

MENTALITATEA DE CREȘTERE

Activitatea 1: Ce ne învață experiențele rele?

Activități de promovare a abilităților personale, sociale și de a învăța să înveți ale adulților

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Ce învățăm din experiențele negative?
Competența de viață (LifeComp Skill) abordată	<input type="checkbox"/> Autocontrol <input type="checkbox"/> Flexibilitate <input type="checkbox"/> Stare de bine <input type="checkbox"/> Empatie <input type="checkbox"/> Comunicare <input type="checkbox"/> Colaborare <input checked="" type="checkbox"/> Mentalitate de creștere <input type="checkbox"/> Gândirea critică <input type="checkbox"/> Gestionarea învățării
Durata¹	1 oră
Tipul de activitate	Autorefleție și reflecție de grup
Scurtă descriere	<p>Această activitate îi ajută pe adulți să reflecteze la experiențele lor anterioare nereușite și la lecțiile învățate în urma acelor experiențe.</p> <p>Această activitate se desfășoară de preferință în grupuri mici (5-6 persoane) cu o durată maximă de 1 oră.</p> <p>Exercițiile vor cuprinde în principal reflecții personale și de grup, care vor fi ghidate de întrebările facilitatorului.</p>
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Promovarea reflecției asupra aspectelor pozitive ale experiențelor nereușite; ➤ Promovarea reflecției asupra procesului de învățare; ➤ Stimularea cautării de soluții diferite și creative; ➤ Reflectarea la feedback-ul celorlalți și la experiențele nereușite pentru a continua dezvoltarea potențialului.
Setting²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitator ➤ 1 cameră mică cu scaune poziționate în cerc
Sfaturi pentru facilitatori³	<p>Dacă pentru cineva nu este confortabil să-și împărtășească experiențele, este important să nu fie forțat. Dacă întregul grup nu se simte confortabil să împărtășească o experiență nereușită, facilitatorul poate începe prin a le cere să împărtășească o experiență de succes și să continue exercițiul. Ca alternativă, facilitatorul poate folosi un exemplu pregătit în prealabil (vă rugăm să consultați materialul pentru facilitator).</p>

¹ Se poate desfășura continuu.

² Materiale și resurse necesare implementării activității, inclusiv resurse financiare, umane și spații. În cazul în care este nevoie de o fișă de lucru, vă rugăm să utilizați următorul document pentru a o pregăti.

³ Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.

<p>Pas cu pas</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul provoacă fiecare persoană din grup să se gândească și să identifice o experiență nereușită pe care a trăit-o (5 minute). 2. Facilitatorul invită participanții care sunt dispuși să împărtășească experiența nereușită din trecut, să o prezinte pe scurt grupului. 3. Apoi, facilitatorul îi cere persoanei să reflecteze asupra aspectelor pozitive ale acestei experiențe nereușite și ce a învățat din acea experiență lansând câteva dintre următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> ● Ce ați învățat din această experiență? ● Care au fost aspectele pozitive ale acestei experiențe? ● Ce competențe crezi că ați dezvoltat experimentând aceasta? ● De ce competențe credeți că aveți nevoie pentru a face față diferit la această experiență? ● Cum puteți dezvolta sau îmbunătăți aceste competențe? 4. Apoi, grupul este invitat să ofere și feedback-ul. Pentru a motiva participanții, facilitatorul poate adresa următoarele întrebări: <ul style="list-style-type: none"> ● În opinia dumneavoastră, care au fost aspectele pozitive ale acestei experiențe? ● Cum ați gestiona această experiență dacă ați fi trăit-o dumneavoastră? ● Cum puteți dezvolta sau îmbunătăți aceste competențe? 5. Pe baza discuției anterioare, facilitatorul întreabă persoana cum s-ar descurca acum cu acea experiență nereușită. 6. Pașii de la 1 la 4 se repetă cu persoane diferite. 7. La sfârșitul activității, facilitatorul prezintă o imagine de ansamblu asupra exercițiului, prezentând conceptul de mentalitate de creștere și exemplele care pot fi folosite pentru dezvoltarea acestei competențe.
<p>Debriefing</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cum v-ați simțit gândindu-vă și împărtășind o experiență nereușită/proastă? ➤ Ce a fost ușor în asta? Ce a fost provocator? ➤ Ce lucruri noi sau ce învățăminte ați câștigat despre dumneavoastră? ➤ Ce puteți face de acum înainte pentru a continua utilizarea unei mentalități de creștere?
<p>Referințe</p>	<p>Dweck, C. (2016). „Teaching a Growth Mindset“. StanfordYoutube. Available here.</p> <p>Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. <i>Harvard Business Review</i>, 13(2), 2-5.</p>



Ce învățăm din experiențele negative? – Material pentru facilitator

Fișă de lucru – Mentalitatea de creștere

- **Definiție:**

„Crede în potențialul tău și al altora de a învăța și a progresa continuu” (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

1. Este posibil să învățați, să îmbunătățiți și să obțineți competențe cu muncă și dăruire.
2. Învățarea este un proces pe tot parcursul vieții care necesită deschidere, curiozitate și determinare.
3. Este important să reflectăm la feedback-ul altor oameni, precum și la experiențele de succes și la cele nereușite pentru a continua să ne dezvoltăm potențialul.
4. Reflectând asupra aspectelor pozitive ale fiecărei experiențe înțelegem faptul că chiar și din experiențele negative/eșecuri putem învăța ceva și ne pot ajuta să creștem și să ne dezvoltăm competențele.
5. Concentrarea pe pașii care duc la un rezultat, mai degrabă decât pe rezultatul în sine, face parte din procesul de învățare.
6. Este important să cerem sprijinul altora și perspective diferite atunci când găsim soluții diferite la o problemă.

- **De ce este important?**

1. Pentru a obține succesul

Cercetările au arătat că oamenii cu o mentalitate de creștere au șanse mai mari de a obține succesul, pe măsură ce încearcă abordări noi și diferite pentru a face față situațiilor provocatoare. (de exemplu, Dweck, 1999; Smiley și colab., 2016).

2. Pentru a accepta noi provocări și a deprinde noi abilități

Dacă ai o mentalitate de creștere, vei crede că ești capabil să încerci strategii noi și să înveți lucruri noi. Acest lucru vă va ajuta să vă mutați în diferite domenii, să începeți diferite funcții, să încercați diferite locuri de muncă.

3. Pentru a îmbunătăți stima de sine

A avea o mentalitate de creștere te va ajuta să-ți construiești competențele și să nu renunți atunci când ai o experiență negativă sau primești feedback negativ.

- **Când vă este de folos în viața de zi cu zi?**

Exemple:

1. Când aplicați pentru un nou loc de muncă sau când începeți o altă activitate, puteți folosi această mentalitate pentru a vă îmbunătăți competențele.
2. Când deveniți părinte sau bunic.
3. Când căutați un curs pentru a îmbunătăți o abilitate sau învățați ceva nou.
4. Când primiți feedback negativ la locul de muncă.

Exemple de experiențe proaste/nereușite pentru a fi utilizate de către facilitator în cazul în care cursanții nu doresc să împărtășească experiențele personale

1. Am luat o notă proastă/evaluare negativă la un curs.
2. Am încercat să gătesc o nouă rețetă și nu mi-a reușit.
3. Am fost concediat de la o slujbă pentru că nu am îndeplinit corect o sarcină.

