

# CITIZENS XELERATOR SESIUNI DE MICROLEARNING



# Conținut

<a href="#">Sesiuni de microlearning Citizens Xelerator</a> .....	2
<a href="#">Orientări pentru punerea în aplicare</a> .....	3
<a href="#">Înțelegerea colecției de carduri LifeComp</a> .....	3
<a href="#">Implementarea sesiunilor de microlearning</a> .....	3
<a href="#">Sfaturi practice pentru facilitatori</a> .....	4
<a href="#">Concluzie</a> .....	7



## Sesiuni de microlearning Citizens Xelerator

Sesiunile de microlearning sunt mici activități de învățare - bucăți de conținut care acoperă un **obiectiv unic de învățare**. Mai mic este mai bun pentru implicarea elevilor și reținerea informațiilor, mai puțină oboseală mentală, o activitate mai bună a creierului și o învățare mai eficientă.

Acestea sunt de obicei efectuate în rafale scurte, necesită puțin efort din partea sesiunilor individuale și implică subiecte simple și / sau restrânse.

Sesiunile de microlearning sunt **ușor de livrat și** pot fi, de asemenea, **rapide, simple și flexibile**. Durata lor scurtă sporește angajamentul și satisfacția cursanților și nu este copleșitoare pentru participanți.

Sesiunile de microlearning Citizens Xelerator sunt interactive și pot fi realizate printr-o **varietate de activități și materiale** care stimulează participarea activă. Acestea includ:

- Teste
- activități de grup sau individuale bazate pe ateliere
- Activități de extindere
- Prezentări
- activități bazate pe cardurile Citizens Xelerator LifeComp.

Fiecare dintre aceste activități poate fi folosită ca exercițiu de sine stătător sau poate fi combinată cu altele, în funcție de mărimea grupului și de timpul disponibil. Durata recomandată a unei sesiuni de microlearning este între **60 și 90 de minute**.

Proiectul Citizens Xelerator oferă activități și materiale pentru următoarele **12 sesiuni de microlearning**:

- Alfabetizarea financiară
- Antreprenariat
- Alfabetizarea digitală
- Competențe în materie de durabilitate
- Empatia socială
- Conștientizarea diversității și incluziunii
- Educația în domeniul mass-mediei și al informației
- Alfabetizarea democratică și civică
- Alfabetizarea în domeniul sănătății
- Competența interculturală
- Abilități de gestionare a carierei
- Carduri LifeComp.

Aceste sesiuni de microlearning Citizens Xelerator oferă o abordare strategică și eficientă a educației adulților prin adoptarea principiilor activităților de învățare mici, concentrate și interactive. Cu o gamă variată de subiecte care cuprind competențe cruciale, cum ar fi alfabetizarea financiară, empatia socială și competența interculturală, acestea oferă cursanților o platformă versatilă pentru a se implica activ în dezvoltarea lor personală și profesională. Prin combinarea diferitelor activități și materiale interactive, proiectul Citizens Xelerator nu numai că asigură adaptabilitatea la diferite dimensiuni ale grupurilor și constrângeri de timp, dar subliniază, de asemenea, angajamentul de a cultiva o populație bine rotunjită și împuternicită.

## Orientări pentru punerea în aplicare

### Înțelegerea colecției de carduri LifeComp

Colecția de carduri LifeComp este un instrument dezvoltat de proiectul Citizens Xelerator pentru a sprijini profesioniștii și organizațiile care:

- să lucreze cu cursanții adulți în identificarea competențelor lor personale, sociale și de învățare
- să dezvolte activități care să promoveze validarea și recunoașterea competențelor personale, sociale și de învățare ale adulților, dobândite în contexte formale, informale și non-formale.

În cadrul colecției, există mai multe activități practice oferite pentru fiecare dintre cele nouă competențe: autoreglare, flexibilitate, bunăstare, empatie, comunicare, colaborare, mentalitate de creștere, gândire critică și gestionarea învățării. Aceste competențe sunt organizate în trei domenii principale: personale, sociale și de învățare.

Activitățile din colecție pot fi, de asemenea, utilizate pentru fiecare dintre sesiunile de microlearning prezentate mai sus. De fapt, o activitate LifeComp adecvată a fost preselectată pentru fiecare sesiune de microlearning. Deci, facilitatorii care intenționează să implementeze sesiunile de microlearning cu elevii lor ar trebui să se uite și la colecția de carduri Citizens Xelerator LifeComp.

Înțelegerea colecției de carduri LifeComp oferă facilitatorilor o lentilă structurată prin care să vadă competențele pe care cursanții adulți sunt menși să le dezvolte. Prin clasificarea competențelor în domenii personale, sociale și de învățare, cadrul oferă o perspectivă holistică asupra naturii multilaterale a dezvoltării adulților. Această înțelegere servește drept ghid pentru facilitatori pentru a-și adapta abordarea, asigurând o experiență educațională bine rotunjită, care depășește simpla achiziție de cunoștințe.

Facilitatorii pot explora colecția de carduri LifeComp la [citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en](https://citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en). Aceasta poate implica citirea materialelor furnizate, implicarea în activități de eșantionare și înțelegerea rezultatelor preconizate ale fiecărui domeniu de competență. Ei ar trebui să abordeze acest proces cu curiozitate și un interes real față de nevoile de dezvoltare ale cursanților adulți, recunoscând că înțelegerea colecției de carduri LifeComp influențează în mod direct calitatea și relevanța experienței educaționale pe care o oferă.

### Implementarea sesiunilor de microlearning

Microlearning, cu conținutul său de dimensiuni mici și obiectivele de învățare concentrate, oferă **mai multe beneficii**. Acesta găzduiește programele ocupate ale cursanților adulți, permițându-le să se angajeze în explozii scurte de învățare fără constrângeri copleșitoare de timp. În plus, îmbunătățește păstrarea și implicarea informațiilor datorită naturii sale concise și direcționate. În cele din urmă, o abordare sistematică asigură faptul că participanții acoperă o gamă variată de subiecte, contribuind la un set de competențe bine rotunjit.

Pe lângă faptul că oferă sesiuni scurte, concentrate, care se pot încadra în diverse intervale de timp, sesiunile de microlearning Citizens Xelerator sunt compuse din diferite activități și materiale care pot fi implementate parțial, adaptate nevoilor participanților. Diferite grupuri de cursanți adulți pot avea niveluri diferite de familiaritate cu subiectul, preferințe diverse de învățare și obiective distincte. Prin **selectarea și adaptarea ordinii și duratei activităților și materialelor furnizate**, facilitatorii pot aborda aceste diferențe în mod eficient.

Conținutul de microlearning poate fi livrat prin **diverse medii**, cum ar fi videoclipuri, prezentări, chestionare și activități interactive. Această flexibilitate permite facilitatorilor să răspundă diferitelor preferințe de învățare din cadrul grupului. De exemplu, cursanții vizuali pot beneficia mai mult de videoclipuri, în timp ce alții ar putea prefera chestionare interactive.

**Durata sesiunilor de microlearning poate fi, de asemenea, adaptată** pentru a se potrivi diverselor constrângeri de timp. Unii cursanți pot prefera sesiuni mai scurte și mai frecvente, în timp ce alții pot beneficia de perioade puțin mai lungi. Facilitatorii ar trebui să ofere flexibilitate în ceea ce privește durata sesiunilor, ținând cont de angajamentele variate de timp ale cursanților adulți.

Facilitatorii ar trebui, de asemenea, să utilizeze în mod regulat un **mecanism de feedback** pentru a înțelege eficacitatea abordării microînvățării și a activităților selectate. Prin solicitarea regulată de contribuții de la participanți cu privire la durata preferată a sesiunilor, formatele de conținut și experiența generală de învățare, facilitatorii pot rafina și îmbunătăți iterativ sesiunile.

Prin recunoașterea și implementarea flexibilității inerente a sesiunilor de microînvățare în aceste moduri, facilitatorii se asigură că experiența de **învățare este adaptabilă la diversele nevoi**, preferințe și constrângeri ale cursanților adulți. Această abordare maximizează angajamentul și eficacitatea într-o gamă largă de contexte educaționale.

## Sfaturi practice pentru facilitatori

### Gestionați eficient temporizarea sesiunii

Respectați durata recomandată de 60 până la 90 de minute pentru sesiunile de microlearning. Asigurați-vă că conținutul se încadrează în acest interval de timp pentru a preveni supraîncărcarea informațiilor. Planificați și alocați timp pentru fiecare activitate cu atenție, permițând participanților să absoarbă și să reflecteze asupra informațiilor fără să se simtă grăbiți.

### Utilizați formate variate de învățare

Încorporați o varietate de formate de învățare furnizate în cadrul sesiunilor de microlearning, cum ar fi chestionare, activități de grup, prezentări și discuții interactive. Această diversitate răspunde diferitelor preferințe de învățare și menține participanții implicați pe tot parcursul sesiunii. Amestecarea formatelor adaugă, de asemenea, dinamism experienței de învățare.

### Promovarea participării active

Încurajați participarea activă prin elemente interactive furnizate, cum ar fi sondaje, discuții și activități practice. Această implicare stimulează angajamentul și consolidează învățarea. Facilitarea oportunităților pentru participanți de a aplica imediat informațiile, promovând o înțelegere practică a conceptelor prezentate.

### Adaptați-vă la dinamica grupului

Fii flexibil în adaptarea sesiunilor de microlearning la dinamica grupului. Recunoașteți că diferite grupuri pot avea niveluri diferite de familiaritate cu subiectul, preferințe diverse de învățare și obiective unice. Ajustați livrarea și intensitatea activităților pentru a se potrivi nevoilor specifice ale fiecărui grup.

## Oferiți cursuri de învățare flexibile

Înțelegeți diferitele niveluri de calificare, stilurile de învățare și nivelurile de angajament ale cursanților adulți. Oferiți căi de învățare personalizate, astfel încât utilizatorii să poată studia după bunul plac. În acest fel, puteți oferi sprijin și motivație adecvată cursanților și abilităților lor respective, fără a-i copleși.

## Încurajați învățarea reciprocă

Creați un spațiu de învățare în care elevii împărtășesc ceea ce știu. Promovați comunicarea de la egal la egal între participanți pentru a scoate în evidență diferitele experiențe și expertiză din acel grup. Acest lucru face ca procesul de învățare să fie interesant și dezvoltă un spirit comunitar la cursanți.

## Creați un mediu sigur și respectuos

Creați linii directe care promovează o atmosferă de învățare sigură și respectuoasă. Accentuați ascultarea activă și atitudinile non-judicioase. Acest lucru ar trebui să le ofere participanților posibilitatea de a-și împărtăși liber ideile, într-un cadru care promovează respectul reciproc și echitatea.

## Utilizați tehnologia cu grijă

Ar trebui să țineți seama de decalajul digital și de nivelurile diferite de competențe digitale ale participanților. Încorporați cu atenție tehnologia în clasa dvs., făcând-o disponibilă și oferind îndrumări celor care nu stăpânesc instrumentele digitale. Această abordare asigură că fiecare cursant participă pe baze egale, indiferent de competența lor digitală.

## Oferiți mai multe canale de comunicare

Fiți conștienți de faptul că oamenii pot prefera forme alternative de comunicare. Creați mai multe forme de comunicare, inclusiv discuții în grupuri, întâlniri individuale și comentarii scrise. Acest lucru va satisface diferite moduri de comunicare, permițând oamenilor să se exprime în moduri în care se simt cel mai confortabil.

## Promovarea învățării între generații

Pentru a încuraja experiențele de învățare intergeneraționale, promovați interacțiunile între persoane de diferite vârste. Acest lucru nu numai că face experiența educativă, dar ajută și la dezvoltarea unor relații sănătoase de învățare între participanți.

## Căutați în mod regulat feedback

Implementați revizuri constante pentru a verifica eficiența procesului de învățare. Căutați continuu feedback de la participanți cu privire la format, conținut și facilitare. Acest lucru va crea un proces iterativ în care facilitatorii se pot adapta la feedback-ul în timp real și pot reacționa la nevoile și așteptările variate ale cursanților.

## Facilitați stabilirea obiectivelor și reflecția

Cereți participanților să-și definească propriile obiective de învățare și să continue să-și monitorizeze realizările. Acest lucru sporește un sentiment de apartenență și o dorință de construire a abilităților chiar și la adulții care se confruntă cu provocări de dezvoltare a abilităților. Purtați discuții frecvente despre realizări, dificultăți și schimbări necesare pentru a sprijini și modifica procesul de învățare.

## Sărbătoriți diversitatea și realizările

Sărbătoriți succesele atât la nivel individual, cât și la nivel de grup. Acordați recunoaștere realizărilor mici (și mari), subliniind semnificația a ceea ce contribuie fiecare participant la mediul de învățare. Astfel de întăriri pozitive favorizează un sentiment de incluziune și mențin implicarea activă a cursanților.

## Promovarea mentoratului de la egal la egal

Încurajați participanții mai experimentați și pe cei cu abilități superioare să acționeze ca mentori de la egal la egal. Parteneriatul cu persoane cu competențe diferite creează o atmosferă de învățare colaborativă, în care participanții mai puțin calificați pot învăța de la colegii lor mai bine informați. Îmbunătățește munca în echipă și promovează învățarea reciprocă.

## Oferiți metode variate de evaluare

Identificați diferite stiluri de învățare în rândul cursanților și utilizați mai multe tehnici de evaluare. Amintiți-vă că există unii care obțin un scor ridicat la evaluările tradiționale și alții care se descurcă mai bine la prezentări practice sau prin depunerea portofoliului. Evaluările diferențiale oferă o evaluare corectă, luând în considerare punctele forte și preferințele participanților individuali.

## Facilitarea înțelegerii interculturale

Includeți activități și discuții menite să construiască o perspectivă de punte între culturi. Oferiți participanților șansa de a vorbi despre unele caracteristici ale culturii lor pentru a promova sentimente de bunătate și înțelegere. Această abordare contribuie la dezvoltarea unor săli de clasă conștiente din punct de vedere cultural, care recunosc profunzimea mai multor culturi.

## Oferiți spații de accesibilitate

Accesibilitatea implică faptul că fiecare participant este pe deplin inclus în procesul de învățare și beneficiază de acesta. Pregătiți-vă în prealabil pentru a asigura accesul participanților cu dificultăți de învățare sau comportamentale sau dizabilități. Luați în considerare accesibilitatea fizică, realizarea materialelor în diferite forme, precum și găzduirea cursanților cu abilități diferite.

## Încurajați o mentalitate de învățare pe tot parcursul vieții

Creați o atitudine de învățare continuă pentru participanți. Spuneți-le că învățarea este un proces continuu care implică învățarea de lucruri noi pe tot parcursul vieții. O astfel de schimbare a mentalității este deosebit de importantă pentru adulții cu abilități scăzute, deoarece sporește rezistența și îi încurajează să nu renunțe chiar și atunci când trec prin momente dificile. Facilitatorii sunt liberi să-și spună propriile povești despre creștere și realizări care vor stârni interesul și motivația participanților pentru învățarea continuă.

## Concluzie

Microînvățarea reprezintă o abordare revoluționară a educației adulților, oferind multe beneficii în ceea ce privește implicarea, retenția și flexibilitatea. Sesiunile de microlearning Citizens Xelerator, concepute special pentru a îmbunătăți competențele în diverse domenii, reprezintă o dovadă a valorii învățării pe tot parcursul vieții și a dezvoltării abilităților. Prin activități interactive și utilizarea inovatoare a activităților LifeComp Cards, programul nu numai că abordează diverse nevoi de învățare, ci și împuternicește indivizii cu competențele necesare pentru participarea activă la viața civică.

Pentru a implementa în mod eficient sesiunile de microlearning Citizens Xelerator, facilitatorii joacă un rol esențial. Înțelegerea colecției cuprinzătoare de carduri LifeComp este esențială, oferind o lentilă structurată prin care să ghidăm cursanții adulți în călătoriile lor de dezvoltare. Prin navigarea în depozitul online și familiarizarea cu instrumentele, facilitatorii își pot adapta abordarea, asigurând o experiență educațională holistică care depășește învățarea pe de rost.

Liniile directoare pentru implementarea sesiunilor de microlearning subliniază adaptabilitatea și incluziunea abordării. Prin recunoașterea și lucrul cu diversitatea inerentă din cadrul grupurilor de cursanți adulți, facilitatorii creează un mediu în care perspectivele diferite nu sunt doar recunoscute, ci și sărbătorite. Natura flexibilă a microlearning permite personalizarea, asigurându-se că conținutul rezonază cu fundalurile, preferințele și constrângerile unice ale fiecărui participant.

În esență, proiectul Citizens Xelerator, cu filosofia sa de microlearning și accentul pus pe diversitate, deschide calea pentru o populație mai educată, activă și împuternicită, gata să navigheze incertitudinile peisajului economic în evoluție.





# 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



Atribuire – Necomercial - 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.