

Δραστηριότητες για την προώθηση των προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών δεξιοτήτων των ενηλίκων

Περιγραφή των πρωτοβουλιών που περιλαμβάνονται στο παρόν εγχειρίδιο. Τίτλος/όνομα	Ξεκλείδωμα μάθησης
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 type="checkbox"/> Νοσοτροπία ανάπτυξης <input type="checkbox"/> Κριτική σκέψη X Διαχείριση μάθησης
Διάρκεια	Η διάρκεια της δραστηριότητας ποικίλλει ανάλογα με τους συμμετέχοντες και τον τρόπο με τον οποίο ο συντονιστής την προσαρμόζει ανάλογα με τις συγκεκριμένες ανάγκες. Κατά προσέγγιση ελάχιστος χρόνος μεταξύ 40-60 λεπτών.
Είδος δραστηριότητας	Αναστοχασμός
Σύντομη περιγραφή	Η δραστηριότητα ενθαρρύνει τον ενήλικο εκπαιδευόμενο να προβληματιστεί σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο διαχειρίζεται το χρόνο μελέτης του και ποιες μεθόδους χρησιμοποιεί για να επιτύχει το περιεχόμενο και ποια πράγματα θα αλλάξει για να βελτιώσει. Αυτές οι μαθησιακές δραστηριότητες θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν και να προωθήσουν μια προορατική προσέγγιση για την αποτελεσματική διαχείριση της μάθησης. Αυτή η δραστηριότητα έχει σχεδιαστεί για να γίνεται σε μικρές ομάδες.
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Αναπτύξτε δεξιότητες αυτογνωσίας και κριτικής σκέψης που σχετίζονται με τη διαχείριση της δικής σας μαθησιακής διαδικασίας. ➤ Αύξηση των κινήτρων των ενηλίκων και της συμμετοχής τους στη μαθησιακή διαδικασία με βάση τα προσωπικά τους ενδιαφέροντα. ➤ Γνωρίστε τα δυνατά και αδύνατα σημεία για να ξέρετε πού πρέπει να εστιάσετε τη μάθηση και τη βελτίωση.
Ρύθμιση	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 διευκολυντής ➤ Στυλό

	<p>✘ Έντυπο ή ψηφιακό υλικό για το φύλλο εργασίας των συμμετεχόντων</p>
<p>Συμβουλές Συντονιστών</p>	<p>Ο πίνακας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ημερολόγιο μάθησης και να χρησιμοποιείται τακτικά, ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να καταγράφουν τα επιτεύγματα και τις προκλήσεις τους και την εξέλιξή τους. Στο φύλλο εργασίας του πίνακα διαχείρισης μάθησης, ο συντονιστής ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να θέσουν σαφείς και συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους. Αυτοί οι στόχοι πρέπει να είναι εφικτοί και ουσιαστικοί, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να είναι συγκεντρωμένοι και παρακινημένοι κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Στη στήλη προβληματισμού, είναι σημαντικό οι συμμετέχοντες να αναρωτηθούν εάν η στρατηγική που χρησιμοποιήθηκε ήταν χρήσιμη για την επίτευξη των στόχων τους.</p> <p>Δώστε εποικοδομητική ανατροφοδότηση και υποστήριξη κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για να βοηθήσετε τον συμμετέχοντα να αξιολογήσει την πρόοδό του.</p> <p>Βοηθήστε τον συμμετέχοντα να δημιουργήσει ένα περιβάλλον μάθησης με κίνητρα και σεβασμό.</p>
<p>Βήμα-βήμα</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ο συντονιστής παρουσιάζει τι σημαίνει η διαχείριση της μάθησης και τη σημασία της στη μαθησιακή διαδικασία (παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας του συντονιστή) 2. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις για να έχει μια ιδέα για το σημείο εκκίνησης του συμμετέχοντα και να γνωρίζει πώς διαχειρίζεται τη μάθηση. Ο συντονιστής ξεκινά με τον προβληματισμό σχετικά με τις τρέχουσες στρατηγικές μάθησης και τις συνήθειες των συμμετεχόντων, θέτοντάς τους μερικές ερωτήσεις για να δημιουργήσουν αυτο-προβληματισμό. Ο συντονιστής κάνει ερωτήσεις όπως: <ul style="list-style-type: none"> • Ποια είναι η προσωπική σας εμπειρία όσον αφορά την εκμάθηση κάτι νέου; • Τι σας αρέσει ή θα θέλατε να μάθετε αυτή τη στιγμή (π.χ. προσδιορίστε ένα θέμα που αγαπάτε, μια δραστηριότητα που θα θέλατε να μάθετε, μια ικανότητα που θα θέλατε να έχετε); • Τι σας αρέσει ή θα θέλατε να μάθετε στο μέλλον (π.χ. προσδιορίστε ένα θέμα που αγαπάτε, μια δραστηριότητα που θα θέλατε να μάθετε, μια ικανότητα που θα θέλατε να έχετε); • Έχετε παρατηρήσει κάποιο μοτίβο ή στιγμή της ημέρας που σας διευκολύνει να συγκεντρωθείτε; • Πιστεύετε ότι είναι σημαντικό να θέτετε στόχους όταν μαθαίνετε κάτι νέο; • Έχετε κάποιο στόχο που θα θέλατε να πετύχετε; • Έχετε βιώσει ποτέ μια κατάσταση που αισθανθήκατε κίνητρο να μάθετε; Τι σας παρακίνησε; • Πιστεύετε ότι το περιβάλλον και η προσωπική κατάσταση επηρεάζουν την ικανότητά μας να μαθαίνουμε; Γιατί? 3. Στους συμμετέχοντες δίνεται λίγος χρόνος για να προβληματιστούν



	<ol style="list-style-type: none"> 4. Ο συντονιστής διανέμει τον Πίνακα 1 και ζητά από τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις που παρουσιάζονται στον πίνακα, με βάση τον προηγούμενο αυτοστοχασμό τους (παρακαλούμε συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συμμετέχοντες). 5. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να προσδιορίσουν, τουλάχιστον, τρεις τομείς όπου πιστεύουν ότι μπορούν να βελτιώσουν τη διαχείριση της μάθησης. Τα παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν: 6. Καθορισμός σαφέστερων και πιο εφικτών μαθησιακών στόχων και δράσεων για την επίτευξή τους. 7. Βελτίωση των στρατηγικών λήψης σημειώσεων ή εξεύρεση εναλλακτικών μεθόδων για την αποτελεσματική διατήρηση των πληροφοριών. 8. Οι συμμετέχοντες θα μοιραστούν τις σκέψεις τους με την τάξη ή με τον δάσκαλο, ανάλογα με το τι θέλει να μοιραστεί ο μαθητής και με ποιον θέλει να το κάνει. 9. Οι συμμετέχοντες γράφουν τις σκέψεις τους στη διαχείριση του πίνακα μάθησης (συμβουλευτείτε το φύλλο εργασίας Υλικό για συμμετέχοντες). 10. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να γράψουν πιθανές λύσεις ή στρατηγικές για κάθε τομέα βελτίωσης, που μπορούν να τους βοηθήσουν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που εντόπισαν, ανάλογα με το ποιος ήθελαν να μοιραστούν, οι προτάσεις μπορεί να προέρχονται από ολόκληρη την τάξη ή μόνο από τον δάσκαλο.
Απολογισμός	<ul style="list-style-type: none"> ✎ Τι έμαθα από αυτή τη δραστηριότητα; ✎ Πώς επηρέασε αυτή η δραστηριότητα την εκμάθηση νέων πραγμάτων; ✎ Ξέρετε πώς να εφαρμόσετε αυτά που έχετε μάθει στην καθημερινότητά σας; ✎ Μπορείτε να αναφέρετε ένα παράδειγμα όπου η προηγούμενη μάθηση σας βοήθησε να καταλάβετε και να μάθετε κάτι νέο; ✎ Η εκμάθηση νέων πραγμάτων σας έφερε κάποιο όφελος στην καθημερινή σας ζωή ή στο εργασιακό / εκπαιδευτικό σας περιβάλλον; ✎ Ποιος ήταν ο αντίκτυπος της μάθησης στην αυτοπεποίθησή σας για να αντιμετωπίσετε νέες μαθησιακές προκλήσεις;
Αναφορές	<p>https://www.edutopia.org/</p> <p>https://www.teachthought.com/</p>



Ξεκλειδώνοντας την μάθηση – Υλικό για τον Συντονιστή

Φύλλο εργασίας – Διαχείριση μάθησης

Η διαχείριση της μάθησης αναφέρεται στις δεξιότητες και τις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να οργανώσουμε, να παρακολουθήσουμε και να αξιολογήσουμε τη δική μας μαθησιακή διαδικασία. Αυτό περιλαμβάνει: τον καθορισμό στόχων, την αντιμετώπιση των αδυναμιών, τον προγραμματισμό του χρόνου αφοσίωσης και τη διατήρηση των κινήτρων. Αναπτύσσοντας ισχυρές δεξιότητες διαχείρισης της μάθησης, μπορούμε να βελτιώσουμε την ικανότητά μας να μαθαίνουμε.

Η διαχείριση της μάθησης αναφέρεται στην ικανότητα σχεδιασμού, ρύθμισης και αξιολόγησης της δικής μας μαθησιακής διαδικασίας. Αυτό περιλαμβάνει τον καθορισμό στόχων, την επίγνωση των αδυναμιών μας, την ειλικρίνεια με τον εαυτό μας, την προσαρμογή στις ανάγκες μας και την επιλογή κατάλληλων στρατηγικών μάθησης. Για αυτό, είναι σημαντικό να κάνουμε αναστοχασμό προκειμένου να προσαρμοστούμε περισσότερο στις ανάγκες μας και να σχεδιάσουμε ένα καλό σχέδιο μάθησης και να βελτιωθούμε. Είναι σημαντικό ο συντονιστής να τονίσει ότι οι συμμετέχοντες πρέπει να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους όταν απαντούν στο φύλλο εργασίας ερωτήσεων.

Η διαχείριση της μαθησιακής ικανότητας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αποτελεσματικότητα της μαθησιακής εμπειρίας. Ως συντονιστής, η κατανόηση και η υποστήριξη της ικανότητας θα βελτιώσει τη μαθησιακή διαδικασία.



Unlocking learning – Material for Participants

Worksheet – Managing Learning

Table 1

Question	Answer
How do you currently approach learning new topics or skills?	
What methods do you use to organize and manage your learning materials?	
How do you set goals and track your progress?	
Are there any challenges or areas for improvement in managing your learning effectively?	



Table 2

What do I want to learn in the near future?	What can I do to learn best?	Reflections and lessons learned

