**איך לשמור על הכוחות במסע חיפוש עבודה**

* + - 1. **תעדו בטבלה המצורפת / ביומן גוגל שלכם / ביומן אישי את הניסיונות שלכם לחיפוש עבודה. תתייחסו לקריטריונים הבאים המוצעים בטבלה או לאחרים, לפי שיקולכם**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| תאריך | סוג הפניה: טלפונית/ ראיון / פניה באתר / פניה במייל  אחר....... | פרטי התקשרות של איש הקשר שראיין או ענה לפנייתך / כתובת אתר | תוכן המענה | צעדים הבאים שעלי לעשות |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

2**.תכננו את המשך החיפושים שלכם, מלאו את הדף ושמרו לעצמכם**

**לחפש עבודה זה מסע- איך לשמור על הכוחות?**

אני אחפש עבודה בימים: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

בכל יום אני אחפש \_\_\_\_\_ שעות

מי יכול לעודד אותי/לתת עצה טובה:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_



**לעשות דברים שאני אוהב!**

**לעודד את עצמי- במחשבה או מילה**

**לקבל עזרה מאנשים** **קרובים**- עידוד, תמיכה, או עצה.

להתקדם בצעדים קטנים- **להגדיר משימותל**

מה אני יכול לומר לעצמי או לחשוב, כדי להרגיש טוב יותר?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

דברים שאני אוהב לעשות:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_