



**EARTHE**

# **Δραστηριότητα 2**

## **Ψηφιακή εργαλειοθήκη για την ανάπτυξη καινοτόμου προγράμματος σπουδών και μεθοδολογιών**

**Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης**

**Μέθοδος – Ημερολόγιο αναστοχασμού**

**Δραστηριότητες στην τάξη**

## Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης

# Δραστηριότητα στην τάξη 1 – Το ημερολόγιο των προκλήσεών μου

**Συναφής μέθοδος:** Ημερολόγιο αναστοχασμού

### Ομάδα-στόχος

**Ηλικία:** 20+

**Φύλο:** Όλα

**Επίπεδο εκπαίδευσης:** Δευτεροβάθμια εκπαίδευση, επαγγελματική κατάρτιση ή τριτοβάθμια εκπαίδευση

**Κατάσταση:** Απασχολούμενοι / άνεργοι / σε αναζήτηση εργασίας

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Κατάλληλη για άτομα που επανεντάσσονται στην εκπαίδευση ή βρίσκονται σε φάση επαγγελματικής μετάβασης, ιδιαίτερα για όσους/όσες χρειάζονται δομημένες πρακτικές προσωπικού αναστοχασμού.

### Μαθησιακά αποτελέσματα

Με την ολοκλήρωση της παρούσας δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:

- Εντοπίζουν πρόσφατες προκλήσεις και να τις αναπλαισιώνουν ως ευκαιρίες μάθησης.
- Αναγνωρίζουν τα προσωπικά τους δυνατά σημεία που αξιοποιούν για την αντιμετώπιση δυσκολιών.
- Αναπτύσσουν στρατηγικές για μελλοντικές προκλήσεις με βάση τον αναστοχασμό.

### Διάρκεια

45 λεπτά



## **Υλικά και πόροι**

Ημερολόγια ή σημειωματάρια (ή ψηφιακά εργαλεία ημερολογίου), στυλό ή φορητοί υπολογιστές/τάμπλετ, φύλλο οδηγιών αναστοχασμού, ήσυχη τάξη ή χώρος εργασίας

## **Περιγραφή δραστηριότητας**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν μια πρόσφατη πρόκληση, αναλύουν την αντίδρασή τους και προσδιορίζουν τι έμαθαν. Αυτό τους ενθαρρύνει να επικεντρωθούν στην πρόοδο και την προσαρμοστικότητα αντί στην κριτική του εαυτού τους, ενισχύοντας τη νοοτροπία ανάπτυξης.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί πώς η αναπλαισίωση των προκλήσεων ως ευκαιριών μάθησης υποστηρίζει τη νοοτροπία ανάπτυξης. Δίνονται σύντομα παραδείγματα που δείχνουν πώς ένα αρνητικό γεγονός μπορεί να οδηγήσει σε ανάπτυξη.

### **Βασική δραστηριότητα:**

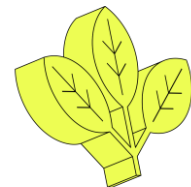
Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν μια πρόκληση από τον προηγούμενο μήνα και, χρησιμοποιώντας το φύλλο προτροπών, περιγράφουν το γεγονός, την αρχική τους αντίδραση και τις στρατηγικές που αξιοποίησαν. Στη συνέχεια, αναπλαισιώνουν το γεγονός θέτοντας ερωτήματα όπως: «Τι έμαθα;» και «Πώς εξελίχθηκα;». Όσοι/όσες θέλουν μοιράζονται τις ιδέες τους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, εστιάζοντας στα διδάγματα που αποκόμισαν και όχι στα λάθη.

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός:**

Ο/Η συντονιστής/τρια προσκαλεί τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να συνοψίσουν τα συμπεράσματά τους για την ανάπτυξη σε μία πρόταση. Στη συνέχεια, καταγράφουν μία συγκεκριμένη ενέργεια που θα εφαρμόσουν την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσουν μια παρόμοια πρόκληση.

## **Μέθοδος αξιολόγησης**

Παρατήρηση του βαθμού συμμετοχής κατά τη διάρκεια της συζήτησης.



**EARTHE**

Ανασκόπηση των ημερολογίων ως προς την πληρότητα και τις ενδείξεις αναπλαισίωσης των προκλήσεων.

Σύντομος προφορικός έλεγχος: οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται με την ομάδα ένα μάθημα που αποκόμισαν.

### **Συμβουλές προσαρμογής**

Για τις διαδικτυακές ομάδες, χρησιμοποιήστε κοινή χρήση εγγράφων ή μια εφαρμογή ημερολογίου.

Για χαμηλότερα επίπεδα γραμματισμού, οι εκπαιδευόμενοι/ες μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις τους σχεδιάζοντας έναν εννοιολογικό χάρτη αντί να γράφουν ολοκληρωμένες προτάσεις.

Για πιο προχωρημένες ομάδες, μπορεί να ενσωματωθεί ανατροφοδότηση μεταξύ εκπαιδευόμενων σχετικά με τον αναστοχασμό.

## Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης

# Δραστηριότητα στην τάξη 2 – Σημεία ελέγχου ανάπτυξης

**Συναφής μέθοδος: Ημερολόγιο αναστοχασμού**

### Ομάδα-στόχος

**Ηλικία:** 20+

**Φύλο:** Όλα

**Επίπεδο εκπαίδευσης:** Οποιοδήποτε επίπεδο εκπαίδευσης ενηλίκων

**Κατάσταση:** Απασχολούμενοι / άνεργοι / σε αναζήτηση εργασίας

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Κατάλληλη για εκπαιδευόμενους/ες που δεν είναι εξοικειωμένοι με τη συστηματική αυτοαξιολόγηση ή δεν αισθάνονται αυτοπεποίθηση για παρακολούθηση της προσωπικής τους προόδου.

### Μαθησιακά αποτελέσματα

**Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:**

- Παρακολουθούν την πρόοδο των προσωπικών τους στόχων σε ένα καθορισμένο χρονικό διάστημα.
- Προσδιορίζουν συνήθειες ή συμπεριφορές που υποστηρίζουν την προσωπική ανάπτυξη.
- Προσαρμόζουν τις στρατηγικές με βάση τον προσωπικό αναστοχασμό.

### Διάρκεια

60 λεπτά (μπορεί να χωριστεί σε μικρότερες συνεδρίες σε διάστημα μερικών εβδομάδων)

### Υλικά και πόροι

Πρότυπα παρακολούθησης στόχων, μολύβια/στυλό ή ψηφιακές συσκευές, χαρτοπίνακας (flipchart) ή πίνακας τάξης για τα παραδείγματα του/της συντονιστή/τριας



## **Περιγραφή δραστηριότητας**

Οι συμμετέχοντες/ουσες θέτουν έναν βραχυπρόθεσμο προσωπικό ή μαθησιακό στόχο και στη συνέχεια χρησιμοποιούν «σημεία ελέγχου» στο ημερολόγιό τους, ώστε να αξιολογούν την πρόοδό τους σε εβδομαδιαία βάση. Η διαδικασία αυτή ενισχύει την επιμονή και την προσαρμοστικότητα.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο/Η συντονιστής/τρια παρουσιάζει την έννοια των «σημείων ελέγχου» στη διαχείριση έργων και τη μεταφέρει στο πλαίσιο της προσωπικής ανάπτυξης.

### **Κύρια δραστηριότητα:**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες θέτουν έναν προσωπικό ή επαγγελματικό στόχο SMART και τον χωρίζουν σε 2–3 μικρότερα ορόσημα. Κάθε εβδομάδα καταγράφουν την πρόοδό τους σε κάθε ορόσημο, σημειώνουν τις επιτυχίες και τα εμπόδια και προσθέτουν έναν σύντομο αναστοχασμό σχετικά με τις απαραίτητες προσαρμογές.

**Προαιρετικά:** Μοιράζονται την πρόοδο σε μικρές ομάδες παρακολούθησης της προόδου.

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός:**

Ο/Η συντονιστής/τρια ενθαρρύνει τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εστιάσουν στον τρόπο με τον οποίο προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους όταν η πρόοδος επιβραδύνεται, ενισχύοντας την αντίληψη ότι οι αποτυχίες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της μάθησης.

## **Μέθοδος αξιολόγησης**

Ανασκόπηση των σημείων ελέγχου, με έμφαση στη συνέπεια και την πρόοδο.

Συζήτηση μεταξύ των εκπαιδευόμενων σχετικά με τις προσαρμογές που πραγματοποιήθηκαν.

Λίστα αυτοαξιολόγησης σχετικά με τις συμπεριφορές και τις πρακτικές που συνέβαλαν στην καλλιέργεια νοοτροπίας ανάπτυξης.

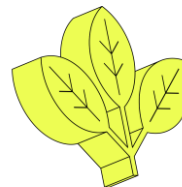
## **Συμβουλές προσαρμογής**

Για πολύ σύντομα προγράμματα, χρησιμοποιήστε καθημερινά σημεία ελέγχου αντί για εβδομαδιαία.



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



**EARTHE**

Για κατάρτιση στον χώρο εργασίας, ευθυγραμμίστε τους στόχους με τα τρέχοντα έργα.  
Για κοινοτικές ομάδες μάθησης, τοποθετήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες σε ζευγάρια παρακολούθησης της προόδου.

## Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης

### Δραστηριότητα στην τάξη 3 – Μαθαίνοντας από τις αποτυχίες

**Συναφής μέθοδος:** Ημερολόγιο αναστοχασμού

**Ομάδα-στόχος**

**Ηλικία:** 20+

**Φύλο:** Όλα

**Επίπεδο εκπαίδευσης:** Οποιοδήποτε επίπεδο εκπαίδευσης ενηλίκων

**Κατάσταση:** Εργαζόμενοι / άνεργοι / άτομα που αναζητούν εργασία

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Ιδανικό για εκπαιδευόμενους που αντιμετωπίζουν προβλήματα αυτοπεποίθησης μετά από πρόσφατες αποτυχίες/οπισθοδρομήσεις.

**Μαθησιακά αποτελέσματα**

**Μέχρι το τέλος αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να:**

- Αναγνωρίζουν την αξία των αποτυχιών ως ευκαιριών μάθησης.
- Αντλήσουν πρακτικά διδάγματα από αρνητικές εμπειρίες.
- Αναπτύξουν ένα σχέδιο για την εφαρμογή των διδαγμάτων σε μελλοντικές καταστάσεις.

**Διάρκεια**

50 λεπτά

**Υλικά και πόροι**

Ημερολόγια ή ψηφιακά εργαλεία γραφής, ερωτήσεις για αναστοχασμός, άνετος και ιδιωτικός χώρος συζήτησης



## **Περιγραφή δραστηριότητας**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν για μια φορά που δεν κατάφεραν να επιτύχουν έναν στόχο και, στη συνέχεια, προσδιορίζουν τι έμαθαν και πώς μπορούν να το εφαρμόσουν στο μέλλον. Αυτό αναπλαισιώνει την αποτυχία ως μέρος της διαδικασίας ανάπτυξης.

## **Λεπτομερή βήματα υλοποίησης**

### **Εισαγωγή**

Ο/Η συντονιστής/τρια μοιράζεται ένα προσωπικό παράδειγμα μιας αποτυχίας που οδήγησε σε προσωπική ή επαγγελματική ανάπτυξη. Τονίζει ότι ο αναστοχασμός μετατρέπει την αποτυχία σε πρόοδο.

### **Κύρια δραστηριότητα:**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες γράφουν μια σύντομη ιστορία για μια αποτυχία. Χρησιμοποιώντας υποδείξεις, προσδιορίζουν τις αιτίες, τις συναισθηματικές αντιδράσεις και τα διδάγματα που αποκόμισαν. Δημιουργούν ένα σύντομο σχέδιο για το πώς θα ενεργούσαν διαφορετικά στο μέλλον. Σε μικρές ομάδες, μοιράζονται το σχέδιό τους και λαμβάνουν ενθάρρυνση και ιδέες.

### **Συμπέρασμα και αναστοχασμός:**

Ο/Η συντονιστής/τρια συνοψίζει τα επαναλαμβανόμενα θέματα από τις ομαδικές συζητήσεις, ενισχύοντας την ιδέα ότι η αποτυχία είναι κάτι που αφορά όλους, αλλά και κάτι πολύτιμο για την ανάπτυξη.

## **Μέθοδος αξιολόγησης**

Παρατήρηση της συμμετοχής στη συζήτηση.

Έλεγχος των σχεδίων για σαφή και εφαρμόσιμα διδάγματα.

Αυτοαξιολόγηση σχετικά με το αν η οπτική για την αποτυχία άλλαξε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

## **Συμβουλές προσαρμογής**

Για ομάδες με υψηλή ευαισθησία, επιτρέψτε στους συμμετέχοντες/ουσες να κρατήσουν τα ημερολόγιά τους ιδιωτικά.



**EARTHE**

Στο πλαίσιο επαγγελματικής κατάρτισης, συνδέστε τα παραδείγματα με δυσκολίες και εμπειρίες από τον χώρο εργασίας.

Για εκπαιδευόμενους/ες με χαμηλό επίπεδο γραμματισμού, χρησιμοποιήστε προφορική αφήγηση, με τον/την συντονιστή/τρια να κρατά σημειώσεις.