



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

תוכנית הכנה לקראת גיוס לצה"ל

אלוף משנה במילואים סמי צמח



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

תוכן עניינים

מבוא

הרצאת השראה - "להגשים חלום"

הכרות עם תהליך הגיוס לצה"ל - לבתי ספר

הכנה לצו הראשון

סדנת הכנה פרטנית לראיון האישי בצו הראשון

הכנה ממוקדת למבחני הדפ"ר בצו הראשון

תרגול מבחן דפ"ר מלא

הכנה ליום המאה

סדנת דימוי עצמי

סדנת חוסן

סדנת חוסן - מפגש מספר 1

סדנת חוסן - מפגש מספר 2

הכנה למבחני הכניסה לעתודה

הכנה למיוני הכניסה לגדנ"ע חובלים \ גדנ"ע צלילה

הכשרה לסגלי הוראה

אודות - אלוף משנה במיל. סמי צמח

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

מבוא

תכנית הכנה לגיוס לצה"ל נבנתה על ידי אלוף משנה במילואים סמי צמח מתוך ניסיון צבאי שנרכש ב 30 שנות שרות בצה"ל בתפקידים מבצעיים ובתפקידי הדרכה והכשרה. מאז פרישתו מצה"ל בשנת 2018 עוסק אל"מ צמח בהדרכה והכשרה של אלפי מלש"בים בעשרות בתי ספר ומוסדות חינוך ובמאות פגישות אישיות עם מתגייסים ובני משפחותיהם במסגרתן בוצעו הכנות מכל הסוגים לקראת הגיוס לצה"ל. התוכנית היא תכנית מודולרית וכל מתגייס/ת או ארגון יכול לבחור מתוכה את הסדנאות והמפגשים הרלוונטיים עבורו.

כל המפגשים האישיים בתוכנית מועברים על ידי אלוף משנה במילואים סמי צמח. המפגשים בבתי הספר מועברים על ידי אלוף משנה במילואים סמי צמח בשילוב צוות מרצים מ ARMY-NOW.

אלוף משנה במילואים סמי צמח, שירת בתפקידיו האחרונים כמפקד בסיס ההדרכה של זרוע הים וכראש מספן כוח אדם בחיל הים. במסגרת תפקידיו, היה אחראי על משאבי האנוש בזרוע הים - גיוס, מיון, אימון ופיתוח כוח אדם, והיה חלק מפורום כוח האדם הבכיר של צה"ל. המרצים ב ARMY-NOW הינם קצינים בכירים במילואים בדרגת סגן אלוף ומעלה והם בעלי ניסיון צבאי עשיר וידע נרחב בעולם ההדרכה וההכשרה.

חו"ד על תהליכי הליווי ועל הסדנאות שבוצעו עד היום ניתן למצוא באתר הבית: www.army-now.com תחת הקטגוריות של המלצות או המלצות מארגונים.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הרצאת השראה - "להגשים חלום"

"להגשים חלום" הינה הרצאת מבוא לתוכנית להקניית כישורי חיים וההכנה לקראת הגיוס לצה"ל. ההרצאה מיועדת לבתי ספר ומוסדות חינוך וניתן להעבירה לכמות של עד 100 משתתפים. בהרצאה מתואר תהליך הגיוס לצה"ל של אלוף משנה במילואים סמי צמח, החל משלב המיונים לצה"ל דרך הגיוס לגולני, המעבר לחיל הים ולקורס חובלים, והשירות כקצין ומפקד בזרוע הים. ההרצאה תעסוק בנושאים של הצבת יעדים לאור רצונות ושאיפות, השקעה וחתירה קדימה גם לאחר כישלון ובמינוף הצלחות.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכרות עם תהליך הגיוס לצה"ל - לבתי ספר

ההרצאה מיועדת לתלמידי כיתות י' - ונכון להעביר אותה בחודשים מאיוני - לקראת סוף כיתה י'.
ההרצאה הינה הרצאת מבוא בה לומדים על תהליך הגיוס לצה"ל ועל תהליכי המיון השונים המצפים לתלמידים בכיתה י"א ובכיתה י"ב.
לומדים כיצד בנוי השירות בצה"ל, אילו סוגי תפקידים יכולים להתאים לכל אחד, ומה נכון לעשות כדי להגיע אליהם.
במהלך ההרצאה יוכלו התלמידים לשאול שאלות ברמה האישית והכללית על מנת להבין את האתגרים וההזדמנויות העומדות בפניהם בשנתיים הבאות.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכנה לצו הראשון

בהכנה לצו הראשון נבחן את תהליך הגיוס לצה"ל בכלל ואת מרכיבי הצו הראשון בפרט. בחלק הראשון של המפגש נעבור על תהליך הגיוס לצה"ל, נלמד להכיר את התהליך על כל מרכיביו - צו ראשון \ שאלון כישורים \ יום המא"ה \ מילוי שאלון העדפות \ מיונים \ גיבושים. נמפה הזדמנויות ואתגרים בתהליך הגיוס. נלמד על מדרג הלחימה בצה"ל - חוד \ קרבי \ תומך \ עורפי. נעבור בפירוט על האפשרויות לגיוס מאוחר - מכינה \ שנת שירות \ עתודה \ עתודה טכנולוגית, ועל הדרכים להגיע למיונים ליחידות עילית ולגדנ"ע חובלים \ גדנ"ע צלילה.

בחלק השני של המפגש נקיים הכנה לראיון האישי. במסגרת ההכנה יינתן הסבר כללי על הראיון האישי, נסביר את העקרונות לשאלות והתשובות, ונדגיש כללי "עשה אל תעשה" בראיון. תרגול מעשי יבוצע בהתאם לבקשת המשתתפים וללוחות הזמנים של המפגש.

בחלק השלישי של המפגש יינתן הסבר על המבחנים הפסיכוטכניים בצו הראשון (מבחני הדפ"ר), יינתנו המלצות וטיפים כיצד להתכונן ובנוסף, יינתן הסבר מפורט על הפרקטיקה של ביצוע מבחני הצו הראשון, כיצד לגשת לכל אחד מארבעת הפרקים, ואיך לפעול במצבים שונים העשויים להתפתח במהלך הבחינות.

כל משתתף במפגש יקבל תכנית הכנה ולימוד אשר יכוונו אותו בצורה אופטימלית להכנה נכונה ויעילה באמצעות הלומדה של אתר מתגייסים. בנוסף יינתנו דגשים כלליים להכנה וליום הבחינה.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

סדנת הכנה פרטנית לראיון האישי בצו הראשון

הסדנה הינה סדנה מעשית בה יעברו המשתתפים תרגול מעשי של ראיון אישי. את הסדנה ניתן לבצע כסדנה מעשית בלבד או בשילוב של רקע והסבר ולאחר מכן תרגול מעשי. הסדנה מתבצעת במפגש אישי או במפגש קבוצתי (ניתן לתרגל עד עשרה משתתפים בכל קבוצה). במהלך המפגש יינתנו דגשים אישיים למשתתפים על אופן המענה על השאלות, שפת הגוף והתנהלות כללית בתוך הראיון. יבוצע מעבר מפורט על שאלות אפשריות ותינתן המלצה לאופן המענה המתאים לכל משתתף.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכנה ממוקדת למבחני הדפ"ר בצו הראשון

ההכנה תתמקד בהכנה למבחנים פסיכוטכניים בדגש על מבחני הדפ"ר של הצו הראשון. הסדנה תבוצע במפגש פרונטלי או בזום. במסגרת ההכנה, יינתן הסבר כללי על מבחנים פסיכוטכניים ויינתן דגש על המבחנים הפסיכוטכניים של הצו הראשון.

ההכנה היא הכנה מעשית הבנויה משני חלקים, בתחילה, יינתנו הסברים ודגשים למבחנים הפסיכוטכניים של הצו הראשון, החלק השני והמרכזי של הסדנה יוקדש לפתרון תרגילים שונים בכל ארבעת פרקי המבחן. משתתפי הסדנה יבצעו במהלך המפגש תרגול מעשי של ארבעת פרקי המבחן הפסיכוטכני ויקבלו הסבר מלא על כל דרכי הפתרון.

ניתן לפצל את הסדנה לשני מפגשים כאשר בכל מפגש יבוצע מיקוד בשני פרקים מתוך ארבעת פרקי המבחן הפסיכוטכני.

בנוסף יקבלו המשתתפים אפשרות לתרגול באתר ההכנה של אל"מ צמח - www.test-army-now.com (ללא עלות נוספת).

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

תרגול מבחן דפ"ר מלא

תרגול של מבחן הדפ"ר עם זמנים.

התרגול נמשך כשעה ועשר דקות.

בתרגול יתורגלו ארבעת פרקי המבחן - אנלוגיה כמותית, הוראות, אנלוגיה צורנית, ואנלוגיה מילולית.

רמת השאלות במבחן משתנה וכוללת שאלות בכל רמות הקושי - קלה, בינונית, בינונית קשה, קשה.

לאחר התרגול תבוצע בדיקת תשובות והערכת ציונים לכל משתתף.

בגמר המפגש ניתן לקבל את השאלות והתשובות בקובץ מרוכז כולל הסברים לטובת חזרה ולימוד אישי.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכנה ליום המאה

בסדנת הכנה ליום המאה תינתן הדרכה כללית על יום המאה, על חשיבותו בתהליך הגיוס ועל מרכיבי הציון השונים.

כמו כן יינתן הסבר מפורט כולל תרגול על ארבעת התחנות בהם נבחנים ביום המאה:

תחנת דינמיקה קבוצתית

הסבר על התחנה, מתן כלים להתמודדות, מתן דוגמאות לתרגילים מהשנה האחרונה ותרגול קצר.

תחנת דינמיקה בינאישית

הסבר על התחנה, מתן כלים וכללים להתמודדות עם התחנה, מתן דוגמאות מהשנה האחרונה ותרגול מלא.

תחנת ההדרכה

הסבר על התחנה, מתן דוגמאות לנושאים מהשנה האחרונה הסבר מפורט כיצד להיערך לביצוע ההדרכה כולל מתן כלים פרקטיים להרצאה בזום ומעבר על נושאי ההדרכה שניתנו במהלך השנים האחרונות.

תחנת מבחן פסיכוכימי

הסבר על התחנה ומתן כלים והמלצות כיצד להתכונן למבחנים. ינתנו דוגמאות למבחנים הפסיכוכימיים, כיצד נכון לגשת אליהם והמלצות לדרך בה ניתן להתמודד עם המבחן בזמן אמת.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

סדנת דימוי עצמי

סדנת דימוי עצמי מורכבת משני מפגשים.

מפגשי דימוי עצמי עוסקים בהבנת המושג דימוי עצמי באופן כללי ויעסקו בבדיקה ומיפוי לעומק של הדימוי העצמי של כל אחד ממשתתפי הסדנה. כמו כן, יינתנו כלים פרקטיים אשר יסבירו מה הפעולות שניתן לעשות כדי לשפר או לחזק את הדימוי העצמי. במפגשים נלמד:

מה הוא דימוי עצמי?

מהו הדימוי העצמי שלי ואיך הוא נוצר?

מה גורם לנו לפעול בדרך בה אנו רגילים לפעול?

במהלך המפגשים יעסוק כל משתתף ביצירת תמונה עתידית אישית - כיצד הוא או היא רואים את עצמם בעתיד ומה ניתן וכדאי לעשות כדי להגיע ליעד אותו הוא או היא הציבו לעצמם. ננסה למפות את היתרונות שלנו וכיצד אנו מחברים אותם לדימוי עצמי חיובי.

הסדנה היא סדנה המעניקה כלים פרקטיים וכוללת עבודה עצמית המשולבת בהדרכה ולימוד של כללים וחוקים אשר יעזרו לנו לפתח את הדימוי העצמי שלנו ולשפר אותו. במהלך הסדנה יעבדו המשתתפים עם חוברת עבודה אישית אשר תלווה אותם במהלך המפגשים ותאפשר להם לתרגל, להבין, ולהוות בסיס לתהליך האישי שיעברו.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

סדנת חוסן

מטרת סדנת חוסן הינה הקניית כלים למשתתפי התוכנית להתמודדות עם אתגרי הגיוס לצה"ל ואתגרי השירות בצה"ל בכלל וביחידות עלית בפרט. הסדנה תתקיים בשני מפגשים כאשר כל מפגש מחולק לשני פרקים. הסדנה היא סדנה פעילה בו המשתתפים מבצעים עבודה אישית ועבודה בקבוצות.

מפגש מספר 1

פרק ראשון - חששות, אתגרים ופתרונות.
פרק שני - חוסן לקראת השירות בצה"ל.

מפגש מספר 2

פרק שלישי - חוזקות.
פרק רביעי - יתרונות השירות בצה"ל.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

סדנת חוסן - מפגש מספר 1

במפגש הראשון מבין שני המפגשים של סדנאות חוסן נעסוק בהכרת המונח חוסן באופן כללי ונלמד מה הוא חוסן אישי, ומה הם מקורות החוסן שלנו. נלמד בצורה פרקטית כיצד אנו יכולים להשתמש במקורות החוסן שלנו כדי להצליח. המפגש הינו מפגש דינמי הכולל עבודה בקבוצות ועבודה אישית.

בסדנה יעבדו המשתתפים עם חוברת עבודה אישית אשר תשולב בכל המפגשים ובעזרתה יוכלו ללמוד על עצמם ובמקביל ללמוד מונחים, מושגים ומודלים הקשורים לחוסן אישי.

פרק ראשון מבוא

פירוק אתגרי השירות בצה"ל למרכיבים.
עבודה אישית וקבוצתית על האתגרים האישיים.
מציאת הדרך האישית להתגברות על אתגרים.

פרק שני

לימוד מקורות החוסן האישיים שלנו.
הכרת מודלים להתמודדות עם אתגרים.
עבודה אישית וקבוצתית לניתוח החוסן האישי של כל משתתף.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

סדנת חוסן - מפגש מספר 2

המפגש השני מבין שני המפגשים יעסוק בהתמודדות אישית עם אתגרי הגיוס. איתור מקורות החוסן האישיים אשר יסייעו להתגבר על אתגרי השירות. המיקוד במפגש זה הינו בעבודה על חוזקות אישיות ומסוגלות אישית.

פרק שלישי

ניתוח והבנה של חוזקות אישיות.

לימוד מודל SWOT - לפיתוח אישי.

ניתוח אישי של חוזקות \ חולשות \ הזדמנויות ואיומים של כל משתתף. עבודה אישית וקבוצתית - "איך זה יבוא לידי ביטוי בשירות הצבאי".

פרק רביעי

הבנת הערך שהשירות הצבאי יביא לכל משתתף באופן אישי .

ההזדמנות שלי בשירות הצבאי.

"מה יצא לי" מהשירות הצבאי.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכנה למבחני הכניסה לעתודה

במסגרת הסדנה תבוצע הכנה מלאה למבחני הכניסה לעתודה המבוצעים על ידי מכון קינן שפי. מבחני הכניסה לעתודה כוללים מבחני אישיות שונים, שאלון נטיות תעסוקתיות ובנוסף ראיון אישי.

הכנה למבחני אישיות

במסגרת ההכנה יינתן הסבר כללי על מבחני אישיות, מה מטרתם וכיצד הם מבוצעים. תבוצע הכנה מלאה למבחן תיאור תמונות TAT ותרגול מלא של מספר דוגמאות כולל מתן הסבר מפורט על דרכי הפתרון והאופן בו נכון לנתח תמונה.

הכנה למבחן השלמת משפטים

הסבר על האופן בו מבוצע המבחן, הגישה הנכונה למענה על השאלות השונות, הדגמה מפורטת להשלמת משפטים כולל תרגול.

הסבר והדגמה של שאלון נטיות תעסוקתיות

הסבר והדגמה איך לענות על שאלון אישי כולל הסבר מפורט על השאלון, מעבר על שאלות לדוגמה ודרך המענה עליהן.

הסבר מפורט על תרגיל דואר

איך בנוי התרגיל, דגשים והדגמה לדרכי פעולה בתרגיל והסבר על תחקור התרגיל ודגשים לתחקיר. הכנה לראיון האישי, הסבר כללי על הראיון, מתן כללי "עשה ואל תעשה" בראיון האישי תוך הדגשת הכללים להתנהלות נכונה בראיון המבוצע בזום ומעבר על שאלות אפשריות.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכנה למיוני הכניסה לגדנ"ע חובלים \ גדנ"ע צלילה

המיונים לגדנ"ע כוללים מבחני אישיות ומבחנים מדמי דפ"ר.

הכנה תתמקד בהכנה למבחני האישיות תוך מתן דגשים לסוגי המבחנים השונים.

במהלך ההכנה נתרגל מענה על מבחני האישיות אותם יפגשו המתמיינים במהלך המיונים כדוגמת - שאלון

300 או מבחני תיאור תמונות TAT.

בהתאם לצורך ניתן לערוך הכנה גם למבחנים מדמי הדפ"ר על פי המבחנים הצפויים במיונים.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

הכשרה לסגלי הוראה

הסדנה מיועדת לסגלי הוראה בכיתות י - י"ב בבתי הספר. מטרת ההדרכות היא לחבר את סגל ההוראה לתהליכי הגיוס של התלמידים תוך הבנת ההזדמנויות והאתגרים בתהליך. הסדנה תתמקד בהכנת סגלי ההוראה לליווי תלמידי כיתות י - י"ב לקראת הגיוס, תוך הבנת התהליך והכרת האתגרים וההזדמנויות. הסדנה נבנתה לאור ההבנה כי למורים יכול להיות חלק משמעותי מאוד בתהליך המיון של התלמידים לצה"ל. הסדנה כוללת שלושה פרקים:

פרק ראשון - השירות בצה"ל - היכרות כללית

- מדרג הלחימה בצה"ל - חוד \ קרבי \ תומך \ עורפי.
- האפשרויות לגיוס מאוחר - מכינה \ שנת שירות \ עתודה \ י"ג - י"ד.
- האתגרים וההזדמנויות בשלבי הגיוס השונים.

פרק שני - הכרת תהליך הגיוס

- שלבי הגיוס השונים והדגשים לכל שלב מנקודת המבט של סגל ההוראה.
- צו ראשון \ יום המאה \ מיונים \ גיבושים \ שאלון העדפות \ גיוס.
- הכרת נקודות ההתערבות האפשריות של סגל ההוראה בכל שלב.
- הכרת תנאי סף ויכולת ההשפעה של סגלי ההוראה.
- התנסות של סגל ההוראה בתהליכים אותם עוברים המתגייסים (מבחנים פסיכוטכניים \ ראיון אישי \ דינמיקה בינאישית ודינמיקה קבוצתית).

פרק שלישי - ההזדמנויות בשירות הצבאי

- הכרת עולם התפקידים הקרביים - קורס טייס \ קורס חובלים \ יחידות מיוחדות \ יחידות חוד אחרות.
- הכרת עולם התפקידים תומכי הלחימה והעורפיים.
- הזדמנויות בשירות הצבאי.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני



ARMY-NOW

ייעוץ וליווי אישי למתגייסים ולמשפחה

אודות - אלוף משנה במיל. סמי צמח

מייסד בעלים ומרצה ב ARMY- NOW הכנת בני נוער לקראת הגיוס לצה"ל. הכנה למבחני הצו הראשון, יום המאה, מיונים, גיבושים, מבחני קבלה לעתודה וליווי אישי למתגייסים.



- בוגר קורס חובלים מחזור 66 (שנת 1988).
- ראש מערך משאבי אנוש של זרוע הים (רמכ"א).
- פיקוד על מגוון כלי שייט מבצעיים של זרוע הים - ספינות טילים, דבורים, דבורות, ופלגות מבצעיות.
- פיקוד על יחידת השליטה במבצעים של חיל הים.
- מפקד הקורס המתקדם לפיקוד ימי (קורס מ"פ חיל הים).
- ראש מערך ההדרכה והאימונים של זרוע הים.
- מפקד בסיס ההדרכה - זרוע הים.
- חבר בפורום הפיקוד הבכיר בזרוע הים.
- חבר בפורום משאבי האנוש הבכיר של צה"ל.
- בוגר תואר ראשון במשפטים ותואר ראשון במנהל עסקים (התמחות בטכנולוגיות מידע) - אוניברסיטת רייכמן הרצליה.
- יו"ר עמותת לוחמים למען לוחמים פלגת בטחון השוטף 916
- חבר בוועד המנהל של עמותת חיל הים.

"אם אתה יכול לחלום על זה אתה יכול לעשות את זה" וולט דיסני