمكن عن طريقه ادخال التفاصيل الشخصية ومعلومات عن أعمال سابقة لإنشاء سيرة ذاتية ممتازة ومرتبّة ومريحة للقراءة.

[www.tapooz.co.il](http://www.tapooz.co.il) عنوان الموقع



## مثال لسيرة ذاتية

### الاسم الشخصي واسم العائلة

رقم الهاتف: 05\*\*\*\*\*

البريد الإلكتروني: name@mailaddress.com

تاريخ الولادة:

مكان السكن:

منايلية: رخصة قيادة/ سيارة (اذا وجد)

رقم الهوية:

الوضع الاجتماعي: اعزب/ متزوج/ متزوج مع أولاد/ أرمل

لغات: اللغة العربية - بدرجة... اللغة العبرية - بدرجة... اللغة الإنجليزية - بدرجة...

لغات أخرى (اذا كنتم تتكلمونها)

### خبرة في العمل

2016 - 2015: اسم الوظيفة، مكان العمل

\* شرح عن الوظيفة

\* شرح عن الوظيفة

\* شرح عن الوظيفة

سنة - سنة: اسم الوظيفة، مكان العمل

سنة - سنة: اسم الوظيفة، مكان العمل

### تعليم

سنة انتهاء المرحلة الثانوية (في حال أنهيتهم) - تعليم ثانوي - بجروت كاملة (اذا أنهيتهم)

\* تخصصات: تخصصات في المدرسة الثانوية

\* مثلا: 5 وحدات في اللغة الإنجليزية/ رياضيات (اذا أنهيتهم)

### بيئة العمل والحوسبة

معرفة بتطبيقات الأوفيس: Outlook, Publisher, Excel, PowerPoint

(في حال تعرفون استخدامها او قسم منها).

معرفة إضافية في الحوسبة او برامج خاصة (اذا توجد)

### نشاط وعمل مجتمعي (اختياري)

سنة - سنة: مهمة التطوع، مكان التطوع

سنة - سنة: تطوع في إطار شبابي، مكان التطوع

\* سيتم تقديم التوصيات وفقا للطلاب

## تحضير لمقابلة العمل:

الخطوة الاولى هي طبعا: الوصول بالوقت للمقابلة!  
من المفضل أن تفحصوا المكان الذي ستعقد فيه المقابلة وان تخططوا كيف ستصلون للمكان - بأي طريق وبأي وسيلة نقل. من المفضل أيضا أن تخرجوا من البيت باكرا، احتياطا، لكي لا تتأخروا.  
من المفضل أن تأتوا للمقابلة بلباس مرتب ونظيف، هذا يدل على انكم جديين وتتعاملون مع المقابلة والوظيفة بجدية.

يمكن التحضير لمقابلة العمل، وذلك لمنع او التخفيف من الشعور بتقويت الفرصة، الذي من الممكن أن تشعروا به بعد المقابلة أحيانا. عدة أيام قبل المقابلة، ننصح بتحضير قائمة تحتوي على أمور تريدون التحدث عنها في المقابلة، وأن تقوموا بحفظها. خلال المقابلة، بإمكانكم دمج بنود مختلفة من القائمة، ضمن الإجابات على الاسئلة.

بالإضافة، ننصح جدا أن تقوموا بمحاكاة "סימולציה" للمقابلة مع شخص تترآحون بجانبه، في حين هو يسأل الأسئلة وأنتم تجيبون عليها. هكذا، ستندربون على اجاباتكم، وعلى ردود فعلكم لأسئلة لم تكن متوقعة ولم تحضروا أجوبة عليها.

قبل المقابلة، من المهم أن تطلبوا وتحصلوا على توصيات من مشغلين سابقين او من معلمين او من مرشدين، وارقام هاتف لأشخاص وافقوا أن يتم التواصل معهم هاتفيا للتوصية عنكم (طبعا اذ يوجد). كل هذه - التوصيات وقائمة الموصين وارقامهم، من المهم ان تحضروها معكم للمقابلة. وذلك حتى ان لم يُطلب منكم ذلك، فهي من الممكن أن تكون مفيدة للغاية. على اي حال، التوصيات والقائمة بإمكانكم استعمالها في مقابلات أخرى.

إذا وجدتم معلومات عن مكان العمل الذي دعاكم عن طريق شبكة الانترنت،



فمن المفضل قراءة المعلومات قبل المقابلة. القراءة بإمكانها أن تزودك بالمعرفة عن مكان العمل وروحه، وزيادة الاحتمالات أن تجيبوا أجوبة مناسبة في المقابلة والحصول على الوظيفة.

## **حقوق أساسية للعامل**

في هذا القسم ستجدون عدد من الاسئلة الأساسية التي يجب أن تسألوها حول الحقوق التي تستحقونها في مكان العمل الجديد

في كل مكان عمل، من المهم أن تنتبهوا لشروط العمل، وأن مكان العمل يوفر الحقوق بحسب ما يمليه عليه القانون. قسيمة الراتب تحوي هذه المعلومات ومن المهم أن تتأكدوا من استلام قسيمة الراتب بشكل منظم وبحسب القانون.

لمزيد من المعلومات، ننصحكم بزيارة موقع كل الحق (77 7070)، او التوجه لتنظيم او جمعية التي تساعد في تحصيل حقوق العمال - الشببية العاملة والمتعلمة، عنوان العامل (17 7117)، ووحدة المساعدات القانونية في وزارة العدل للحصول على معلومات بشكل موسع.

## **هل يدفع المُشغّل التأمين الوطني؟**

التأمين الوطني هو مؤسسة من واجبها أن تضمن لكل مواطن او مواطنة في الدولة الحد الأدنى من وسائل العيش في كل مراحل الحياة. تقوم مؤسسة التأمين الوطني بجمع مدفوعات ثابتة من كل واحد وواحدة من أجل ضمان وسائل العيش لاحقاً في حالات مختلفة، مثل مرض مستعصي، عطلة الولادة، بطالة أو الشيخوخة والخ.

يجب على كل مشغّل أن يدفع التأمين الوطني (لمؤسسة التأمين الوطني) للعمال الذين يوظفهم. كل شخص تجاوز عمره 18 عاماً ولا يعمل، عليه



التوجه بشكل مستقل لمؤسسة التأمين الوطني، لدفع مدفوعات التأمين الوطني الخاصة به. مؤسسة التأمين الوطني لا تهتم بإرسال تذكير حول الموضوع. لذلك، إذا لم تعملوا لعدة أشهر، ولم تدفعوا المدفوعات للتأمين الوطني بشكل مستقل، سيتراكم لديكم دين. في حال لم يتم دفع الدين في أسرع وقت، فهو يتضخم بسرعة ومن الممكن أن يصبح كبيراً، ولذلك من المهم أن لا تتأخروا بتنظيم المدفوعات.

### هل على المشغل أن يقطع من راتبه مقتطعات لصندوق التقاعد؟

يجبر القانون كل مشغل بدفع مبلغ لصندوق التقاعد لجميع عماله، من لحظة التوظيف.

إذا كان العامل يمتلك صندوق تقاعد، يجب على المشغل ان يبدأ بدفع المقتطعات لصندوق التقاعد خلال 3 شهور من بداية التوظيف.

إذا لم يمتلك العامل صندوق تقاعد في الماضي، يجب على المشغل أن يهتم بفتح صندوق تقاعد للعامل وأن يبدأ بدفع المدفوعات خلال 6 شهور حد أقصى من بداية التوظيف. في الحالتين، يجب على المشغل والعامل أن يدفعوا كل واحد جزءه لصندوق التقاعد إلى الوراء لكل الفترة التي عمل فيها العامل عند المشغل.

### هل يحترم المشغل حقي في الحصول على أيام عطلة وإجازات مرضية؟

لكل عامل في كل مجال عمل الحق في الحصول على أيام عطلة وإجازات مرضية. ينص القانون على أنه يحق ايضاً لعامل الذي يعمل بالساعة (T11V) 7n7W)، مثلاً بمجال المطاعم، أيام عطلة وإجازات مرضية بإطار عمله. بإمكانك الحصول على تفاصيل عن استحقاق الاجازات المرضية في الرابط التالي:

[https://www.kolzchut.org.il/ar/أيام\\_المرض](https://www.kolzchut.org.il/ar/أيام_المرض)



بإمكانك الحصول على تفاصيل عن استحقاق أيام العطلة في الرابط التالي:  
[https://www.kolzchut.org.il/ar/حساب\\_أيام\\_الإجازة\\_السنية](https://www.kolzchut.org.il/ar/حساب_أيام_الإجازة_السنية)

### هل أحصل على استرجاع تكاليف السفر؟

يجب على كل مشغل أن يدفع للعامل تكاليف السفر للعمل (ذهابا وايابا)، بالإضافة للراتب الشهري. الدفع الأدنى الذي على المشغل أن يدفعه للعامل هو تكلفة السفر ذهابا وايابا من بيت العامل او العاملة الى مكان العمل بواسطة المواصلات العامة. إذا كان العامل يعمل وظيفة كاملة، باستطاعة المشغل أن يدفع بطاقة سفر شهرية (חופשי-חודשי) في منطقة الاسكان/ العمل.

إذا لم تتفقوا مع مشغلكم، مسبقا وبارادتك، أن الراتب يغطي ايضا تكاليف السفر (عليها أن تظهر في بند منفصل في قسيمة الراتب وليس كجزء من المعاش)، يحق لكم، حسب القانون، بأن يتم دفع تكاليف السفر بالإضافة للراتب.

بإمكانكم أن تجدوا تفاصيل عن استرجاع تكاليف السفر للعمال في الرابط التالي: [https://www.kolzchut.org.il/ar/استرجاع\\_تكاليف\\_السفر](https://www.kolzchut.org.il/ar/استرجاع_تكاليف_السفر)

## #5 شبكة المرافقة - من نحن؟

يتم تشغيل شبكة المرافقة في إجراءات الحصول على الاعفاء من الجيش لحركة بروفايل جديد من قبل متطوعين ومتطوعات الذين اكتسبوا المعرفة والخبرة بعملية الحصول على اعفاء من الخدمة في الجيش وفقا للقانون. كل من هو متواجد في مرحلة من مراحل الخروج من الجيش، أو يريد أن يبدأ في هذه العملية، بإمكانه التواصل معنا والحصول على مرافق شخصي مجانا. المرافقون والمرافقات في حركة بروفايل جديد يستطيعون تزويدكم بمعلومات بيروقراطية غير مكشوفة للجمهور، لكي يتمكن الاشخاص معرفة حقوقهم في عملية الحصول على الاعفاء، استنادا الى الخبرة الواسعة لشبكة المرافقة.

# للتواصل

يمكن ارسال بريد الكترونى على عنوان

[info@newprofile.org](mailto:info@newprofile.org)

رسائل واتساب أو نصيئه على الرقم

0502905588

<http://ptor.newprofile.org>