

Δραστηριότητες για την Προώθηση των Προσωπικών, Κοινωνικών και Μαθησιακών Δεξιοτήτων των Ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο.

Τίτλος/όνομα	Τι μας διδάσκουν οι κακές εμπειρίες;
Προσέγγιση δεξιοτήτων LifeComp	<input type="checkbox"/> Αυτορρύθμιση <input type="checkbox"/> Ευελιξία <input type="checkbox"/> Ευημερία <input type="checkbox"/> Ενσυναίσθηση <input type="checkbox"/> Επικοινωνία <input type="checkbox"/> Συνεργασία <input checked="" type="checkbox"/> Νοοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη <input type="checkbox"/> Διαχείριση της μάθησης
Διάρκεια	1 ώρα
Είδος δραστηριότητας	Ατομικός και ομαδικός στοχασμός
Σύντομη περιγραφή	<p>Αυτή η δραστηριότητα βοηθά τους ενήλικες να αναλογιστούν τις προηγούμενες αποτυχημένες εμπειρίες τους και ποια μαθήματα πήραν από αυτές τις εμπειρίες.</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να εκτελείται κατά προτίμηση σε μικρές ομάδες (5-6 άτομα) με μέγιστη διάρκεια 1 ώρας.</p> <p>Οι ασκήσεις θα περιλαμβάνουν κυρίως ατομικούς και ομαδικούς προβληματισμούς, οι οποίοι θα καθοδηγούνται από τις ερωτήσεις του συντονιστή</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> • Προώθηση του αναστοχασμού σχετικά με τις θετικές πτυχές των αποτυχημένων εμπειριών. ✘ • Προώθηση του αναστοχασμού σχετικά με τη διαδικασία της μάθησης. ✘ • Υιοθέτηση της αναζήτησης διαφορετικών και δημιουργικών λύσεων. ✘ • Αναστοχασμός σχετικά με την ανατροφοδότηση άλλων ανθρώπων και τις ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσει κανείς να αναπτύσσει τις δυνατότητές του.
Ρύθμιση	<ul style="list-style-type: none"> • 1 συντονιστής • 1 μικρή αίθουσα με καρέκλες τοποθετημένες σε κύκλο
Συμβουλές Διευκολυντών ³	Εάν κάποιος δεν αισθάνεται άνετα να μοιραστεί τις εμπειρίες του, είναι σημαντικό να μην τον αναγκάσετε. Εάν ολόκληρη η ομάδα δεν αισθάνεται άνετα να μοιραστεί μια αποτυχημένη εμπειρία, ο συντονιστής μπορεί να ξεκινήσει ζητώντας τους να μοιραστούν μια επιτυχημένη εμπειρία και να συνεχίσουν με την



	<p>άσκηση. Ως εναλλακτική λύση, ο συντονιστής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα παράδειγμα προετοιμασμένο εκ των προτέρων (παρακαλούμε δείτε το υλικό για τον συντονιστή).</p>
Βήμα προς βήμα	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής προκαλεί κάθε άτομο στην ομάδα να σκεφτεί και να διακρίνει μια αποτυχημένη εμπειρία που είχε (5 λεπτά). 2. Ο συντονιστής προσκαλεί τους συμμετέχοντες που είναι πρόθυμοι να μοιραστούν να παρουσιάσουν σύντομα μια προηγούμενη αποτυχημένη εμπειρία στην ομάδα. 3. Στη συνέχεια, ο συντονιστής ζητά από το άτομο να αναλογιστεί τις θετικές πτυχές αυτής της αποτυχημένης εμπειρίας και τι έμαθε από αυτή την εμπειρία ξεκινώντας μερικές από τις ακόλουθες ερωτήσεις: <ul style="list-style-type: none"> ● Τι μάθατε από αυτή την εμπειρία; ● Ποιες ήταν οι θετικές πτυχές της εμπειρίας αυτής; ● Ποιες ικανότητες πιστεύετε ότι αναπτύξατε έχοντας βιώσει αυτό; ● Ποιες ικανότητες πιστεύετε ότι πρέπει να έχετε για να αντιμετωπίσετε αυτή την εμπειρία διαφορετικά; ● Πώς μπορείτε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε αυτές τις ικανότητες; 4. Στη συνέχεια, η ομάδα καλείται επίσης να δώσει τα σχόλιά της. Για να παρακινήσει τους συμμετέχοντες, ο συντονιστής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες ερωτήσεις: 5. Κατά τη γνώμη σας, ποιες ήταν οι θετικές πτυχές αυτής της εμπειρίας; 6. Πώς θα διαχειριζόσασταν αυτή την εμπειρία αν ήσασταν εσείς; 7. Πώς μπορείτε να αναπτύξετε ή να βελτιώσετε αυτές τις ικανότητες; 8. Με βάση την προηγούμενη συζήτηση, ο συντονιστής ρωτά το άτομο πώς 9. θα αντιμετώπιζε αυτή την ανεπιτυχή εμπειρία τώρα. 10. Τα βήματα 1 έως 4 επαναλαμβάνονται με διαφορετικά άτομα. 11. Στο τέλος της δραστηριότητας, ο συντονιστής παρουσιάζει μια επισκόπηση της άσκησης, παρουσιάζοντας την έννοια της νοοτροπίας ανάπτυξης και τα παραδείγματα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανάπτυξη αυτής της ικανότητας.
Απολογισμός	<p>Πώς αισθανθήκατε όταν σκεφτήκατε και μοιραστήκατε μια ανεπιτυχή/κακή εμπειρία;;</p> <p>Τι ήταν εύκολο σε αυτό; Τι ήταν δύσκολο;</p> <p>Τι νέα πράγματα ή γνώσεις κερδίσατε για τον εαυτό σας;</p> <p>Τι μπορείτε να κάνετε από τώρα και στο εξής για να προχωρήσετε χρησιμοποιώντας μια νοοτροπία ανάπτυξης;</p>
Αναφορές	<p>Dweck, Γ. (2016). "Διδάσκοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης". Stanford Youtube. Διαθέσιμο εδώ.</p> <p>Dweck, Γ. (2016). Τι σημαίνει πραγματικά να έχεις «νοοτροπία ανάπτυξης». <i>Επιχειρηματική αναθεώρηση του Χάρβαρντ</i>, 13 (2), 2-5.</p>



Τι μας διδάσκουν οι κακές εμπειρίες; - Υλικό για τον διαμεσολαβητή

Φύλλο εργασίας - Νοοτροπία ανάπτυξης

- **Ορισμός:**

«Πίστη στις δυνατότητες του ατόμου και των άλλων να μαθαίνουν και να προοδεύουν συνεχώς» (LifeComp Framework).

- Σύμφωνα με αυτή την έννοια:

1. Είναι δυνατόν να μάθουμε, να βελτιώσουμε και να αποκτούμε ικανότητες με δουλειά και αφοσίωση.
2. Η μάθηση είναι μια δια βίου διαδικασία που απαιτεί άνοιγμα, περιέργεια και αποφασιστικότητα.
3. Είναι σημαντικό να αναλογίζεται κανείς τα σχόλια των άλλων ανθρώπων καθώς και τις επιτυχημένες και ανεπιτυχείς εμπειρίες για να συνεχίσει να αναπτύσσει τις δυνατότητές του.
4. Ο αναστοχασμός των θετικών πτυχών κάθε εμπειρίας και ότι ακόμη και οι αρνητικές εμπειρίες/αποτυχίες μπορούν να μας διδάξουν και να μας βοηθήσουν να αναπτυχθούμε και να αναπτύξουμε τις ικανότητές μας
5. Η εστίαση στα βήματα που οδηγούν σε ένα αποτέλεσμα, και όχι στο ίδιο το αποτέλεσμα, είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας.
6. Είναι σημαντικό να ζητάμε την υποστήριξη των άλλων και διαφορετικές οπτικές γωνίες όταν βρίσκουμε διαφορετικές λύσεις σε ένα πρόβλημα

- Γιατί είναι σημαντικό;

1. Για την επίτευξη επιτυχίας

Η έρευνα έχει δείξει ότι τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης έχουν αυξημένη πιθανότητα επιτυχίας, καθώς δοκιμάζουν νέες και διαφορετικές προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων (π.χ., Dweck, 1999; Smiley κ.ά., 2016).

2. Να αποδεχτούν νέες προκλήσεις και να μάθουν νέες δεξιότητες

Εάν έχετε νοοτροπία ανάπτυξης, θα πιστέψετε ότι είστε σε θέση να δοκιμάσετε νέες στρατηγικές και να μάθετε νέα πράγματα. Αυτό θα σας βοηθήσει να μετακινηθείτε σε διαφορετικούς τομείς, να ξεκινήσετε διαφορετικές λειτουργίες, να δοκιμάσετε διαφορετικές θέσεις εργασίας.

3. Για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης

Έχοντας μια νοοτροπία ανάπτυξης θα σας βοηθήσει να αξιοποιήσετε τις ικανότητές σας και να μην τα παρατήσετε όταν έχετε μια αρνητική εμπειρία ή λαμβάνετε αρνητικά σχόλια.

- **Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην καθημερινή ζωή;**

Παραδείγματα:

1. Όταν υποβάλλετε αίτηση για νέα θέση εργασίας ή όταν ξεκινάτε μια διαφορετική λειτουργία, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτή τη νοοτροπία για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.
2. Όταν γίνετε γονέας ή παππούς.
3. Όταν ψάχνετε για εκπαίδευση για να βελτιώσετε μια δεξιότητα ή να μάθετε κάτι νέο.
4. Όταν λαμβάνετε αρνητικά σχόλια στην εργασία.

Παραδείγματα κακών/ανεπιτυχών εμπειριών για χρήση από τον συντονιστή σε περίπτωση που οι μαθητές δεν μοιράζονται

Να έχεις αρνητικό βαθμό/αξιολόγηση σε ένα μάθημα

Να προσπαθείς να μαγειρέψεις μια νέα συνταγή και να μην τα καταφέρνεις

Απολύεσαι από μια δουλειά επειδή δεν εκτέλεσες σωστά μια εργασία