

היום שאתרי הפטור

פרזפיל | חדש
תנועה לאזרוח החברה בישראל

היום שאחרי הפטור

חוברת זו מכילה מידע על אלטרנטיבות לשירות בצבא. החוברת מציעה מידע בנושאי דיור, הכשרות מקצועיות, חיפוש עבודה, כתיבת קורות חיים, זכויות עובדות ועובדים, ליווי וטיפול פסיכולוגי ונושאים קשורים.

עבור נערות ונערים שגדלים בחברה הישראלית, הצבא מוצג כמסגרת "מנרמלת", מקדמת, מיישרת קו, שמאפשרת השכלה ורכישת כישורים מקצועיים. האמונה הרווחת היא שגיוס וסיום תקין של שירות צבאי הם חלק בלתי נפרד ממסלול החיים הנורמטיבי עבור אנשים צעירים בישראל. מתוך תפיסה זו מוסדות חינוך רבים מעודדים נערים ונערות להתגייס. אחת הדרכים בהן הצבא משמר את מעמדו היא יצירת תודעה כוזבת, על פיה "כולם מתגייסים". אך מציאות חייהם של רבים מוכיחה אחרת: בפועל כ-50% מבני הנוער מוצאים את עצמם מחוץ למערכת הצבאית בגילאים 18-21.

במסגרת פעילותנו בתנועת פרופיל חדש אנו מטפלות במקרים רבים של נערות ונערים העומדים בפני גיוס, כמו גם חיילים וחיילות, אשר אינם מסוגלים להתחיל או להמשיך את שירותם, או בוחרים שלא לעשות זאת. במקרים רבים, הסיבות לכך קשורות קשר הדוק למיצוב של אותה נערה או אותו נער בחברה, כלומר למה שנהוג לקרוא לו "מעמד חברתי".

הצבא מציב מסגרת שאינה מתאימה לכל אחת ואחד. הוא אף עלול להוות גורם סיכון לנערים/נערות רבים/ות¹. מטרתה של חוברת זו היא הנגשת מידע רלוונטי לחייהם של נערים/נערות שלא התגייסו, ובעקבות זאת חסרה להם מסגרת והכוונה לדרכם בחיים האזרחיים.

המידע שמובא בחוברת נאסף מגורמים שונים, שהם אלו שמציעים את השירותים והסיוע. הוא כללי ועשוי להשתנות בחלקו במהלך הזמן. כמו כן לכל אחד מהגורמים האלו ישנם נהלים ותקנות משלהם. אנחנו ממליצות לפנות לגורמים אלו בעניין השירותים שהם מציעים, ולפנות לרשת הליווי של ארגון פרופיל חדש לקשיים שונים הכרוכים ביציאה מהצבא ולצורך התייעצות לגבי מצבים ספציפיים. כל סוגי הסיוע והתמיכה של רשת הליווי ניתנים בחינם.

1 ניתן לקרוא בהרחבה על הצבא כגורם סיכון בחוברת נוספת של פרופיל חדש.

יצירת קשר

ניתן לשלוח מייל לכתובת
info@newprofile.org

הודעת וואטספ / אס אם אס
למספר : 0502905588

<http://ptor.newprofile.org>

תוכן עניינים

#1 מגורים : 6

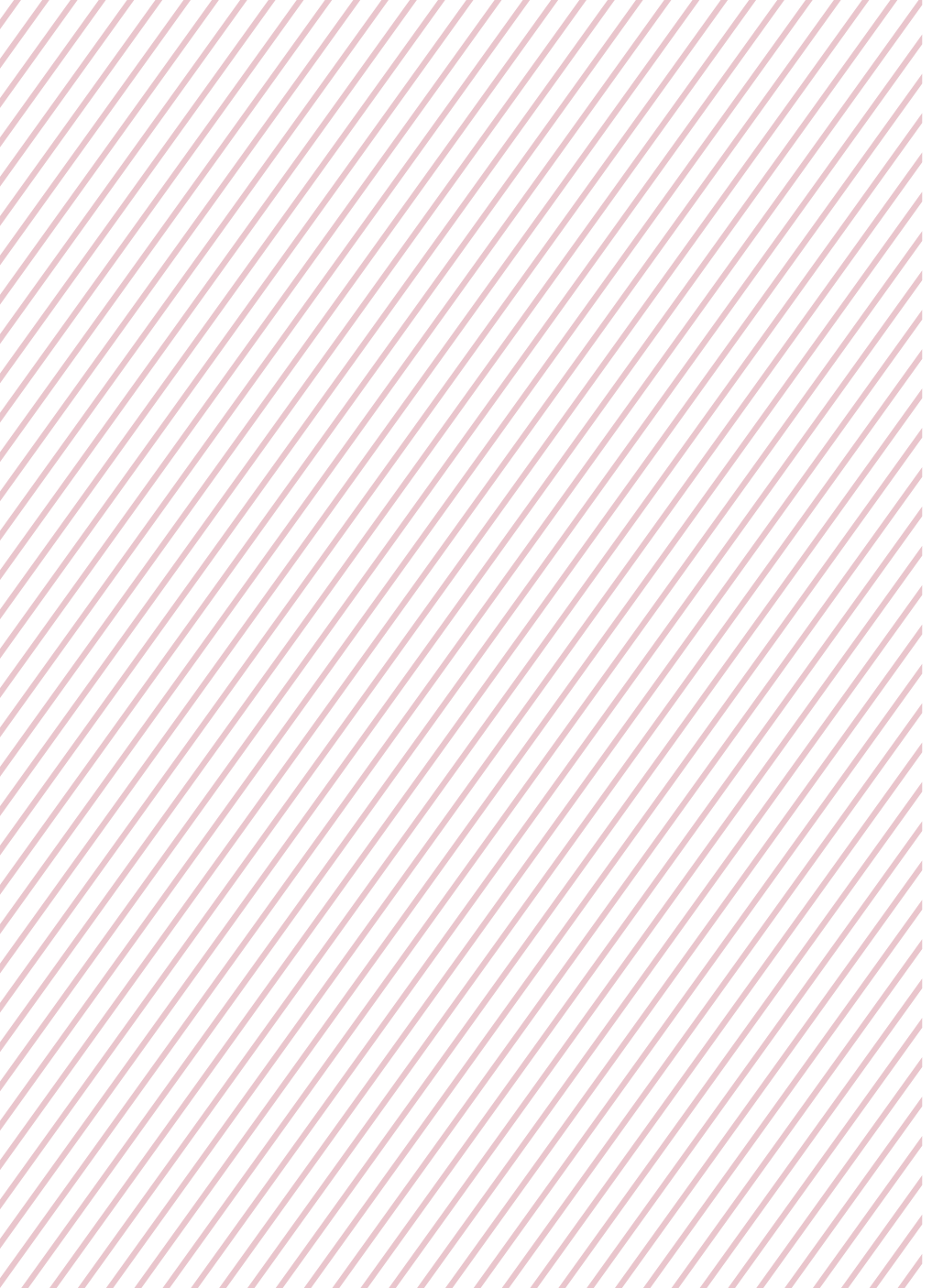
#2 לימודים : 12

#3 ליווי ותמיכה : 17

#4 עבודה : 23

#5 שירות לאומי - אזרחי : 38

רשת הליווי - מי אנחנו? : 42



#1 מגורים

מגורים תמורת עבודה

מקומות רבים מציעים מגורים בתמורה לעבודה. בעיקר חוות, חאנים למטיילים, צימרים, בתי מלון, וכן בתים פרטיים המציעים מגורים בתמורה לעזרה במשק בית או בסיוע לקשיש/ה. מקומות מהסוג הזה מציעים בדרך כלל מגורים לצד שכר מאוד סמלי (דמי כיס).

מגורים תמורת סיוע לקשיש/ה

פרויקט "מגורים משותפים"

זהו לוח אינטרנטי המקשר בין קשישים הזקוקים לחברה וסיוע קל בעבודות בית או סיוע מסוג אחר, לצעירים וצעירות המחפשים פתרון מגורים.

<http://www.shutafut.org>



פרויקט "כאן גרים"

בפרויקט כאן גרים סטודנטים צעירים בוחרים להתגורר יחד עם אדם מבוגר אשר נדרש לחברה או לסיוע קל ומחזיק דירה בבעלותו. הסטודנטית או הסטודנט מקבלים חדר שינה בדירה תמורת תשלום זעום של 250 ש"ח לחודש, תמורת התחייבות ללון בחדר לפחות שלושה לילות בשבוע. יתרה מזאת, ההתחייבות מלווה במלגה של 8,000 ש"ח לכל שנת לימודים.

טל' 036093330

מגורים דרך עמותת "אותות"

פרויקט "מדרגה" הפרויקט מפעיל שבע דירות בירושלים, ראשון לציון, תל אביב, אשקלון ועפולה. בכל דירה מתגוררים 4-5 בוגרים/ות המלווים על ידי רכז/ת. גיל הקבלה הוא 18-20. השהות בדירה מותנית בתפקוד מלא (עבודה או צבא או שירות לאומי) ועמידה בחוקים שנקבעו. על הבוגרים חלות כל הוצאות הדירה והוצאות מחייתם, למעט שכר דירה וארנונה. השהות בדירה מוגבלת לשנתיים.

ליצירת קשר: מיכל טופל, מנהלת "מדרגה"

02-6733656

050-8689181



פרויקט "דירות"

הפרויקט כולל שתי דירות, אחת בירושלים (שומרת כשרות) והשנייה בתל אביב, שמיועדות לנערות בגילאי 18-25 לתקופה קצובה של עד שנה. נשות הצוות מספקות ייעוץ והכוונה בנושאי מלגות דיור וכו'. על מנת להגיע לדירה יש צורך בהפנייה מעובדת סוציאלית.

ירושלים 058-7701905

תל אביב 052-3983595

*בהמשך החוברת תמצאו אופציות דיור הכוללות גם ליווי וסיוע נפשי.

דירות "המשך" (בשילוב שירות לאומי)

נערות למען הקהילה

זהו פרויקט שמפעילה עמותת "בת עמי" (עמותה לשירות לאומי). הוא מציע מגורים בדירת "המשך" – דירה בה נערות המסיימות את בית הספר ממשיכות בלייווי ומלוות על ידי מדריכה ועובדת סוציאלית תמורת השתלבות בשירות לאומי במקביל.

בת עמי * 2696



דירות מעבר

זוהי מסגרת מגורים זמנית לצעירות בגילאי 18-24 שאין להן אפשרות להמשיך לגור בבית הוריהן, שזקוקות לליווי בדרכן להשתלב באופן עצמאי בקהילה. תקופת המגורים מוגבלת לשנה עד שנה וחצי. הדירות שמוצעות כיום נועדו לתושבות בת ים וחולון, באר שבע, ראשון לציון, נתניה ותל אביב. גם אם אינך מתגוררת באחת מהערים האלה, ניתן לקבל מגורים באחת הדירות.

*** נדרשת הפניה של עובדת סוציאלית.**



מקלטים

מקלטים הם מבנים או יחידות מגורים שחלקם מציעים מחסה בלבד וחלקם מציעים גם טיפול נפשי ו\או פיזי. מקלטים המוצגים ברשימה למטה מעניקים בעיקר מחסה, כלומר מקום לשהות בו. לרוב זמן השהות במקלט מוגבל והוא משתנה ממקום למקום.

"גגון"

הוא מקלט לנשים שאינן מכורות לסמים או לאלכוהול של עמותת "לשובע".

כתובת המקלט: רח' צ'ילנוב 18, תל אביב
טל': 050-6879704

"בית אלי"

בית מחסה לצעירים ובני נוער (רק בנים) בגילאי 16-25.

כתובת הבית: רח' אילן 28, תל אביב
טל': 050-6560115



"בית השאנטי"

מקלט לנוער עד גיל 21.
כתובת הבית: רח' סמטת שלוש 17, תל אביב

טל': 03-5103339

"גלגל"

מקלט לצעירות בגילאי 18 ועד 26.
פתוח מדי לילה בין השעות 22:00 ל-11:00 בבוקר.
כתובת המקלט: רחוב יפו 36 ירושלים.

טל': 02-6230560



#2 לימודים

מלגות

רוב המלגות בישראל מוענקות על סמך צורך כלכלי. הגופים שמעניקים מלגות לסייע בתשלום שכר הלימוד לאוניברסיטאות או למכללות מבקשים מהפונים תלושי משכורת של ההורים, תדפיסי חשבון בנק ומסמכים נוספים. הזכאות למלגה נקבעת על סמך הנתונים המופיעים במסמכים שהוגשו.

בנוסף למלגות המציעות סיוע כלכלי בלימודים מוצע גם מגוון רחב של מלגות שנועדו לאוכלוסיות שונות, כגון: מלגות למסיימות שירות לאומי, מלגות לעולים חדשים, מלגות בתמורה להתנדבות, מלגות הצטיינות (שמוענקות על סמך שכלול ציוני הבגרות והפסיכומטרי או על סמך שכלול ציונים במהלך הלימודים לתואר). לצד זה מוצעות מלגות מחקר שנועדו לקדם תחום מחקר ספציפי ומוענקות למי שחוקרת את התחום הזה. בנוסף ניתן לקבל מלגות לפי מקום המגורים, מלגות להתמחות בענף מקצועי נתון ועוד.



ניתן למצוא מידע על מלגות מגוונות בעזרת "מחשבונני מלגות" רבים (למשל, של אגודת הסטודנטים, של מפעל הפיס ועוד) ושונים שמופיעים באינטרנט. ניתן להזין את הפרטים שלכם לתוך "מחשבון" כזה, ולבדוק לאילו מלגות את או אתה זכאים אולי.

חפשו בגוגל "מחשבון מלגות"

מחשבון מלגות לדוגמא:

www.milgot.co.il

מאגר מלגות לדוגמא:

www.universities-colleges.org.il



הכשרות תעסוקתיות

שירות התעסוקה

שירות התעסוקה הישראלי מציע מגוון רחב של קורסים והכשרות מקצועיות כגון: צילום, קונדיטוריה, נגרות, בישול, חשמלאות, תכנות, רתכות ועוד. הקורסים נמשכים מספר חודשים במתכונת של לימודי בוקר או ערב. מסיימות ומסיימי הקורסים מקבלים תעודת גמר או תעודת מקצוע מטעם משרד התעשייה המסחר והתעסוקה. הקורסים המוצעים מחייבים תשלום אגרה סמלית אחת לחודש, או שכר לימוד שנקבע לכל קורס. ניתן לקבל דמי אבטלה או הבטחת הכנסה במהלך הלימודים בקורס באמצעות משרד הקליטה או המוסד לביטוח לאומי.

רשימה מלאה של קורסים והכשרות מופיעה באתר שירות התעסוקה. הרישום להכשרה או לקורס הוא בלשכת התעסוקה הקרובה למקום מגוריך.

www.taasuka.gov.il



תכנית "אפיקים" לצעירות

התכנית מציעה מסלול של שילוב וליווי לטווח ארוך בעולם התעסוקה. המסלול כולל ליווי אישי, ייעוץ והכוונה, פיתוח מיומנויות תעסוקה, אבחון תעסוקתי, הכשרה מקצועית וסיוע בהשתלבות במקומות עבודה.

משרד הרווחה מציע תכניות תעסוקתיות המיועדות לצעירים, צעירות ולמי שהמשרד קורה להם "נוער קצה", בליווי של עובדות סוציאליות.

- * ליווי אישי, ייעוץ והכוונה מוצעים לאורך כל הדרך.
 - * התהליך כולל קבוצת לפיתוח מיומנויות תעסוקה.
 - * המשתתפות עוברות אבחון תעסוקתי מקצועי.
 - * המסלול מציע הכשרה מקצועית מקיפה בסבסוד משמעותי.
- * הליווי כולל סיוע להשתלבות במקומות עבודה בתום ההכשרה
טלפון לבירור מידע ולרישום: 08-9392626.



א"ת אופק תעסוקתי

תכנית אופק תעסוקתי (א"ת) לצעירות המתקשות להשתלב בעולם התעסוקה כוללת:

- * השלמת השכלה.
- * רכישת מיומנויות אישיות, חברתיות ותעסוקתיות.
- * הכשרה מקצועית.
- * סיוע בהשמה במקום עבודה.

על מנת להשתתף בתכנית, יש לפנות אל המחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית (בעירייה, במועצה המקומית או במועצה האיזורית).

תכנית צעירים בונים

התכנית מקנה מקצוע לצעירים בסיכון, ביניהם עולים חדשים, צעירים מגיל 19 שאינם משולבים במסגרת מקצועית או לימודית, או לצעירים שנשפטו על עבירה שדינה מאסר וקיבלו חלופות מאסר. יש לפנות למחלקה לשירותים חברתיים ברשות המקומית.

טלפון לבריור מידע ולרישום:
 המוקד המרכזי של לשכות התעסוקה *9687



#3 ליווי ותמיכה

טיפול פסיכולוגי

קופות חולים

הטיפול הפסיכותרפי הוא שירות הנמצא באחריותן של קופות החולים וכולל בסל הבריאות. מסגרת הטיפול הנפוצה היא טיפול אישי-פרטני שבו מטפל או מטפלת עובדת עם מטופל או מטופלת. קיימות גם מסגרות קבוצתיות, משפחתיות וזוגיות. טיפולים נפשיים ניתנים במרפאות לבריאות הנפש של קופות החולים, במרפאות של משרד הבריאות, או במרפאות נוספות שקופת החולים שכרה את השירותים שלהן. כמו כן, ניתן לקבל באמצעות קופות החולים שירות של מטפלים עצמאיים, בתשלום מוזל. התשלום, שנקרא "השתתפות עצמית", שמצטרף לתשלום שהקופה מעבירה לאותו מטפל או מטפלת. גובה ההשתתפות העצמית נע בין 100 ל-150 שקלים בדרך כלל. כדי להתחיל בטיפול, יש להתקשר למוקד של הקופה בה אתם מבוטחים ולבקש את רשימת המטפלים באזור המגורים בפקס, אימייל או בדואר רגיל. ניתן לבחור מטפל או מטפלת מתוך הרשימה ולתאם פגישה עמם.



פסיכואקטיב

טיפול פסיכולוגי לפעילות ופעילים פוליטיים-חברתיים, שניתן מחוץ לקופת חולים כלשהיא, בעלות של 40 ש"ח לפגישה.

באתר של פסיכואקטיב תמצאו הנחיות ליצירת קשר ולקביעת טיפול: www.psychoactive.org.il

רופאים לזכויות אדם

מרפאת רופאים לזכויות אדם מציעה שירות למי שאין לו תעודת זהות או למי שאינו חבר בקופת חולים.

* חשוב לשים לב: המרפאה לא מקבלת חברי או חברות קופת חולים כלשהי.

למרפאה יש שתי כניסות: 1. רח' ברוך ספיר 4, יפו
2. רח' דרור 9, יפו

טלפון לרופאים לזכויות אדם
(אפשר להגיע למרפאה דרך נתב שיחות):
03-687-3718
טלפון ישיר למרפאה: 03-6873027

*חשוב לציין שלא תמיד יש מענה במספרים האלה, אז לא להתייאש. אפשר גם להגיע ישירות למקום ולברר פרטים.



טיפול פסיכולוגי מסובסד ללהט"בים

הבית הפתוח בירושלים – טיפול פסיכולוגי ניתן ללהט"בים בעלות של 150 ש"ח לפגישה (מעודכן ל-2017).

ליצירת קשר:

ניתן לפנות במייל: health@joh.org.il

בטלפון: 058-5928357

החצר הנשית

החצר הנשית היא מרחב קהילתי נשי, רב תרבותי, מגן ומעצים לנערות ונשים במצבי מצוקה וסיכון. החצר הנשית מפעילה היום שלושה מרחבים: בחיפה, בנתניה וביפו. החצרות פתוחות במשך 5 ימים בשבוע, כל שבוע, ונועדו לספק לנערות תמיכה וסיוע.

טלפון: 03-5185559

מייל ליצירת קשר: office@hatzer.org.il

אתר: [/http://hatzer.org.il](http://hatzer.org.il)



מגורים הכוללים מערך טיפולי

בית הצברית

הוסטל קטן של חסות הנוער לנערות במצוקה
בגילאים 17-24

טלפון: 02-5671660
ירושלים

החוט המשולש

הוסטל המספק דיור ותמיכה לבנות בגילאי 18-25 חסרות
מגורים ומסגרת או בנות שנקלעו להריון בלתי מתוכנן
שמעוניינות להמשיך את ההיריון.

טלפון: 02-6254027



קצבאות ביטוח לאומי

הביטוח הלאומי הוא מוסד ממשלתי, שאמור לספק ליווי ותמיכה כלכליים לאזרחים שזקוקים לכך. במקרים הבאים אפשר להגיש בקשה לקצבה מביטוח לאומי.

אבטלה

דמי האבטלה משולמים למי שהיה עובד שכיר והוא רשום בשירות התעסוקה כמחוסר עבודה, ומתייצב בלשכה לדרוש עבודה. חשוב לפנות לשירות התעסוקה מיד עם הפסקת עבודתך ולהתייצב בה במועדים קבועים לפי הנחיות הלשכה. שירות התעסוקה מעביר למוסד לביטוח לאומי מדי חודש את הנתונים על מספר ימי האבטלה שנרשמו, ועל סמך נתונים אלה הביטוח הלאומי משלם למובטל או למובטלת דמי אבטלה לאותו חודש. בבירורים הנוגעים למציאת עבודה ולהתייצבות בשירות התעסוקה, עליך לפנות לשירות התעסוקה; בבירורים הנוגעים לתשלום דמי האבטלה, עליך לפנות למוסד לביטוח לאומי.

אמהות

עיקר תפקידו של ביטוח האמהות הוא להבטיח תנאים בסיסיים ליולדת ולתינוק או לתינוקת שילדה, ולפצות את היולדת העובדת על אבדן הכנסה עקב ההיריון והלידה. החל מה-1.5.98 אבי התינוק או התינוקת זכאי להחליף את בת זוגו בחלק מחופשת הלידה.



קצנאות ביטוח לאומי (המשך)

הבטחת הכנסה

הקצבה משולמת למי שאין להם הכנסות או למי שהכנסתם נמוכה, והם מתייצבים בשירות התעסוקה ולא נמצאה להם עבודה, או שנמצאה להם עבודה בשכר נמוך. פטורים מלהתייצב בשירות התעסוקה מי שאינם מסוגלים לעבוד, כגון אסיר בעבודות שירות, אם לילד עד גיל שנתיים, מכורים לסמים ועוד. קצבת הבטחת הכנסה משולמת גם לילדים שהחייתמו משני הוריהם או ננטשו על ידם.

נכות

אדם הסובל מנכות פיזית או נפשית אשר פוגעת באופן משמעותי ביכולת שלה או שלו לעבוד לפרנסתו, זכאי בתנאים מסוימים לקצבת נכות. בקשה לקצבת נכות מוגשת בסניף המוסד לביטוח לאומי הקרוב למקום מגוריך. טפסים ניתן לקבל בסניף ויש לצרף מסמכים רפואיים, אישורים על עבודה ושכר ממקומות העבודה וכל מסמך שיש בו כדי להוכיח את הזכאות לקצבה.



#4 עבודה

בפרק זה נעסוק בחיפוש עבודה ובתהליך הקבלה לעבודה. יש כמה דרכים לחפש עבודה, על פי סוג המשרה שאתם מחפשים. בפרק נפרט על עבודה מסודרת כשכיר עם תלוש משכורת ותנאים מסודרים. לא נעסוק בחיפוש עבודות בתחום המלצרות והמסעדות, שאליהן די קל להגיע בדרך כלל, באמצעות חיפוש פיזי - כלומר, בביקור בכמה מסעדות או בתי קפה כשאת או אתה שואלים בכל אחד מהם אם הם מחפשים עובדים.

חיפוש עבודה

תקופות של חיפוש עבודה הן הרבה פעמים לא פשוטות. בתקופה כזאת, אתם נדרשים להיות זמינים בטלפון רוב הזמן, לענות לשיחות ממספרים לא מוכרים ולהישמע טוב כשעונים. צריך להגיע לראיונות עבודה בהתראה קצרה ובזמן ולפעמים צריך לשלוח קורות חיים לעשרות מקומות עבודה לפני שמקבלים הזמנה לראיון. בתקופה של חיפוש עבודה, תנסו לפנות לעצמכם הרבה זמן ולהישאר זמינים. אל תהססו לשלוח קורות חיים להמון כתובות כדי לשמוע מה יש להם להציע. במידה שהצעה מסוימת לא נראית לכם, תמיד אפשר להחליט לא להתראיין לאותה משרה.



ישנן כמה דרכים עיקריות לחיפוש עבודה:

1. חיפוש בלוחות דרושים באינטרנט
2. חיפוש דרך קבוצות בפייסבוק
3. פניות לחברות כוח אדם/חברות השמה
4. מפה לאוזן, דרך חברים ומכרים

לוחות דרושים באינטרנט

האינטרנט מלא באתרים שמציעים מגוון רחב של עבודות. רוב העבודות שמוצעות באתרים כאלה הן בתחום האדמניסטרציה/מזכירות/מכירות או עבודה במוקדים (טלפוניים) של חברות גדולות.

בין האתרים הפופולריים:

גיובמאסטר, פורטל דרושים, גיובנט, אולגיובס, לוח דרושים של יד 2, לוח דרושים של WinWin, לוח דרושים של שתי"ל (שבו רוב העבודות המוצעות הן בתחום ההדרכה והעבודה החברתית).

בחיפוש באתרי דרושים, מומלץ להתחיל מצמצום סוגי או תחומי העבודה שאתם מחפשים (לדוגמא, להחליט להתמקד בעבודות בתחום הביטוח). אם לא מצאתם תחום מסוים שנראה לכם מתאים, אפשר כמובן גם לחפש במגוון תחומים באותו זמן. ניתן גם לבחור אזור מועדף בארץ ולהכניס מילות מפתח שיעזרו לכם למצוא תפקידים יותר ספציפיים שמעניינים אתכם ומתאימים לכם (לדוגמא, מי שמחפש עבודה בתחום האדמניסטרציה יכתוב "מנהל/ת משרד").



בהרבה מקרים, לוחות דרושים שונים מפרסמים הצעות עבודה זהות, כך ש"תפגשו" את אותה המשרה כמה פעמים. אבל אין מניעה לשלוח את קורות החיים שלכם שוב ושוב. אם משרה מסוימת מעניינת אתכם, אל תהססו. שלחו קורות חיים! במקרה הגרוע לא תקבלו תגובה.

קבוצות בפייסבוק

יש בפייסבוק עשרות קבוצות שמטרתן היא להוות לוחות דרושים. בדרך כלל הן קבוצות אזוריות (לדוגמא הקבוצה: "עבודה בצפון - דרושים בצפון").

בין הקבוצות הפופולריות לחיפוש עבודה בפייסבוק:

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.



חברות כוח אדם/חברות השמה:

חברות גדולות וקטנות כאחד בוחרות להיעזר בחברות השמה שעורכות עבורן חיפוש וראיונות עם עובדים, כדי לאייש משרה פנויה. קורות חיים ששלחתם לכתובת שהופיעה באתר דרושים מגיעות, בהרבה מקרים, לחברת השמה שמנהלת את חיפוש העובד או העובדת לאיוש אותה משרה. אבל ניתן גם להצטרף ישירות למאגרי המועמדות והמועמדים של חברות השמה שונות. במקרה כזה, כשחברת ההשמה מקבלת דרישה לאיוש משרה שאתם עשויים להתאים לה, היא תזמין אותך לראיון עבודה. הצטרפות למאגר של חברת השמה כרוך לפעמים בראיון עבודה בחברת ההשמה עצמה.

חברות השמה מוכרות הפועלות בישראל:

ל.מ. כוח אדם, אורטל ולעבודה, Man power, לין ביכלר, ORS, נישה ועוד.

חשוב לציין שרישום למאגר של חברות השמה אמור להתבצע בלי תשלום מצידכם ובלי עמלה אם מצאתם דרכם עבודה. התשלום לחברות ההשמה הוא של המעסיק בלבד, עבור השירות שהחברה מספקת. לחברת ההשמה אין שום התחייבות לכם, מחפשי העבודה, לא למציאת משרה ולא לשירות אחר. לכן, במידה ומבקשים מכם תשלום, אפילו תשלום סמלי, לא מומלץ לשלם.



קורות חיים

לא קל לקבל הזמנה לראיון עבודה. למעשה, מעסיק פוטנציאלי בדרך כלל עובר על עשרות קורות חיים (אם לא מאות כאלה) לתפקיד שאליו שלחתם גם את קורות החיים שלכם. לכן, קורות החיים חשובים.

כמה טיפים לכתיבת קורות חיים

- תמציתיים וקולעים
- לא תמציתיים מדי, כי זה מעיד שאין לכם ניסיון קודם בכלל
- אורך אידאלי - עמוד וורד מלא. פחות מזה נראה לא רציני; יותר מזה נראה מופרז ורוב המעסיקים לא יקראו יותר מעמוד.

• חלקים חשובים:

1. פרטים אישיים

שם מלא, גיל, עיר מגורים, מצב משפחתי, טלפון ליצירת קשר, אימייל ליצירת קשר, אם יש רישיון רכב, כדאי לציין זאת.

2. כמה מילים על התכונות החזקות שלכם

(לדוגמה: יחסי אנוש מצויינים, יכולות טובות במכירות, בעלי ראייה מערכתית ועוד)



3. השכלה

פרטו את רמת ההשכלה שלכם (תיכונית/תיכונית+בגרות מלאה/סטודנט/תואר/לימודי תעודה וכו'), את שם המוסד שבו אתם לומדים היום או שרכשתם בו תעודה או תואר, באיזה שנים סיימתם את לימודי התעודה או התואר וכו'.

4. ניסיון תעסוקתי

מה הניסיון שלכם בעבודה. בחלק הזה של קורות החיים, נהוג לרשום באיזה שנים עבדתם בעבודה מסוימת ולידן את התפקיד ושם מקום העבודה (לדוגמה: 2014-2015 אחראי משמרת, ארומה) מומלץ לבחור בעבודה הכי רצינית שעשיתם עד עכשיו ולהוסיף מעט פרטים לגביה, ואם יש צורך להאריך את העמוד, מומלץ להסביר בקצרה ובאמצעות רשימה מה נדרש מכם בכל תפקיד, ואילו כישורים רכשתם או הפגנתם במסגרתו.

לדוגמה:

2014-2015 : אחראי משמרת, ארומה

- ניהול כולל של בית הקפה במהלך משמרת
- עבודה מול ספקים
- אחראי על שיבוץ עובדים ועל הכשרתם לתפקיד
- מתן מענה ללקוחות וטיפול בתלונות/מענות



5. שפות

בחלק הזה, חשוב מאוד לציין את רמת השליטה שלכם בעברית ובאנגלית. נהוג לדרג שליטה בשפות לפי הדרגות הבאות:

שפת אם – שפה שבה דיברו אתכם מלידה, שגם השתמשתם בה בעצמכם, כולל בכתיבה ובקריאה.

רמת שפת אם – שפה שבה שיש לכם שליטה מלאה בה, גם אם היא לא השפה העיקרית או היחידה שלכם.

רמה מצוינת/מעולה – שפה שבה הדיבור, הקריאה והכתיבה שלכם רהוטה וקולחת.

רמת שיחה – שפה שאתם יודעים לנהל בה שיחה שוטפת.

רמה בסיסית – שפה שאתם יודעים לנהל בה שיחה בסיסית ולהבין מישהו שדובר בה במידה מוגבלת.

6. חלק שישי

התנדבות/מעורבות חברתית/שונות – החלק הזה לא הכרחי, אבל הוא עשוי להוסיף מידע חיובי עליך, אם התנדבת לפעילות חברתית כלשהי, לקחת חלק בתנועת נוער או פעלת בדרך אחרת לתרום לקהילה. אם לדוגמה הייתם מדריכים בבני עקיבא, זה מעיד על ניסיון בהדרכה וכדאי לכלול את זה בקורות החיים. גם כאן חשוב לציין באיזה שנים עסקתם באותה עבודת התנדבות ואף ניתן להרחיב קצת ולספר עליה, אם היא הייתה משמעותית בעיניכם.



בסוף קורות החיים כדאי ומקובל להוסיף את ההערה בצרוף כוכבית: ***המלצות יימסרו על פי דרישה.** אפשר ואפילו רצוי לדבר מראש עם מעסיקים קודמים או עם האחראים במקומות בהם התנדבתם או עם מחנכים שליוו אתכם בבית ולקבל מכל אחד מהם מכתב המלצה או הסכמה מראש להמליץ עליכם בטלפון.

שירות צבאי בקורות חיים

בישראל נהוג להקדיש פרק שלם מקורות החיים לשירות הצבאי. במידה ועשיתם שירות לאומי, תכתבו עליו ממש כאילו הייתם כותבים על השירות הצבאי: השנים בהם עשיתם שירות לאומי או עסקתם בעבודה התנדבותית, התפקיד, מקום השירות או עבודת ההתנדבות ותיאור מורחב של התפקיד שעשיתם.

במידה ולא עשיתם שירות צבאי או שירות לאומי, אין צורך להתעכב על זה. תחסירו לגמרי את החלק הזה מקורות החיים.

חשוב לדאוג שקורות החיים שלכם ייראו מאורגנים, ברורים ואסתטיים, שלא יהיו בהן שגיאות כתיב או טעויות תחביר. דאגו לעקביות בעיצוב הכותרות והתוכן. למשל, אם בחרתם לכתוב כותרת של פרק אחד באותיות מסוג מסוים או עם קו מתחת, תשתמשו באותו עיצוב גם בכותרות של שאר הפרקים. בנוסף, כתבו בכתב בגודל בינוני שהוא לא קטן מדי לקריאה נוחה ולא גדול באופן חריג. המטרה שלכם היא להקל על מי שמקבל את קורות החיים לקרוא ולקבל רושם חיובי.



אתר Tazooz הוא מקור מצוין להתמצאות בכתיבת קורות חיים. אפשר למצוא בו דוגמאות רבות שמבהירות איך נראה מסמך קורות חיים. הדוגמאות מותאמות לתפקידים שונים ולמטרות שונות. בנוסף, האתר מציע מעין מחולל קורות חיים בו שניתן להכניס אליו את הפרטים שלכם ומידע על העבודות שבהן עבדתם כדי להפיק קורות חיים מצוינים אסתטיים, מאורגנים ונעימים לקריאה.

כתובת האתר היא www.tazooz.co.il

דוגמה לכתיבת קורות חיים בעמוד הבא <



דוגמא לקורות חיים

שם ושם משפחה

טלפון: 05* -*****

מייל: name@mailaddress.com

תאריך לידה:

עיר מגורים:

נגישות: רישיון נהיגה/רכב (אם יש)

מספר זהות:

מצב משפחתי: רווק/נשוי/נשוי+ילדים/אלמן

שפות: עברית - ברמת ..., אנגלית - ברמת...

שפה נוספת (אם אתם דוברים עוד שפה) - ברמת...

ניסיון תעסוקתי

2015 - 2016 : שם תפקיד, מקום עבודה

· הרחבה על התפקיד

· הרחבה על התפקיד

· הרחבה על התפקיד

שנה - שנה - שם תפקיד, מקום עבודה

שנה - שנה - שם תפקיד, מקום עבודה



דוגמא לקורות חיים ← המשך

השכלה

- שנת סיום התיכון (במידה וסיימתם) - השכלה תיכונית-בגרות מלאה (אם עשיתם)
- מגמות: מגמות הלימוד
- 5 יחידות אנגלית/מתמטיקה (אם השלמתם)

סביבת עבודה ותוכנות

- שליטה ביישומי האופיס: PowerPoint, Excel, Publisher, Outlook (במידה ואתם שולטים בהם או בחלק מהם)
- ידע נוסף במחשבים/בתוכנות מיוחדות (אם יש לכם)

פעילויות נוספות ומעורבות חברתית (אופציונלי)

- שנה - שנה - תפקיד בהתנדבות, מקום התנדבות
- שנה - שנה - תפקיד בתנועת נוער, מקום בתנועת נוער

*המלצות יימסרו על פי דרישה



הכנה לראיון עבודה

הצעד הראשון הוא כמובן: להגיע בזמן לראיון עבודה!

כדאי לבדוק את המיקום שבו נערך הראיון ולתכנן איך תגיעו לשם - באיזה מסלול ובאיזה אמצעי תחבורה. כדאי גם לצאת מהבית ממש מוקדם, ליתר ביטחון, כדי לוודא שלא תאחרו.

מומלץ לבוא לראיון בלבוש מסודר ונקי, שיעיד על זה שאתם מתייחסים ברצינות לראיון ולמשרה האפשרית.

אפשר להתכונן לראיון עבודה ולמנוע או לצמצם תחושות של החמצה שמתעוררות, במקרים רבים, אחרי סיום הראיון. כמה ימים לפני מועד הראיון, מומלץ מאוד להכין רשימה של מה שתרצו להגיד בו ולשנן אותה. במהלך הראיון תוכלו לשלב סעיפים שונים מתוך הרשימה שהכנתם בתשובות לשאלות שאתם נשאלים.

בנוסף, מומלץ מאוד לעשות מעין "סימולציה" (הדמייה) של ראיון עם מישהו שאתם מרגישים איתו בנוח, כשהיא או הוא "מראיין" אתכם ואתם עונים. כך תתאמנו על התשובות שלכם וגם על תגובות שלכם לשאלות שאין לכם תשובה מוכנה עליהן.

עוד לפני הראיון חשוב לדאוג לקבל מכתבי המלצה ממעסיקים קודמים, מורים או מדריכים, וכן מספרי טלפון של ממליצים שהסכימו לכך (כמובן במידה ויש לכם ממי לבקש). את כל אלה - מכתבי ההמלצה, רשימת הממליצים ומספרי טלפון, חשוב להביא אתכם לראיון. גם אם לא התבקשתם לעשות זאת לקראת הראיון, זה יכול להועיל מאוד ובכל מקרה, המכתבים



והרשימה יוכלו להמשיך לשמש אתכם בראיונות נוספים. **אם** ניתן למצוא מידע באינטרנט על מקום העבודה שהזמין אתכם לראיון, כדאי לקרוא קצת עוד לפני הראיון! זה עשוי לתת לכם מושג על רוח מקום העבודה הזה ולשפר את הסיכויים שלכם לתת תשובות מתאימות בראיון ולקבל את המשרה.

זכויות בסיסיות לעובד

ברשימה זו תוכלו למצוא מספר שאלות בסיסיות שעליכם לשאול את עצמכם לגבי הזכויות שתקבלו במקום עבודה חדש.

בכל מקום עבודה, חשוב לשים לב מה התנאים שהוא מציע, ושהוא אכן מספק את הזכויות שהוא מחויב להן על פי חוק. תלוש המשכורת כולל את המידע הזה, וחשוב על פי חוק לוודא שאתם מקבלים תלוש מסודר.

כדי להבין יותר מומלץ לעיין באתר כל זכות, או לפנות לארגון המסייע בהגנה על זכויות עובדים-הנוער העובד והלומד, קו לעובד, ויחידת הסיוע המשפטי במשרד המשפטים בכדי לקבל את המידע הרחב.

האם המעסיק משלם ביטוח לאומי?

הביטוח הלאומי הוא מנגנון שאמור להבטיח לכל אזרח או אזרחית במדינה אמצעי קיום מינימליים בכל שלבי החיים. המוסד לביטוח לאומי גובה תשלומים קבועים מכל אחד ואחת במטרה להבטיח אמצעי קיום בהמשך במצבים שונים,



כמו מחלה קשה, חופשת לידה, אבטלה, זקנה ועוד. כל מעסיק חייב לשלם ביטוח לאומי (למוסד לביטוח לאומי) עבור העובדים שהוא מעסיק. מי שעבר את גיל 18 ולא עובד, חייב לפנות למוסד לביטוח לאומי באופן עצמאי, כדי להסדיר את התשלומים הקבועים שלה או שלו. המוסד לביטוח לאומי לא דואג לשלוח תזכורות בנושא. לכן, אם לא עבדתם כמה חודשים ולא הסדרתם את תשלומי הביטוח הלאומי באופן עצמאי, נצבר לכם חוב. כשחוב כזה לא משולם בהקדם, הוא תופח מהר ועלול להיות משמעותי, כך שחשוב מאוד לא לדחות את הסדרת התשלומים.

האם המעסיק מפריש מן המשכורת שלי לקרן פנסיה?

החוק מחייב כל מעסיק בהעברת תשלום לקרן פנסיה עבור כל עובדיו, החל מתחילת ההעסקה. אם לעובד היתה קרן פנסיה בעבר, המעסיק חייב להתחיל בהעברת תשלומים לקופת הפנסיה בתוך שלושה חודשים מרגע תחילת ההעסקה.

אם לעובד לא היתה קרן פנסיה בעבר, המעסיק חייב להסדיר פתיחת קופת פנסיה עבורו ולהתחיל להעביר אליה תשלומים בתוך כשישה חודשים מתחילת ההעסקה. בשני המצבים, על המעסיק ועל המועסק להפריש את חלקם גם רטרואקטיבית (אחורה) על כל התקופה שבה העובד הועסק אצל אותו מעסיק.



האם המעסיק מכבד את זכותי לימי חופשה ומחלה?

לכל עובד בכל ענף עבודה מגיעים ימי עבודה וימי מחלה. החוק קובע שגם עובד שעתי, לדוגמא בענף המסעדות, זכאי לימי חופשה ומחלה במסגרת עבודתו.

[תוכלו למצוא פירוט של הזכאות לימי מחלה בקישור הזה:](https://goo.gl/1aB4me)

<https://goo.gl/1aB4me>

[תוכלו למצוא פירוט הזכאות לימי חופשה בקישור הזה:](https://goo.gl/NUHPPA)

<https://goo.gl/NUHPPA>

האם אני מקבל החזר נסיעות?

על כל מעסיק, חלה חובה לשלם לעובד על נסיעות לעבודה (הלוך וחזור) בנוסף לשכר השעתי/ הגלובלי. התשלום המינימלי שמעסיק חייב בו עבור יום עבודה הוא מחיר הנסיעה הלוך וחזור מבית העובד או העובדת למקום העבודה בתחבורה ציבורית. כאשר העובד מועסק במשרה מלאה, המעסיק רשאי לשלם על חופשי-חודשי באיזור המגורים/ העבודה.

אם לא סיכמתם עם המעסיק שלכם, מראש ומרצונכם, שהשכר עליו הסכמתם יגלם בתוכו גם תשלומים על נסיעות (שחייבים, גם אז, להופיע בתלוש המשכורת שתקבלו בתור סעיף נפרד מהמשכורת), מגיע לכם, על פי חוק, תשלום על נסיעות בנוסף לשכר.

[תוכלו למצוא פירוט על החזרי נסיעות לעובדים בקישור הזה:](https://goo.gl/jqi9uR)

<https://goo.gl/jqi9uR>



#5 שירות לאומי - אזרחי

שירות לאומי-אזרחי הוא אחת האופציות העומדות בפני מי שקיבלה פטור משירות צבאי. לאחר קבלת הפטור אינך מחויבת בשירות לאומי, אולם זהו מסלול אפשרי שנתון לבחירתך. חשוב לציין שלכל אחת מהעמותות המפעילות שירות לאומי-אזרחי יש תקנות ונהלים פנימיים שלגביהם כדאי להתעדכן מול העמותה הספציפית. על פי חוק, עמותות שירות הלאומי יכולות להיות בקשר רק עם מי את שכבר קיבל או קיבלה פטור רשמי מצה"ל.

מהן ההטבות בשירות לאומי-אזרחי?

ההטבות והזכויות שמגיעות למסיימי שירות לאומי-אזרחי פחות או יותר זהות לאלו שנהנים מהן מסיימי השירות הצבאי. מי ששירתה 12 חודשים של שירות לאומי-אזרחי, תקבל מענק שמקביל למענק השחרור של חייל או חיית ששירתו תקופה זהה, וכן פיקדון דומה לפיקדון שחייל או חיילת זכאים לו. מי ששירתה 24 חודשי שירות לאומי אזרחי, תקבל הטבות זהות לחייל/ת ששירתו 24 חודשים. אולם בניגוד לצבא, השירות הלאומי זו מסגרת התנדבותית שמאפשרת לפעילות בתוכה לבחור מה יהיה משך השירות, כמובן בתיאום עם מקומות השירות והרכזות (לגביהם נרחיב בהמשך).



ימי חופש:

מתדב/ת זכאי/ת לכ-22 ימי חופשה בשנה. חלק מתפקידי השירות הלאומי-אזרחי מחייבים עבודה בשבת אחת לשבועיים. במקרה כזה, את זכאית לכ-26 ימי חופשה בשנה. ערבי חג אינם נחשבים לימי חופשה, וכך גם ימי מחלה (אלה מוכרים כימי מחלה על סמך אישור בכתב מרופא). במידה ונלקחו יותר ימי חופשה ממה שמאפשרת העמותה שדרכה ובה התנדבת, ניתן להשלים אותם בסוף ולהאריך מעט את השירות. בנוסף, ניתן לעשות הפסקה של כמה חודשים במהלך השירות - זאת כמובן בתיאום עם העמותה, במקום השירות וברכז/ת.

איך זה עובד?

ניתן להתנדב לשירות לאומי-אזרחי דרך מספר עמותות מוכרות. לכל עמותה כזאת יש מספר תקנים לאיש, במגוון רחב של מסגרות וארגונים.

יש שתי דרכים לחיפוש התקן שבו את רוצה להתנדב לשירות לאומי-אזרחי:

1. למצוא מקום ספציפי שבו היית רוצה לשרת, לברר באותו מקום דרך איזו עמותה הם מקבלים מתנדבות ולפנות לאותה עמותה, בעזרת מקום ההתנדבות.

2. למצוא את העמותה שדרכה את רוצה לחפש תקן לשירות. לכל עמותה יש חוקים קצת שונים ודגשים שונים. עמותת בת עמי, למשל, היא דתית יותר, כאשר עמותת שלומית ואחרות יותר חילונית. יחד עם זה, רוב המקומות פתוחים לשני כיווני הפעילות ומסדירים תקנים בעמותות וארגונים מגוונים. יש הרבה מאוד סוגים של תקנים לשירות לאומי-אזרחי וניתן לבחור להתנדב בתחומים רבים, כגון חינוך, בריאות, רווחה, והגנת הסביבה.



שכר בשירות לאומי-אזרחי

העמותה שבה את או אתה התקבלת לשרת תשלם לך "משכורת" בכל חודש. גובה הסכום משתנה בהתאם לתנאי השירות של כל מתנדבת או מתנדב. עם זאת, לרוב המשכורת נעה סביב 1,100-900 ש"ח לחודש (למתנדבות שגרות בדירת שירות או בבית). התנדבות בארגון שמספק לך דיור ואוכל מפחיתה את המשכורת לגובה של כ-700 ש"ח בחודש.

נסיעות

ישנם נהלים שונים לגבי נסיעות עבור מתנדבות בשירות הלאומי. לרוב, בתחילת השירות יש לקבל אישור מהמקום בו את מתנדבת, להביא אותו אל שירות מוקדי הרב קו ולקבוע פרופיל של שירות לאומי שיספק נסיעות לפני צורךך לשירות.

דיור

מתנדבים בשירות לאומי-אזרחי שמקום שירותם נמצא מחוץ לאזור מגוריהם, זכאים לדיור הולם בעת השירות. לכל אחת מהעמותות שדרכן מתקבלים לשירות לאומי יש דירות שירות, ולעתים מקומות ההתנדבות עצמם כוללים מגורים עבור המתנדבים. בכל דירת שירות גרים בדרך כלל כשמונה מתנדבים, והמגורים בה השירות הם רק במהלך השבוע, כשבסופי שבוע לא ניתן לשהות בהן, ובאופן כללי המגורים בהן כפופים לחוקים שמגדירה העמותה, או מקום השירות.



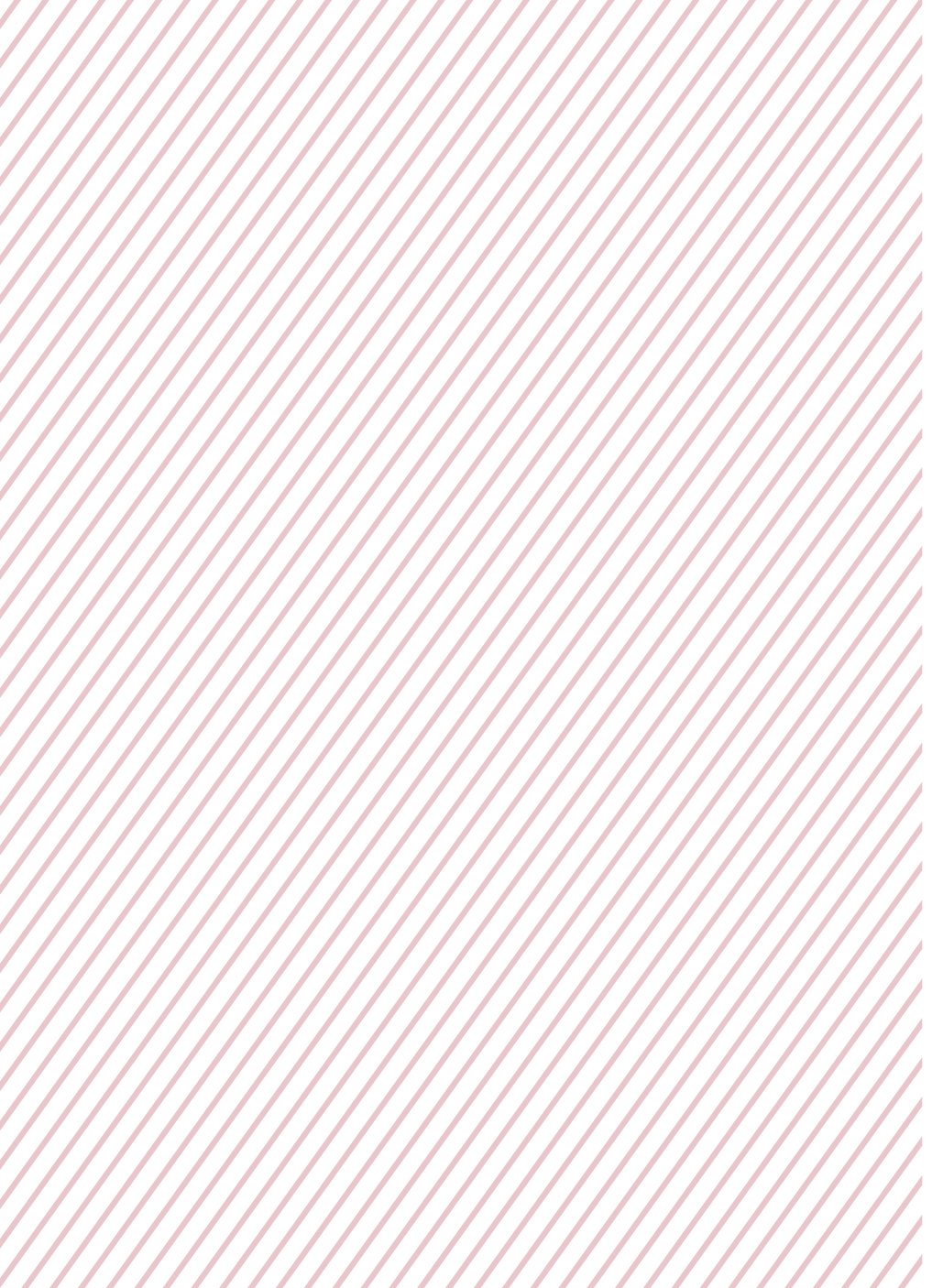
ביקורת על שירות לאומי-אזרחי

חשוב לנו לציין ששירות לאומי יכול להיות אופציה טובה למי שרוצה להתנדב ולקבל זכויות דומות למי ששירת בצבא, ולמצוא את עצמה במסגרת עוטפת במידה שעשויה להיות דומה לתפקידים צבאיים מסוימים. עם זאת, ניתן גם להפנות ביקורת אל המוסד של "שירות לאומי" ואל מה שהוא מגלם. בדומה לצבא, השירות הלאומי הוא גורם שמעמיק ומקבע את הפערים החברתיים בין קבוצות ומעמדות שונים בחברה בישראל. בשירות הלאומי, בדומה לצבא, "תרומה לחברה (או למדינה)" נמדדת בעבודה שנעשית ללא תמורה כספית תואמת. בעבודה שבה עובדים ללא שכר, ככלל, מוסד השירות הלאומי האזרחי הוא סוגיה מעניינת ומורכבת. התקנים של מתנדבות השירות הלאומי מקלים על ארגונים שלא להעסיק עובדות לתפקידים בשכר. מתנדבות השירות הלאומי מתחלפות בדרך כלל מדי שנה או שנתיים, ולמרות שהכוונה של המוסד הזה היא להשפיע על החברה לטובה, אפשר לראות שיש לו השלכות מורכבות על מצב המשק, התעסוקה והערבות החברתית בישראל. כמובן שניתן לפנות לרשת שלנו על מנת להתייעץ ולשמוע דעות שונות בעניין.



רשת הליווי - מי אנחנו?

רשת הליווי בתהליכי יציאה מהצבא של תנועת פרופיל חדש מופעלת על ידי מתנדבים ומתנדבות שצברו ידע וניסיון בתהליכי קבלת פטור כחוק משירות צבאי. כל מי שנמצא בשלבים שונים של תהליך קבלת הפטור מהצבא או חושב להתחיל בתהליך כזה, מוזמן ומוזמנת לפנות אלינו ולקבל מלווה אישי ללא תשלום. המלווים והמלוות של פרופיל חדש מנגישים מידע ביורוקרטי שאינו חשוף בפני הציבור הרחב, על מנת שפרטים יכירו את זכויותיהם בתהליכי השחרור, וזאת על סמך ניסיון ארוך שנים של הרשת.



למידע נוסף

www.newprofile.org

באתר יש פורום שתוכלו להתייעץ בו, לשאול ולקרוא שאלות על בעיות שנתקלו בהם אנשים במצבים דומים בעבר, ותשובות שהם קיבלו.

אפשר לפנות אלינו גם בדוא"ל
info@newprofile.org

או הודעת וואטסאפ / אס אם אס למספר:

0 5 0 2 9 0 5 5 8 8