



**EARTHE**

# **Δραστηριότητα 2**

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

**Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης**

**Μέθοδος – Ημερολόγιο αναστοχασμού**

## Ενότητα 1 – Νοοτροπία ανάπτυξης

### Μέθοδος 1 – Ημερολόγιο αναστοχασμού

#### **Έμφαση στις εγκάρσιες δεξιότητες**

Αυτή η μέθοδος ενθαρρύνει την αυτογνωσία και την κριτική σκέψη, βοηθώντας τους/τις εκπαιδευόμενους/ες να εντοπίζουν προσωπικές προκλήσεις, να παρακολουθούν την πρόοδό τους και να αναγνωρίζουν ευκαιρίες μάθησης. Επιπλέον, προωθεί την ανθεκτικότητα και μια θετική στάση απέναντι στις αποτυχίες.

#### **Μαθησιακά αποτελέσματα**

**Με την εφαρμογή αυτής της μεθόδου, οι εκπαιδευόμενοι/ες θα είναι σε θέση να:**

- Προσδιορίζουν τα προσωπικά τους δυνατά σημεία και τους τομείς που χρειάζονται βελτίωση μέσω συστηματικού αναστοχασμού.
- Αναπλαισιώνουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες ανάπτυξης.
- Καταγράφουν τις μαθησιακές εμπειρίες τους, ώστε να παρακολουθούν την πρόοδό τους με την πάροδο του χρόνου.
- Εφαρμόζουν τις γνώσεις τους στον αναστοχασμό, για να θέτουν ρεαλιστικούς και ευέλικτους μαθησιακούς στόχους.

#### **Ομάδα-στόχος**

**Ηλικία:** 20+ (ενήλικες εκπαιδευόμενοι/ες)

**Φύλο:** Όλα

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

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

**Λιγότερες ευκαιρίες:** Κατάλληλη για άτομα με περιορισμένη πρόσβαση σε πόρους επαγγελματικής ανάπτυξης ή για όσους επιστρέφουν στην εκπαίδευση μετά από ένα διάλειμμα. Η μέθοδος αυτή μπορεί να εφαρμοστεί με διαφορετικούς/ες εκπαιδευόμενους/ες, ιδιαίτερα σε όσους/όσες βρίσκονται σε φάση επαγγελματικής



**EARTHE**

μετάβασης ή αναβάθμισης δεξιοτήτων, βοηθώντας τους να συνδέσουν τις προσωπικές τους εμπειρίες με τους στόχους επαγγελματικής ανάπτυξης.

## **Περιγραφή μεθόδου**

Το **ημερολόγιο προσωπικού** αναστοχασμού είναι ένα προσωπικό εργαλείο, στο οποίο οι εκπαιδευόμενοι/ες καταγράφουν τακτικά τις εμπειρίες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τη μαθησιακή διαδικασία. Υποστηρίζει τη μεταγνώση<sup>1</sup>, βοηθώντας τους να κατανοούν καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουν και να καλλιεργούν σταδιακά μια νοοτροπία προσανατολισμένη στην ανάπτυξη.

## **Οδηγίες υλοποίησης**

**Χρονοδιάγραμμα:** Συνεχής εξάσκηση για 4–6 εβδομάδες, με καθοδηγούμενες υποδείξεις ανά διαστήματα.

**Αριθμός συμμετεχόντων/ουσών:** Ατομική δραστηριότητα (μπορεί να γίνει σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες για συζήτηση).

**Απαραίτητα υλικά:** Σημειωματάριο ή ψηφιακή πλατφόρμα ημερολογίου, στυλό, φύλλα υποδείξεων.

**Χώρος:** Ήσυχος χώρος που ευνοεί τη συγκέντρωση, μπορεί να είναι διά ζώσης ή εικονικός.

## **Υλοποίηση σε 5 βήματα**

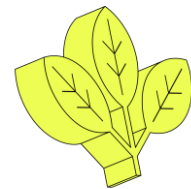
### **Βήμα 1 – Εισαγωγή στη νοοτροπία ανάπτυξης**

Ο/Η συντονιστής/τρια εξηγεί τη διαφορά μεταξύ νοοτροπίας σταθερότητας και νοοτροπίας ανάπτυξης, παρέχοντας πραγματικά παραδείγματα επιμονής και μάθησης μέσα από τα λάθη. Οι εκπαιδευόμενοι/ες εισάγονται στην έννοια του αναστοχαστικού ημερολογίου ως εργαλείου προσωπικής ανάπτυξης.

### **Βήμα 2 – Δημιουργία του ημερολογίου**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες επιλέγουν μεταξύ ενός φυσικού σημειωματαρίου ή ενός ψηφιακού εργαλείου (π.χ. Google Docs, Notion). Ο/Η συντονιστής/τρια παρέχει μια αρχική δομή –

<sup>1</sup> Η μεταγνώση είναι «η σκέψη για τη δική σου σκέψη». Είναι η ικανότητα να συνειδητοποιείς, να παρακολουθείς και να ελέγχεις τις δικές σου διαδικασίες σκέψης.



**EARTHE**

π.χ. ημερομηνία, κατάσταση/εμπειρία, συναισθηματική αντίδραση, μάθημα που αποκόμισαν, επόμενο βήμα.

### **Βήμα 3 – Καθοδηγούμενες υποδείξεις**

Οι εκπαιδευόμενοι/ες λαμβάνουν εβδομαδιαίες υποδείξεις που καθοδηγούν τον αναστοχασμό τους, όπως: «Περιγράψτε μια πρόκληση που αντιμετωπίσατε αυτή την εβδομάδα και πώς ανταποκριθήκατε» ή «Ποια ανατροφοδότηση λάβατε και πώς τη χρησιμοποιήσατε;»

### **Βήμα 4 – Ανταλλαγή ιδεών (προαιρετικό)**

Σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, οι εκπαιδευόμενοι/ες μοιράζονται επιλεγμένες καταχωρήσεις από το ημερολόγιό τους, ενθαρρύνοντας την αμοιβαία υποστήριξη και μάθηση, καθώς και την αναγνώριση των δυσκολιών ως φυσικό μέρος της ανάπτυξης.

### **Βήμα 5 – Ανασκόπηση και σχεδιασμός δράσης**

Στο τέλος της συνεδρίας, οι εκπαιδευόμενοι/ες πραγματοποιούν ανασκόπηση των καταχωρήσεών τους, εντοπίζοντας επαναλαμβανόμενα θέματα, δείκτες προόδου και τομείς που εξακολουθούν να απαιτούν προσοχή. Στη συνέχεια, θέτουν συγκεκριμένους στόχους προσανατολισμένους στην ανάπτυξη για την επόμενη φάση μάθησης.

## **Πρακτικές συμβουλές**

Συμβουλή 1 – Κρατήστε τις καταχωρήσεις σύντομες αλλά τακτικές. Η συνέπεια είναι πιο σημαντική από την έκταση.

Συμβουλή 2 – Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου για να ενθαρρύνετε τον βαθύτερο αναστοχασμό.

Συμβουλή 3 – Μην πιέζετε τον εαυτό σας να γράψει τέλεια. Ο στόχος είναι η ανάπτυξη, όχι η άψογη γραφή.

## **Ερωτήσεις απολογισμού**

Ερώτηση 1 – Πώς έχει επηρεάσει ο αναστοχασμός για τις εμπειρίες σας τον τρόπο με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις προκλήσεις;

Ερώτηση 2 – Ποια μοτίβα παρατηρήσατε στις καταχωρήσεις του ημερολογίου σας;

Ερώτηση 3 – Πώς θα εφαρμόσετε όσα μάθατε για τον εαυτό σας στους μελλοντικούς σας στόχους;



## **Φύλλο πρακτικής περιγραφής**

**Τίτλος:** Ημερολόγιο αναστοχασμού – Νοοτροπία ανάπτυξης

**Σκοπός:** Ανάπτυξη της αυτογνωσίας, της ανθεκτικότητας και της προσαρμοστικότητας μέσω της παρακολούθησης και της ανάλυσης των προσωπικών μαθησιακών εμπειριών.

**Διάρκεια:** 4–6 εβδομάδες

**Μορφή:** Ατομικά (με προαιρετική ανταλλαγή ιδεών μεταξύ συμμετεχόντων/ουσών)

**Βασικά βήματα:** Παρουσίαση της έννοιας → Δημιουργία ημερολογίου → Εβδομαδιαίες υποδείξεις → Ανταλλαγή ιδεών → Ανασκόπηση και καθορισμός στόχων

**Υλικά:** Σημειωματάριο/ψηφιακή πλατφόρμα, στυλό, φύλλο υποδείξεων

**Βασικά οφέλη:** Ενίσχυση της επιμονής, αναπλαισίωση των προκλήσεων, ανάπτυξη δεξιοτήτων αυτόνομης μάθησης.