

SESSIONS DE MICROAPRENTATGE  
INTRODUCCIÓ

**CITIZENS**  **ACCELERATOR**

# Continguts

Sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Pautes per a la implementació.....	3
Entendre la col·lecció de targetes LifeComp .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Implementació de sessions de microaprenentatge .....	3
Consells pràctics pels facilitadors.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Conclusió .....	8



## Sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator

Les sessions de microaprenentatge són activitats breus d'aprenentatge, petits trossos de contingut que cobreixen un **únic objectiu d'aprenentatge**. Com més petits, millor per al compromís de l'alumne i la retenció de la informació, menys fatiga mental, més activitat cerebral i un aprenentatge més eficaç.

Solen fer-se en períodes breus, requereixen poc esforç de les sessions individuals i impliquen temes senzills o d'enfocament limitat.

Les sessions de microaprenentatge són **fàcils d'impartir**, i a més poden ser **ràpides, senzilles i flexibles**. La curta durada fomenta el compromís i la satisfacció de l'alumne i no resulta aclaparadora per als participants.

Les sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator són interactives i es poden dur a terme mitjançant **diverses activitats i materials** que estimulen la participació activa. Aquests inclouen:

- qüestionaris
- activitats grupals o individuals en tallers
- activitats d'ampliació
- presentacions
- activitats basades en les targetes LifeComp de Citizens Xelerator.

Cadascuna d'aquestes activitats es pot utilitzar com a exercici independent o combinar-se amb altres, en funció de la mida del grup i del temps disponible. La durada recomanada d'una sessió de microaprenentatge és entre **60 i 90 minuts**.

El projecte Citizens Xelerator ofereix activitats i materials per a les següents **12 sessions de microaprenentatge**:

- Educació financera
- Emprenedoria
- Alfabetització digital
- Educació en matèria de sostenibilitat
- Empatia social
- Consciència de la diversitat i la inclusió
- Alfabetització en mitjans de comunicació i informació
- Alfabetització democràtica i cívica
- Educació sanitària
- Competència intercultural
- Habilitats de gestió professional
- Targetes LifeComp.

Aquestes sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator ofereixen un enfocament estratègic i eficaç de l'educació d'adults en adoptar els principis de les activitats d'aprenentatge petites, focalitzades i interactives. Amb una àmplia gamma de temes que comprenen competències crucials com l'educació financera, l'empatia social i la competència intercultural, proporcionen una plataforma versàtil perquè els alumnes es comprometin activament en el desenvolupament personal i professional. Combinant diverses activitats i materials interactius, el projecte Citizens Xelerator no

només garanteix l'adaptabilitat a grups de diferents mides i amb limitacions de temps, sinó que també posa en relleu el compromís de cultivar una població equilibrada i preparada.

## Directrius per a la implementació

### Comprendre la col·lecció de fitxes LifeComp

La col·lecció de fitxes LifeComp és una eina desenvolupada pel projecte Citizens Xelerator per donar suport als professionals i organitzacions que::

- Treballen amb alumnes adults en la identificació de les competències personals, socials i d'aprenentatge.
- Desenvolupen activitats que fomenten la validació i el reconeixement de les competències personals, socials i d'aprenentatge dels adults, adquirides en entorns formals, informals i no formals.

Dins la col·lecció, s'ofereixen diverses activitats pràctiques per a cadascuna de les nou competències: autoregulació, flexibilitat, benestar, empatia, comunicació, col·laboració, mentalitat de creixement, pensament crític i gestió de l'aprenentatge. Aquestes competències s'organitzen en tres àrees principals: personal, social i d'aprenentatge.

Les activitats de la col·lecció també es poden utilitzar per a cadascuna de les sessions de microaprenentatge descrites anteriorment. De fet, s'ha preseleccionat una activitat LifeComp apropiada per a cada sessió de microaprenentatge. Així doncs, els moderadors que tinguin previst implementar les sessions de microaprenentatge amb els seus alumnes també haurien de fer una ullada a la col·lecció de targetes LifeComp de Citizens Xelerator.

Comprendre la col·lecció de targetes LifeComp proporciona als moderadors una lent estructurada a través de la qual veure les competències que els alumnes adults han de desenvolupar. En classificar les competències en àrees personals, socials i d'aprenentatge, el marc ofereix una perspectiva holística de la naturalesa polifacètica del desenvolupament adult. Aquesta comprensió serveix de guia als moderadors per adaptar-ne l'enfocament, garantint una experiència educativa integral que va més enllà de la mera adquisició de coneixements.

Els moderadors poden consultar la col·lecció de fitxes LifeComp a [citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en](https://citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en). Per això, poden llegir el material proporcionat, participar en activitats de mostra i comprendre els resultats previstos de cada àrea de competència. Han d'abordar aquest procés amb curiositat i un interès genuí per les necessitats de desenvolupament dels alumnes adults, conscients que la seva comprensió de la col·lecció de targetes LifeComp influeix directament en la qualitat i la rellevància de l'experiència educativa que proporcionen.

### Implementar les sessions de microaprenentatge

El microaprenentatge, amb el contingut de la mida d'una mossegada i els objectius d'aprenentatge específics, ofereix **diversos avantatges**. S'adapta a les atapeïdes agendes dels alumnes adults, permetent-los participar en breus sessions d'aprenentatge sense angoixants limitacions de temps. A més, millora la retenció de la informació i el compromís degut a la seva naturalesa concisa i específica. Finalment, un enfocament sistemàtic garanteix que els participants cobreixin una gamma diversa de temes, fet que contribueix a adquirir un conjunt d'habilitats molt complet.

A més d'oferir sessions breus i específiques que es poden ajustar a diversos marcs temporals, les sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator es componen de diferents activitats i materials que es poden implementar per parts, adaptats a les necessitats dels participants.

Els diferents grups d'alumnes adults poden tenir diferents nivells de familiaritat amb la matèria, preferències d'aprenentatge diversos i objectius diferents. En **seleccionar i adaptar l'ordre i la durada de les activitats i els materials facilitats**, els moderadors poden abordar aquestes diferències de manera eficaç.

El contingut del microaprenentatge es pot impartir a través de **diversos mitjans**, com ara vídeos, presentacions, qüestionaris i activitats interactives. Aquesta flexibilitat permet als moderadors atendre les diferents preferències d'aprenentatge del grup. Per exemple, els alumnes més visuals poden treure més profit dels vídeos, mentre que altres poden preferir els qüestionaris interactius.

La **durada de les sessions de microaprenentatge també es pot adaptar** a diverses limitacions de temps. Alguns alumnes prefereixen sessions més curtes i freqüents, mentre que altres es beneficiaran de períodes una mica més llargs. Els moderadors han d'oferir flexibilitat en la durada de les sessions, adaptant-se als diferents horaris dels alumnes adults.

Els moderadors també han de fer servir regularment un **mecanisme de feedback o retroalimentació** per comprovar l'eficàcia de l'enfocament del microaprenentatge i de les activitats seleccionades. En sol·licitar periòdicament als participants la vostra opinió sobre la durada desitjada de les sessions, els formats dels continguts i l'experiència d'aprenentatge en general, els moderadors poden perfeccionar i millorar les sessions de forma iterativa.

En reconèixer i implementar així la flexibilitat inherent a les sessions de microaprenentatge, els moderadors s'asseguren que **l'experiència d'aprenentatge s'adapti a les diverses necessitats**, preferències i limitacions dels alumnes adults. Aquest enfocament maximitza el compromís i l'eficàcia en una àmplia varietat de contextos educatius.

## Consells pràctics per als moderadors

### Gestiona de manera eficaç el temps de la sessió

Respecta la durada recomanada de 60 a 90 minuts per a les sessions de microaprenentatge. Assegureu-vos que el contingut s'ajusta a aquest marc temporal per evitar la sobrecàrrega d'informació. Planifica i distribueix minuciosament el temps per a cada activitat, de manera que els participants puguin assimilar la informació i reflexionar-hi sense presses.

### Utilitza diferents formats d'aprenentatge

Incorpora a les sessions de microaprenentatge diversos formats d'aprenentatge proposats, com ara qüestionaris, activitats en grup, presentacions i debats interactius. Aquesta diversitat satisfà les diferents preferències d'aprenentatge i manté els participants compromesos durant tota la sessió. Barrejar formats també afegeix dinamisme a l'experiència d'aprenentatge.

### Fomenta la participació activa

Fomenta la participació activa mitjançant elements interactius com ara enquestes, debats i activitats pràctiques. Aquesta involucració afavoreix el compromís i en reforça l'aprenentatge. Facilita oportunitats perquè els participants apliquin la informació de forma immediata, propiciant una comprensió pràctica dels conceptes presentats.

## Adapta't a la dinàmica del grup

Sigues flexible a l'hora d'adaptar les sessions de microaprenentatge a la dinàmica del grup. Tingueu en compte que els diferents grups poden tenir diferents nivells de familiaritat amb el tema, diverses preferències d'aprenentatge i objectius únics. Adapta la realització i la intensitat de les activitats a les necessitats específiques de cada grup.

## Proporciona vies flexibles d'aprenentatge

Comprèn els diferents nivells d'habilitat, estils d'aprenentatge i nivells de compromís dels alumnes adults. Proporciona vies d'aprenentatge personalitzades perquè els usuaris puguin estudiar a conveniència. D'aquesta manera, podràs brindar el suport i la motivació adequats als alumnes i les seves habilitats respectives sense aclaparar-los.

## Fomenta l'aprenentatge entre companys

Crea un espai d'aprenentatge on els alumnes comparteixin el que saben. Fomenta la comunicació entre els participants perquè aflorin les diferents experiències i coneixements del grup. Això fa que el procés d'aprenentatge sigui més interessant i desenvolupa un esperit de comunitat en els alumnes.

## Crea un entorn segur i respectuós

Creeu directrius que fomentin una atmosfera d'aprenentatge segura i respectuosa. Fes èmfasi en l'escolta activa i les actituds sense prejudicis. Això ha de proporcionar un espai perquè els participants comparteixin idees lliurement entre ells en un entorn que promogui el respecte mutu i l'equitat.

## Utilitza la tecnologia amb criteri

Has de tenir en compte la bretxa digital i els diferents nivells de competència digital entre els participants. Incorpora a consciència la tecnologia a la teva classe, posant-la a disposició i orientant els que no dominin les eines digitals. Aquest enfocament garanteix que tots els alumnes participin en igualtat de condicions, independentment de la competència digital.

## Ofereix diversos canals de comunicació

Tingues en compte que les persones poden preferir formes alternatives de comunicació. Crea diverses formes de comunicació, com ara debats en grup, reunions individuals i comentaris per escrit. D'aquesta manera s'atendrà als diferents modes de comunicació, permetent a les persones expressar-se de la manera com se sentin més còmodes.

## Promou l'aprenentatge intergeneracional

Per fomentar les experiències d'aprenentatge intergeneracional, promou les interaccions entre persones de diferents edats. Això no sols fa que l'experiència sigui educativa, sinó que també ajuda a desenvolupar relacions d'aprenentatge sanes entre els participants.

## Demana opinions amb regularitat

Implementa constants revisions per comprovar l'eficiència del procés d'aprenentatge. Demana contínuament opinions als participants sobre el format, el contingut i la facilitació. Això crearà un

procés iteratiu en què els moderadors podran adaptar-se als comentaris en temps real i reaccionar davant les diferents necessitats i expectatives dels alumnes.

### Facilita la fixació dels objectius i la reflexió

Fes que els participants defineixin els seus objectius d'aprenentatge i portin un seguiment dels seus èxits. Això augmenta el sentiment de pertinença i el desig de desenvolupar habilitats, fins i tot en adults que s'enfronten a dificultats per desenvolupar-les. Mantingues converses freqüents sobre els èxits, les dificultats i els canvis necessaris per recolzar i modificar el procés d'aprenentatge.

### Celebra la diversitat i els èxits

Celebra els èxits tant individualment com de grup. Reconeix els petits (i grans) èxits, i destaca la importància del que cada participant aporta a l'entorn d'aprenentatge. Aquests reforços positius fomenten el sentiment d'inclusió i mantenen la participació activa dels alumnes.

### Promou la mentoria entre companys

Anima els participants més experimentats, i els que tinguin més habilitats, a actuar com a mentors dels seus companys. Emparellar persones amb competències diferents crea una atmosfera d'aprenentatge col·laboratiu on els participants amb menys coneixements poden aprendre dels seus companys amb més coneixements. Millora el treball en equip i fomenta l'aprenentatge mutu.

### Ofereix diversos mètodes d'avaluació

Identifica els diferents estils d'aprenentatge dels alumnes i utilitza múltiples tècniques d'avaluació. Recorda que n'hi ha alguns que obtenen puntuacions altes en les avaluacions tradicionals i altres que obtenen millors resultats en les presentacions pràctiques o mitjançant el lliurament de portafolis. Les avaluacions diferencials proporcionen una avaluació justa tenint en compte els punts forts i les preferències de cada participant.

### Facilita la comprensió intercultural

Incorpora activitats i xerrades adreçades a construir una perspectiva pont entre cultures. Ofereix als participants l'oportunitat de parlar sobre alguns trets de les cultures per fomentar sentiments d'amabilitat i comprensió. Aquest enfocament contribueix a desenvolupar aules culturalment conscients que reconeixen la profunditat de les múltiples cultures.

### Proporciona adaptacions d'accessibilitat

L'accessibilitat implica que tots els participants estiguin plenament inclosos en el procés d'aprenentatge i se'n beneficiïn. Prepara't per endavant per garantir l'accés dels participants amb dificultats d'aprenentatge o de comportament, o amb discapacitats. Tingues en compte l'accessibilitat física, l'elaboració de materials en diferents formes, així com l'adaptació a alumnes amb capacitats diferents.

### Fomenta una mentalitat d'aprenentatge permanent

Genera als participants una actitud d'aprenentatge continu. Fes-los saber que l'aprenentatge és un procés continu que implica aprendre coses noves al llarg de tota la vida. Aquest canvi de mentalitat és especialment important per als adults amb poques habilitats, ja que augmenta la resiliència i els anima a no rendir-se fins i tot quan travessen moments difícils. Els moderadors disposen de llibertat



total per explicar les seves pròpies històries de creixement i èxits, que despertaran l'interès i la motivació dels participants per continuar aprenent.





## Conclusió

El microaprenentatge representa un enfocament revolucionari de l'educació per a adults, que ofereix molts avantatges en termes de compromís, retenció i flexibilitat. Les sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator, dissenyades específicament per millorar les competències en diversos àmbits, són testimoni del valor de l'aprenentatge i el desenvolupament d'habilitats al llarg de tota la vida. Mitjançant activitats interactives i l'ús innovador de les activitats de les targetes LifeComp, el programa no només aborda diverses necessitats d'aprenentatge, sinó que també dota les persones de les competències necessàries per participar de manera activa a la vida cívica.

Per implementar eficaçment les sessions de microaprenentatge de Citizens Xelerator, els moderadors tenen un paper fonamental. La comprensió de la col·lecció exhaustiva de targetes LifeComp és clau, ja que proporciona una lent estructurada a través de la qual guiar els alumnes adults en les seves trajectòries de desenvolupament. En navegar pel repositori en línia i familiaritzar-se amb les eines, els moderadors poden adaptar-ne l'enfocament, garantint així una experiència educativa holística que va més enllà de l'aprenentatge de memòria.

Les directrius per implementar les sessions de microaprenentatge fan èmfasi en l'adaptabilitat i la inclusivitat de l'enfocament. En reconèixer la diversitat inherent als grups d'alumnes adults i treballar-hi, els moderadors creen un entorn en què les diferents perspectives no només s'accepten, sinó que també se celebren. La naturalesa flexible del microaprenentatge facilita la personalització, cosa que garanteix que el contingut s'adapti als antecedents, preferències i limitacions únics de cada participant.

En essència, el projecte Citizens Xelerator, amb la seva filosofia de microaprenentatge i el seu èmfasi en la diversitat, aplanar el camí a una població més preparada, activa i capacitada, a punt per navegar per les incerteses del canviant panorama econòmic.



# CITIZENS ACCELERATOR

**act:onaid**  
για έναν κόσμο πιο δίκαιο

**vhs**  
Volkshochschule  
im Landkreis Cham e.V.

**AONTAS** The Voice of  
Adult Learning

**dante** USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION

 **acefir**  
associació catalana per l'educació, la formació i la recerca

Asociatia **EUR** ADULT  
EDUCATION



  
**cesie**  
the world is only one creature

 **mentortec**

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project number:  
101087526



Attribution – NonCommercial - ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0)

#### You are free to:

Share — copy and redistribute the material in any medium or format  
Adapt — remix, transform, and build upon the material

The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms.

#### Notices:

You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation.

No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material.

#### Under the following terms:

- Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use.
- NonCommercial — You may not use the material for commercial purposes.
- ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits.