



EARTHE

Activitatea 2

Set de instrumente digitale pentru dezvoltarea Jurnalul de reflecție curriculară și metodologică inovatoare

Modulul 1 – Mentalitate de creștere (Growth mindset)

Metoda 1 –



Modulul 1 – Mentalitate de creștere (Growth mindset)

Metoda 1 – Jurnalul de reflecție

Accent pe competențe transversale (soft skills)

Această metodă încurajează conștiința de sine și gândirea critică, ajutându-i pe cursanți să identifice provocările personale, să monitorizeze progresul și să recunoască oportunitățile de învățare. Promovează reziliența și o abordare pozitivă asupra eșecurilor.

Rezultate ale învățării

După aplicarea activă a acestei metode, cursanții vor fi capabili să:

- Identifice punctele forte personale și domeniile care necesită îmbunătățire prin autorefecție regulată.
- Demonstreze abilitatea de a reformula provocările ca oportunități de creștere.
- Dezvolte obiceiul de a documenta experiențele de învățare pentru a monitoriza progresul în timp.
- Aplice perspectivele reflexive pentru a stabili obiective de învățare realiste și adaptabile.

Grup țintă

Vârstă: 20+ (cursanți adulți)

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 persoanele cu acces limitat la resurse de dezvoltare profesională sau pentru cei care revin în educație după o pauză. Metoda poate fi aplicată diverselor categorii de cursanți, în special celor care trec prin tranziții în carieră sau actualizări de competențe, ajutându-i să conecteze experiențele personale cu obiectivele de dezvoltare profesională.



Descrierea metodei

Un jurnal de reflecție este un registru personal în care cursanții își documentează regulat experiențele, gândurile și sentimentele referitoare la procesul lor de învățare. Acesta sprijină metacogniția, permițând indivizilor să devină mai conștienți de mentalitatea lor de învățare și să cultive activ o gândire orientată spre creștere.

Instrucțiuni de implementare

Cronologie: Practică continuă pe parcursul a 4–6 săptămâni, cu întrebări de ghidare periodice.

Număr de participanți: Activitate individuală (poate fi partajată în perechi sau grupuri mici pentru discuții).

Materiale necesare: Caiet sau platformă de jurnal digital, instrumente de scris, foi cu întrebări de ghidare.

Spațiu: Un spațiu liniștit care să favorizeze concentrarea, poate fi fizic sau virtual.

Implementare în 5 pași

Pasul 1 – Introducere în Mentalitatea de Creștere

Facilitatorul explică diferența dintre mentalitatea rigidă și cea de creștere, oferind exemple reale de persistență și învățare din greșeli. Cursanții sunt introduși în conceptul de jurnal reflexiv ca instrument de dezvoltare personală.

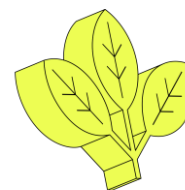
Pasul 2 – Configurarea Jurnalului

Cursanții aleg între un caiet fizic sau un instrument digital (ex. Google Docs, Notion). Facilitatorul oferă o structură inițială — de exemplu: data, situația/experiența, răspunsul emoțional, lecția învățată, pasul următor.

Pasul 3 – Întrebări de Ghidare

Cursanții primesc săptămânal întrebări pentru a ghida reflecția, cum ar fi „Describe o provocare cu care te-ai confruntat săptămâna aceasta și cum ai reacționat” sau „Ce feedback ai primit și cum l-ai folosit?”

Pasul 4 – Partajarea Perspectivelor (Opțional)



EARTHE

În perechi sau grupuri mici, cursanții împărtășesc anumite însemnări din jurnal pentru a încuraja sprijinul reciproc, învățarea de la egal la egal și normalizarea dificultăților ca parte a procesului de creștere.

Pasul 5 – Revizuire și Planificare

La finalul perioadei, cursanții își revizuiesc însemnările pentru a identifica teme recurente, indicatori de progres și domenii care necesită încă atenție. Aceștia stabilesc apoi obiective concrete, orientate spre creștere, pentru următoarea etapă de învățare.

Sfaturi practice

Tip 1 – Păstrați însemnările scurte, dar regulate; consistența contează mai mult decât lungimea.

Tip 2 – Folosiți întrebări deschise pentru a încuraja o reflecție mai profundă.

Tip 3 – Nu vă forțați să fiți perfecți; scopul este creșterea, nu scrierea impecabilă.

Întrebări de debriefing

Întrebarea 1 – Cum v-a influențat reflectarea asupra experiențelor voastre abordarea provocărilor?

Întrebarea 2 – Ce tipare ați observat în însemnările din jurnal?

Întrebarea 3 – Cum veți aplica ceea ce ați învățat despre voi înșivă în atingerea obiectivelor viitoare?

Fișă de descriere practică

Titlu: Jurnal de reflecție – Mentalitate de creștere

Scop: Dezvoltarea conștiinței de sine, a rezilienței și a adaptabilității prin urmărirea și analiza experiențelor personale de învățare.

Durată: 4–6 săptămâni

Format: Individual (cu partajare opțională între semeni)

Pași de bază: Introducerea conceptului → Configurarea jurnalului → Întrebări săptămânale → Partajarea perspectivelor → Revizuire și stabilirea obiectivelor

Materiale: Caiet/platformă digitală, pix, foaie cu întrebări de ghidare



EARTHE

Beneficii cheie: Încurajează persistența, reformulează provocările, dezvoltă abilitățile de învățare autodirijată.