



**EARTHE**

## **Activitatea 2**

# **Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea inovatoare a curriculum-ului și metodologiei**

**Modulul 1 – Mentalitate de creștere (Growth mindset)**

**Metodă - Jurnal de reflecție**

**Activități în clasă**



## Modulul 1 – Mentalitate de creștere (Growth mindset)

### Activitatea în clasă 1. – Jurnalul meu de provocări

**Metodă asociată: Jurnal de reflecție**

**Grup țintă**

**Vârstă:** 20+

**Gen:** Toate

**Nivel de studii:** Învățământ secundar, formare profesională sau învățământ superior

**Statut:** Angajat / șomer / în căutarea unui loc de muncă

**Oportunități reduse:** Potrivit pentru cursanții care revin la educație sau se confruntă cu tranziții de carieră, în special cei care au nevoie de obiceiuri structurate de auto-reflecție.

**Rezultate ale învățării**

**După finalizarea acestei activități, cursanții vor fi capabili să:**

- Identifice provocările recente și să le reconsidere ca oportunități de învățare.
- Recunoască punctele forte personale utilizate în depășirea dificultăților.
- Dezvoltă strategii pentru provocările viitoare pe baza reflecției.

**Durată**

45 de minute

**Materiale și resurse**

Jurnale sau caiete (sau instrumente digitale de jurnalizare), Pixuri sau laptopuri/tablete, Fișă cu întrebări de reflecție, Sală de clasă sau spațiu de lucru liniștit

**Descrierea activității**

Cursanții identifică o provocare recentă, analizează răspunsul lor și identifică ce au învățat. Acest lucru îi încurajează să se concentreze pe progres și adaptabilitate mai degrabă decât pe autocritică, consolidând gândirea bazată pe mentalitatea de creștere.



## ***Pași detaliați de implementare***

### **Introducere:**

Facilitatorul explică cum transformarea provocărilor ca oportunități de învățare susține mentalitatea de creștere. Sunt împărtășite exemple scurte pentru a arăta cum un eveniment negativ poate duce la creștere.

### **Activitatea principală:**

Cursanții aleg o provocare din ultima lună. Folosind fișa cu întrebări, ei descriu evenimentul, reacția lor inițială și strategiile pe care le-au folosit. Apoi reîncadrează evenimentul: *Ce am învățat? Cum am crescut?* Voluntarii împărtășesc perspective în perechi sau grupuri mici, concentrându-se pe lecțiile învățate mai degrabă decât pe greșeli.

### **Concluzie și reflecție:**

Facilitatorul invită cursanții să rezume perspectivele lor de creștere într-o singură propoziție. Cursanții notează o acțiune concretă pe care o vor întreprinde data viitoare când se vor confrunta cu o provocare similară.

## ***Metodă de evaluare / apreciere***

Observarea participării în timpul discuției.

Verificarea jurnalelor pentru completitudine și dovezi ale reîncadrării provocărilor.

Verificare orală rapidă: participanții împărtășesc o lecție învățată cu grupul.

## ***Sfaturi de adaptare***

Pentru grupurile online, utilizați documente partajate sau o aplicație de jurnal.

Pentru niveluri mai scăzute de alfabetizare, permiteți cursanților să deseneze sau să creeze hărți mentale ale reflecțiilor lor în loc să scrie propoziții complete.

Pentru grupurile mai avansate, adăugați feedback din partea colegilor asupra înregistrărilor de reflecție.



## Modulul 1 – Mentalitate de creștere (Growth mindset)

### Activitatea de clasă 2. – Puncte de verificare a creșterii

**Metoda asociată:** Jurnal de reflecție

**Grup țintă**

**Vârstă:** 20+

**Gen:** Toate

**Nivel de studii:** Orice nivel de educație pentru adulți

**Statut:** Angajat / șomer / în căutarea unui loc de muncă

**Oportunități reduse:** Benefic pentru cursanții care nu au obiceiuri structurate de autoevaluare sau încredere în urmărirea progresului.

**Rezultate ale învățării**

După finalizarea acestei activități, cursanții vor fi capabili să:

- Monitorizeze progresul obiectivelor personale pe o perioadă fixă.
- Identifice obiceiuri sau comportamente care susțin dezvoltarea personală.
- Ajusteze strategiile pe baza autorefecției.

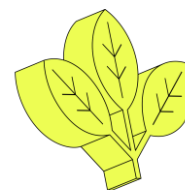
**Durată**

60 de minute (poate fi împărțită în sesiuni mai scurte pe parcursul săptămânilor)

**Materiale și resurse**

Șabloane de urmărire a obiectivelor, Instrumente de scris sau dispozitive digitale, Flipchart sau tablă albă pentru exemplele facilitatorului

**Descrierea activității**



**EARTHE**

Participanții își stabilesc un obiectiv personal sau de învățare pe termen scurt, apoi folosesc „puncte de verificare” în jurnal pentru a evalua progresul săptămânal. Acest lucru dezvoltă perseverența și adaptabilitatea reflexivă.

## ***Pași detaliați de implementare***

### **Introducere:**

Facilitatorul introduce conceptul de puncte de verificare în managementul de proiect și îl aplică la dezvoltarea personală.

### **Activitatea principală:**

Cursanții își stabilesc un obiectiv personal sau profesional SMART. Îl împart în 2–3 etape mai mici. În fiecare săptămână, înregistrează progresul către fiecare etapă, notează succesele și obstacolele și scriu o scurtă reflecție asupra ajustărilor necesare.

**Opțional:** Împărtășesc progresul în grupuri mici de responsabilizare.

### **Concluzie și reflecție:**

Facilitatorul încurajează cursanții să se concentreze asupra modului în care au adaptat strategiile atunci când progresul a încetinit, consolidând ideea că eșecurile fac parte din învățare.

## ***Metoda de evaluare***

Revizuirea înregistrărilor de la punctele de control pentru consistență și progres.

Discuție între colegi despre ajustările efectuate.

Lista de autoevaluare privind comportamentele de mentalitate de creștere utilizate.

## ***Sfaturi de adaptare***

Pentru programe foarte scurte, adaptați folosind puncte de control zilnice în loc de săptămânale.

Pentru formarea la locul de muncă, aliniați obiectivele cu proiectele de lucru actuale.

Pentru grupurile de învățare comunitară, împerecheați cursanții ca parteneri de responsabilizare.



## Modulul 1 – Mentalitate de creștere

### Activitatea de clasă 3. – Lecții din eșecuri

**Metodă asociată:** Jurnal de reflecție

**Grup țintă**

**Vârstă:** 20+

**Gen:** Toate

**Nivel de studii:** Orice nivel de educație pentru adulți

**Statut:** Angajat / șomer / în căutarea unui loc de muncă

**Oportunități reduse:** Ideal pentru cursanții care se confruntă cu probleme de încredere în sine după eșecuri/eșecuri recente.

**Rezultate ale învățării**

După finalizarea acestei activități, cursanții vor fi capabili să:

- Recunoască valoarea eșecurilor ca oportunități de învățare.
- Extragă lecții practice din experiențe negative.
- Dezvolte un plan pentru aplicarea lecțiilor în situații viitoare.

**Durată**

50 de minute

**Materiale și resurse**

Jurnale sau instrumente digitale de scriere, Întrebări de reflecție, Spațiu de discuție confortabil și privat

**Descrierea activității**

Cursanții scriu despre o situație în care nu au reușit să atingă un obiectiv, apoi identifică ce au învățat și cum pot aplica acest lucru în viitor. Aceasta transformă eșecul ca parte a procesului de creștere.



## ***Pași detaliați de implementare***

### **Introducere:**

Facilitatorul împărtășește un exemplu personal despre un eșec care a condus la creștere personală sau profesională. El/ea subliniază că reflecția transformă eșecul în progres.

### **Activitatea principală:**

Cursanții scriu o scurtă narațiune despre un eșec. Folosind întrebări de reflecție, ei identifică cauzele, reacțiile emotive și lecțiile învățate. Ei creează un plan scurt despre cum ar acționa diferit în viitor. În grupuri mici, participanții își împărtășesc planul și primesc încurajare și idei.

### **Concluzie și reflecție:**

Facilitatorul rezumă temele recurente din discuțiile de grup, întărind ideea că eșecurile sunt universale și valoroase pentru creștere.

## ***Metoda de evaluare / apreciere***

Observarea implicării în discuție.

Planurile scrise verificate pentru lecții clare și aplicabile.

Autoevaluare privind schimbarea perspectivei asupra eșecului în timpul activității.

## ***Sfaturi de adaptare***

Pentru grupuri foarte sensibile, permiteți scrierea în jurnal în mod privat, fără a împărtăși cu voce tare.

Pentru formarea profesională, legați eșecurile de exemple din mediul de lucru.

Pentru cursanți cu dificultăți de alfabetizare, folosiți povestirea verbală cu luarea de notițe de către facilitator.