

## GESTIÓ D'APRENTATGE

### Activitat 2: Descloure l'aprenentatge

Activitats per promoure les habilitats personals, socials i per aprendre a aprendre dels alumnes adults  
Descripció d'iniciatives compreses en aquest manual..

Títol/nom	Descloure l'aprenentatge
<b>Habilitat LifeComp tractada</b>	<input type="checkbox"/> Auto-regulació <input type="checkbox"/> Flexibilitat <input type="checkbox"/> Benestar <input type="checkbox"/> Empatia <input type="checkbox"/> Comunicació <input type="checkbox"/> Col·laboració <input type="checkbox"/> Predisposició al creixement <input type="checkbox"/> Pensament crític <input checked="" type="checkbox"/> Gestió d'aprenentatge
<b>Duració<sup>1</sup></b>	La duració de l'activitat és variable segons els participants i de quina manera el facilitador l'adapti segons les necessitats específiques. Temps mínim aproximat, entre 40-60 minuts.
<b>Tipus d'activitat</b>	Auto-reflexió
<b>Descripció curta</b>	L'activitat encoratja l'alumne adult a reflexionar sobre com gestiona el seu temps d'estudi i quins mètodes utilitza per assolir el contingut, i quines coses canviaran per millorar tot plegat. Aquestes activitats d'aprenentatge l'ajudaran a desenvolupar i fomentar una aproximació proactiva a gestionar l'aprenentatge de manera efectiva. Aquesta activitat està dissenyada per realitzar-se en grups petits.
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Desenvolupar habilitats d'auto-consciència i pensament crític relacionades amb la gestió del procés d'aprenentatge d'un mateix.</li> <li>➤ Incrementar la motivació dels alumnes i el seu compromís en el procés d'aprenentatge, basant-se en els seus interessos personals.</li> <li>➤ Conèixer les fortaleses i febleses pròpies per saber on cal centrar l'aprenentatge i la millora.</li> </ul>
<b>Muntatge <sup>2</sup></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1 facilitador</li> <li>➤ Bolígraf</li> <li>➤ Material per als participants, full de treball imprès o digital</li> </ul>

<sup>1</sup> It can be continuously.

<sup>2</sup> Materials and resources needed to implement it, including financial, human resources and spaces. In case is needed a worksheet, please use the following document to prepare it.



<p><b>Consells per als facilitadors</b> <sup>3</sup></p>	<p>La taula es pot utilitzar com a diari d'aprenentatge i utilitzar-se regularment de manera que els participants puguin enregistrar els seus assoliments i desafiaments, i la seva evolució. En el full de treball de la taula de gestió d'aprenentatge, el facilitador encoratja els participants a establir objectius d'aprenentatge clars i específics. Aquests objectius han de ser assolibles i significatius, han d'ajudar els participants a centrar-se i a estar motivats durant el procés. En la columna de reflexió, és important que els participants mateixos qüestionin si l'estratègia utilitzada els ha estat útil per assolir els seus objectius.</p> <p>Oferiu reaccions i comentaris constructius durant l'activitat per ajudar el participant a avaluar el seu progrés.</p> <p>Ajudeu el participant a crear un ambient d'aprenentatge motivador i respectuós.</p>
<p><b>Pas a pas</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador explica què vol dir gestió d'aprenentatge i la seva importància en el procés d'aprenentatge (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador)</li> <li>2. El facilitador fa preguntes per tenir una idea del punt de partida dels participants i per saber com gestionen l'aprenentatge. El facilitador comença reflexionant sobre les estratègies d'aprenentatge actuals i els hàbits dels participants, tot fent-los algunes preguntes per provocar l'auto-reflexió. El facilitador fa preguntes com ara: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quina és la teva experiència personal pel què fa a l'aprenentatge d'alguna cosa nova?</li> <li>• Què t'agrada o què t'agradaria aprendre en aquest moment? (Per exemple, identifica un tema que t'agradi, una activitat que t'agradaria aprendre, una competència que t'agradaria tenir)</li> <li>• Què t'agrada o t'agradaria aprendre en el futur? (Per exemple, identifica un tema que t'agradi, una activitat que t'agradaria aprendre, una competència que t'agradaria tenir)</li> <li>• Has observat si alguna pauta o algun moment del dia fa que et sigui més fàcil concentrar-te?</li> <li>• Et sembla que és important fixar objectius quan aprens alguna cosa nova?</li> <li>• Tens un objectiu que t'agradaria assolir?</li> <li>• Has experimentat mai una situació en la qual et sentissis motivat per aprendre? Què et va motivar?</li> <li>• Trobes que l'ambient i la situació personal afecten les teves habilitats d'aprenentatge? Per què?</li> </ul> </li> <li>3. Es dona temps als participants per reflexionar</li> <li>4. El facilitador distribueix la Taula 1 i demana als participants que responguin les preguntes presentades a la taula, basant-se en la seva auto-reflexió prèvia (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador)</li> </ol>

<sup>3</sup> What a person needs to know to implement the activity.



	<p>5. El facilitador demana als participants que identifiquin, com a mínim, tres àrees en les quals pensen que poden millorar la seva gestió de l'aprenentatge. Els exemples poden incloure:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Establir objectius d'aprenentatge més clars i assolibles, i les accions necessàries per assolir-los</li> <li>• Millorar l'estratègia de prendre apunts o trobar mètodes alternatius per retenir la informació amb més efectivitat</li> </ul> <p>6. Els participants compartiran les seves reflexions amb la classe, o amb el professor, segons allò que l'alumne vulgui compartir i amb qui vulgui fer-ho</p> <p>7. Els participants escriuen les seves reflexions a la <u>taula de gestió d'aprenentatge</u> (si us plau, consulteu el full de treball de Material per al Facilitador)</p> <p>8. El facilitador demana als participants una pluja d'idees i que escriguin solucions potencials o estratègies per a cada àrea de millora, que els puguin ajudar a enfrontar-se als desafiaments que han identificat; segons amb qui vulguin compartir-ho, els suggeriments es poden fer davant de tota la classe o només al professor.</p>
<p><b>Sessió informativa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Què he après d'aquesta activitat?</li> <li>➤ Com ha influït aquesta activitat en la manera d'aprendre coses noves?</li> <li>➤ Saps com aplicar el que has après en el teu dia a dia?</li> <li>➤ ¿Pots posar un exemple en el qual alguna cosa apresada prèviament t'ha ajudat a entendre i aprendre alguna cosa nova?</li> <li>➤ ¿Aprendre coses noves t'ha proporcionat algun benefici en la teva vida quotidiana o en el teu lloc de feina/aprenentatge?</li> </ul>
<p><b>Referències</b></p>	<p><a href="https://www.edutopia.org/">https://www.edutopia.org/</a></p> <p><a href="https://www.teachthought.com/">https://www.teachthought.com/</a></p>



Descloure l'aprenentatge – Material per al Facilitador  
Full de treball - Gestió d'aprenentatge

Gestionar l'aprenentatge fa referència a les habilitats i estratègies que utilitzem per organitzar, seguir i avaluar el nostre propi procés d'aprenentatge. Això inclou: fixar objectius, enfrontar-se a les febleses, planificar el temps de dedicació i mantenir-se motivat. Tot desenvolupant unes habilitats fortes de gestió d'aprenentatge, podem millorar la nostra habilitat per aprendre.

Gestionar l'aprenentatge fa referència a l'habilitat de planejar, regular i avaluar el nostre propi procés d'aprenentatge. Això inclou fixar objectius, ser conscient de les nostres febleses, ser honestos amb nosaltres mateixos, adoptar a les nostres necessitats i seleccionar les estratègies d'aprenentatge apropiades. Per això, és important l'auto-reflexió, per tal d'adaptar més de les nostres necessitats i poder dissenyar un bon pla d'aprenentatge, per millorar. És important que el facilitador insisteixi que els participants han de ser honestos amb ells mateixos quan responguin les preguntes del full de treball.

La competència de gestió d'aprenentatge té un paper molt important a l'hora d'aconseguir que l'experiència d'aprenentatge sigui efectiva. Com a facilitador, entendre i donar suport a la competència millorarà el procés d'aprenentatge.



Descloure l'aprenentatge – Material per al Facilitador  
Full de treball - Gestió d'aprenentatge

Taula 1

Pregunta	Resposta
Com t'enfrontes actualment a l'aprenentatge de temes o habilitats noves?	
Quins mètodes utilitzes per organitzar i gestionar el teu material d'aprenentatge?	
Com fixes objectius i segueixes el teu progrés?	
Hi ha algun desafiament o alguna àrea de millora en la gestió del teu aprenentatge de manera efectiva?	



Taula 2

Què vull aprendre en el futur immediat?	Què puc fer per aprendre millor?	Reflexions i lliçons apreses

