

MENTALITATEA DE CREȘTERE

Activitatea 2: Care este mentalitatea ta?

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

Descrierea inițiativelor cuprinse în acest manual.

Titlu/Denumire	Ce fel de mentalitate ai?
Competența (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	Definirea conceptului
Scurtă descriere	<p>Această activitate îi ajută pe adulți să analizeze mai bine conceptul de mentalitate de creștere și diferența dintre o mentalitate fixă și una de creștere, sporind, de asemenea, capacitatea de a transforma o mentalitate fixă într-o mentalitate de creștere.</p> <p>Această activitate ar trebui să se desfășoare de preferință individual cu o durată maximă de 1 oră.</p> <p>Exercițiile vor cuprinde în principal identificarea conceptelor și implementarea lor în practică și vor fi ghidate de întrebările facilitatorului.</p>
Obiective	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Să analizeze conceptul de mentalitate de creștere; ➤ Să facă distincția între mentalitatea fixă și mentalitatea de creștere; ➤ Să dezvolte o mentalitate de creștere la adulți;
Setting²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitator ➤ 1 cameră mică <p>Pentru implementarea față în față:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Cartonașe cu afirmațiile/propozițiile scrise ➤ 2 cutii: una pentru mentalitatea de creștere și una pentru mentalitatea fixă ➤ Hârtie albă și pix <p>Pentru implementarea online;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tablă cu afirmațiile care urmează să fie sortate în 2 categorii ➤ Tablă digitală interactivă (whiteboard) pentru ca elevii să scrie
Sfaturi pentru	Facilitatorul poate ajuta participanții cu primele propoziții.

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.

facilitatori ³	
Pas cu pas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Facilitatorul le cere participanților să enumere asocierile lor cu cuvântul mentalitate. 2. Facilitatorul prezintă definițiile pentru mentalitatea de creștere și mentalitatea fixă, explicând beneficiile adoptării unei mentalități de creștere (15 minute). 3. Facilitatorul prezintă cartonașele / tabla online cu propozițiile și îi cere cursantului să potrivească fiecare propoziție cu mentalitatea de creștere sau mentalitatea fixă, punând propozițiile în caseta corectă (pentru exemple de propoziții, consultați materialul pentru facilitator atașat). 4. Apoi, facilitatorul îi cere adultului să scrie mai multe propoziții care să reflecte fiecare tip de mentalitate. 5. După aceea, adultul este invitat să rescrie propozițiile referitoare la o mentalitate fixă, ajustându-le la o mentalitate de creștere (exemple de ajustare a propozițiilor sunt date în materialul pentru facilitator). 6. La sfârșitul activității, facilitatorul prezintă o privire de ansamblu asupra exercițiului, prezentând conceptul de mentalitate de creștere și cum să ne adaptăm convingerile la o mentalitate de creștere.
Debriefing	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Puteți descrie situații în care ați folosit o mentalitate de creștere? ➤ Puteți descrie situații în care ați folosit o mentalitate fixă? ➤ Cum vă poate ajuta adoptarea unei mentalități de creștere în viitor? ➤ Ce puteți face, de acum înainte, pentru a vă ajusta discursul și convingerile la o mentalitate de creștere?
Referințe	<p>Dweck, C. S. (2006). <i>Mindset: The new psychology of success</i>. Random house.</p> <p>https://fs.blog/carol-dweck-mindset/</p> <p>https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset</p>

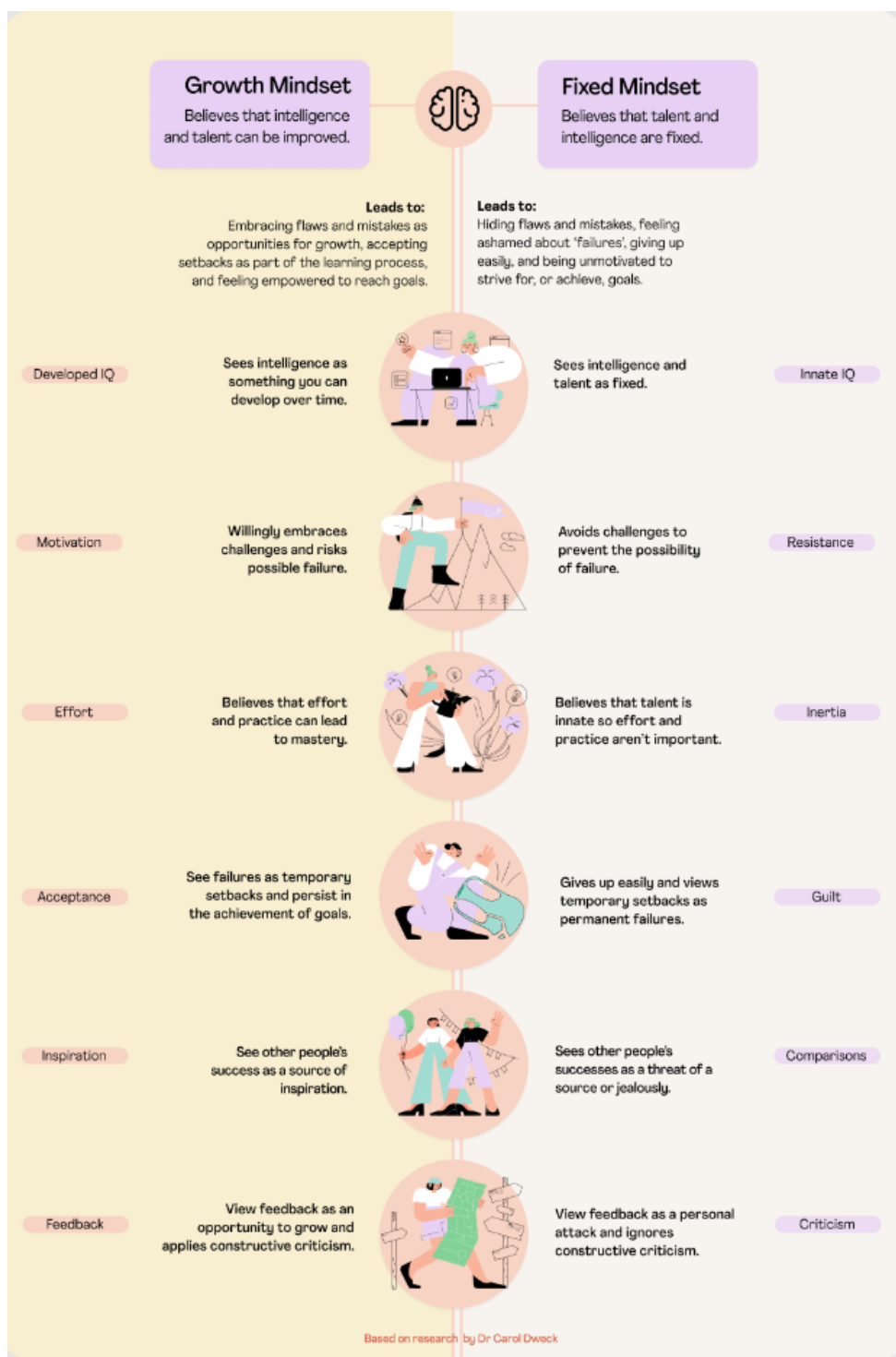
³ Ce trebuie să știe o persoană pentru a implementa activitatea.



Ce fel de mentalitate ai? – Material pentru facilitator

Fișă de lucru – Mentalitate de creștere

- Mentalitate fixă vs Mentalitate de creștere



Preluat de la: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Mentalitatea de creștere

Credința în potențialul propriu și al altora de a învăța și a progresa continuu (LifeComp Framework).

- **Conform acestui concept:**

1. Este posibil să învățați, să vă perfecționați și să obțineți competențe noi 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 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.
7. Eșecurile sunt o parte necesară a procesului de învățare și îi ajută pe oameni să crească.

Cei care adoptă o mentalitate de creștere au mai multe șanse să:

- Îmbrățișeze învățarea pe tot parcursul vieții,
- Creadă că inteligența poate fi îmbunătățită,
- Depună mai mult efort pentru a învăța,
- Creadă că efortul duce la măiestrie,
- Creadă că eșecurile sunt doar temporare,
- Vadă feedbackul ca sursă de informații,
- Accepte de bunăvoie provocările,
- Privească succesul altora ca pe o sursă de inspirație,
- Vadă feedbackul ca pe o oportunitate de a învăța.

Sursa: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>

Exemple de propoziții privind mentalitatea de creștere:

- Noile provocări mă vor ajuta să cresc.
- Dacă încerc din greu, pot deveni bun la asta.
- Eșecul este o oportunitate de a crește.
- Pot să lucrez la cunoștințele mele.
- Pot învăța oricând ceva din greșelile mele.
- Pot schimba unele caracteristici și comportamente care nu îmi plac la mine.

Mentalitatea fixă

- **Conform acestui concept:**

1. Atributele oamenilor sunt fixe și nu se pot schimba
2. Provocările pot fi evitate
3. Inteligența nu poate fi dezvoltată
4. Succesul altora este amenințător.

„Cei care adoptă o mentalitate fixă au mai multe șanse să:

- Creadă că inteligența și talentul sunt statice,
- Evite provocările pentru a evita eșecul,
- Ignore feedback-ul de la alții,
- Se simtă amenințați de succesul celorlalți,
- Ascundă defectele pentru a nu fi judecați de alții,
- Creadă că depunerea efortului nu are valoare,
- Vadă feedback-ul ca pe o critică personală,
- Renunțe ușor.“

Sursa: <https://www.mindsethealth.com/matter/growth-vs-fixed-mindset>



Exemple de propoziții privind mentalitatea fixă:

- Nu sunt în stare să fac asta, pentru că nu sunt talentat.
- Fac doar lucruri la care știu că sunt bun.
- Nu merită încercat.
- Nu voi fi niciodată bun la asta.
- Am făcut o greșeală, așa că nu mă pricep la asta.

Exemple despre cum să ajustați propozițiile:

Mentalitate fixă	Mentalitate de creștere
Nu sunt în stare să fac asta, pentru că nu sunt talentat.	Voi studia și îmi voi dezvolta această competență pentru a putea face acest lucru.
Nu merită încercat.	Voi folosi câteva strategii pe care le-am învățat și voi face tot posibilul.
Am făcut o greșeală, așa că nu mă pricep la asta.	Această greșeală mă va ajuta să mă perfecționez pentru data viitoare.
Nu voi fi niciodată bun la asta.	Mă voi antrena pentru a fi mai bun data viitoare.
Ea se pricepe foarte bine la utilizarea instrumentelor digitale. Nu voi fi niciodată la fel de bun ca ea.	Voi încerca să înțeleg cum de este ea atât de bună și voi deprinde și eu aceste abilități.

