

## דף מידע לפונה לייעוץ להגברת יכולת הלמידה/חרדת בחינות

שלום רב,

הייעוץ להגברת יכולת הלמידה (היכ"ל), מיועד לסטודנטים הנתקלים בקשיים בתהליך הלמידה. מטרת הייעוץ היא הקניית מיומנויות למידה, טיפול בקשיי ריכוז והתמודדות עם חרדת מבחנים. הייעוץ מתמקד בנושאים הבאים:

- \* ארגון ותכנון זמן
- \* סיכומי שיעורים והרצאות
- \* שיטות קריאה וסיכום חומר עיוני
- \* עיבוד וארגון חומר לימודי מצטבר
- \* דרכי התכוננות למבחנים מסוגים שונים
- \* מיומנויות כתיבת עבודות ורישום ביבליוגרפיה.
- \* דרכי התמודדות בשעת מבחן

לאחר הפנייה למזכירות נערכת פגישה להיכרות ראשונית, להערכת צרכי הפונה ובניית תכנית עבודה.

הייעוץ כולל בדרך כלל פגישת היכרות ובין 10 ל- 20 מפגשים.

### סודיות

על כל אינפורמציה הנמסרת בייעוץ חלה סודיות מלאה. לא נמסר כל מידע לגופים השונים בתוך האוניברסיטה או לכל גורם אחר. כל מה שנרשם הינו לצרכים מנהליים ומקצועיים, ואיננו מועבר החוצה, אלא על סמך בקשה מפורשת של הפונה מלווה בכתב ויתור סודיות חתום על ידו.

*מומלץ לפנות בהקדם, על מנת להימנע מהצומס בתקופת המבחנים.*

### הסדרי תשלום

א. התעריף לפגישה ייעוצית הינו 300 ₪ לפונה מבחוץ, ו- 200 ₪ לסטודנטים באוניברסיטת חיפה.

ב. את השאלון המצורף יש לשלוח למזכירות המדור בדוא"ל [career@univ.haifa.ac.il](mailto:career@univ.haifa.ac.il)

או בפקס 04-8240664.

ג. את המקדמה ניתן לשלם בשתי דרכים:

- (1) צ'ק לפקודת אוניברסיטת חיפה עבור הפגישה הראשונה.
  - (2) טלפונית בכרטיס אשראי- כאשר ניצור עמך קשר לתיאום הפגישה הראשונה.
- מהפגישה השנייה ואילך, התשלום הינו מראש עבור שלוש פגישות.

**בכל המקרים בהם הנועץ מבטל את הפגישה ללא התראה של 24 שעות, הוא יחוייב בתשלום עבור אותה פגישה.**

שעות הקבלה במזכירות :

ימים א' - ה' בשעות 09:00 - 14:00 בחדר 203, קומה 2, בבניין "בית הסטודנט".

טלפון : 04-8249508 המרכזת : לימור אינדיבו

דוא"ל : [career@univ.haifa.ac.il](mailto:career@univ.haifa.ac.il)

מחוך לשעות הפעילות ניתן להשאיר הודעה במענה הקולי.

**אנו מודים לך על שיתוף הפעולה ומקווים שנוכל להיות לך לעזר.**

(לשימוש פנימי)

יועץ \_\_\_\_\_

פגישה \_\_\_\_\_

מס' נועץ \_\_\_\_\_

מקדמה \_\_\_\_\_

**שאלון לפונה – ייעוץ מיומנויות למידה והתמודדות עם בחינות**

שם: \_\_\_\_\_ מין: זכר / נקבה

מס' ת.ז. \_\_\_\_\_

תאריך לידה: \_\_\_\_\_ מצב משפחתי: \_\_\_\_\_

שנת עלייה: \_\_\_\_\_

האם את/ה שולט/ת בעברית: כן / לא אם לא: באילו שפות את/ה שולט/ת? \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_ טלפון: \_\_\_\_\_

כתובת נוכחית: \_\_\_\_\_ טלפון נייד: \_\_\_\_\_

כתובת דוא"ל: \_\_\_\_\_ תאריך פנייה: \_\_\_\_\_

איך הגעת אלינו? \_\_\_\_\_

במידה והגעת דרך האינטרנט – דרך איזה אתר הגעת? \_\_\_\_\_

**נא סמן/י את ההגדרה המתאימה לך:**

תלמיד/ת תיכון

תלמיד/ת מכינה. פירוט: \_\_\_\_\_

סטודנט/ית באוניברסיטת חיפה: **תואר ראשון / שני / אחר** \_\_\_\_\_

**בחוג** \_\_\_\_\_ שנה א / ב / ג / ד **בחוג** \_\_\_\_\_ שנה א / ב / ג / ד

סטודנט/ית באוניברסיטה אחרת \_\_\_\_\_ **תואר ראשון / שני / אחר** \_\_\_\_\_

**בחוג** \_\_\_\_\_ שנה א / ב / ג / ד **בחוג** \_\_\_\_\_ שנה א / ב / ג / ד

אחר. פירוט: \_\_\_\_\_

עובד/ת. פירוט: \_\_\_\_\_

**סיבת הפנייה (ניתן לרשום יותר מסיבה אחת):**

יש לי התלבטויות לגבי אופן הלמידה שלי. פירוט:

---

---

יש לי קושי בהתמודדות עם בחינות. פירוט:

---

---

אני מתלבט/ת לגבי המשך דרכי בלימודים. פירוט:

---

---

אחר. פירוט:

---

**תארי/ במילים שלך את סיבת הפנייה לייעוץ**

---

---

---

---

---

---

**האם נתקלת בעבר בבעיות לימודיות? (בתיכון, בצבא...)** כן / לא  
פירוט:

---

---

---

---

**סוג העזרה בה אני מעוניין/ת:**

---

**האם עברת טיפול או ייעוץ במקום אחר? כן / לא**  
אם כן, היכן?

---

האם עברת אבחון ללקויות למידה? כן / לא

אם כן, היכן?

---

מה היו ממצאיו העיקריים?

---

---

\* אנא צרף/י העתק מדו"ח האבחון לטופס זה

האם יש לך תעודת בגרות מלאה? כן / לא      האם נבחנת בבחינה הפסיכומטרית? כן / לא

כיצד היית מעריך את עוצמת הקשיים הלימודיים שלך?

חמורים ביותר 1 2 3 4 5 6 7 8 9 כלל לא חמורים

במידה וברצונך להוסיף מידע נוסף שלא עלה בשאלון:

---

---

---

ימים ושעות בהן תוכל/י להגיע לייעוץ. צייני/י כמה שיותר אפשרויות, כדי שנוכל לתאם לך

פגישה

(ימים א'-ה, שעות 09:00-16:00)

א שעות      ב שעות      ג שעות      ד שעות      ה שעות

שאלון לפונה להיכ"ל

ד-0113-411-12