

CITIZENS XELERATOR SESSIONI DI MICROLEARNING



Indice

| | |
|---|---|
| Citizens Xelerator: sessioni di microlearning | 2 |
| Linee guida per l'attuazione | 3 |
| Collezione di carte LifeComp | 3 |
| Implementazione delle sessioni di microlearning | 3 |
| Consigli pratici per il corpo formativo | 4 |
| Conclusione | 7 |



Citizens Xelerator: sessioni di microlearning

Le sessioni di microlearning sono piccole attività di apprendimento, ovvero brevi contenuti che coprono un **unico obiettivo di apprendimento**. Le dimensioni ridotte di questo tipo di formazione favoriscono il coinvolgimento e l'assimilazione delle informazioni, riducono l'affaticamento mentale, migliorano l'attività cerebrale e rendono l'apprendimento più efficace.

Di solito, le sessioni di microlearning si svolgono in brevi periodi, richiedono uno sforzo minimo da e coprono argomenti semplici e/o altamente concentrati.

Le sessioni di microlearning sono **facili da erogare** e possono essere **rapide, semplici e flessibili**. La loro breve durata aumenta il coinvolgimento e la soddisfazione delle e dei discenti e diminuisce il senso di affaticamento.

Le sessioni di microlearning di Citizens Xelerator sono interattive e possono essere svolte attraverso una **serie di attività e materiali** che stimolano la partecipazione attiva, tra cui:

- quiz
- attività di gruppo o individuali basate su laboratori
- attività di estensione
- presentazioni
- attività basate sulle carte LifeComp di Citizens Xelerator

Ciascuna di queste attività può essere implementata come esercizio a sé stante o combinata con altre, a seconda delle dimensioni del gruppo e del tempo a disposizione. La durata consigliata di una sessione è compresa tra **60 e 90 minuti**.

Il progetto Citizens Xelerator fornisce attività e materiali per le seguenti **12 sessioni di microlearning**:

- Alfabetizzazione finanziaria¹
- Imprenditorialità¹
- Alfabetizzazione digitale²
- Educazione alla sostenibilità⁴
- Empatia sociale³
- Sensibilizzazione alla diversità e all'inclusione²
- Alfabetizzazione mediatica³
- Alfabetizzazione democratica e civica²
- Alfabetizzazione sanitaria⁴
- Competenza interculturale²
- Capacità di gestione della carriera¹
- Carte LifeComp

Le sessioni offrono un approccio strategico ed efficace alla formazione degli adulti, seguendo i principi di attività di apprendimento brevi, mirate e interattive. Grazie alla gamma diversificata di argomenti che abbracciano competenze cruciali come l'alfabetizzazione finanziaria, l'empatia sociale e la competenza interculturale, le sessioni forniscono una piattaforma versatile che consente alle e ai discenti di impegnarsi attivamente nel loro sviluppo personale e professionale. Combinando varie attività e materiali interattivi, il progetto Citizens Xelerator non solo garantisce l'adattabilità a gruppi di dimensioni diverse e a vincoli di tempo, ma sottolinea anche l'impegno a coltivare una popolazione ben strutturata ed emancipata.

Linee guida per l'attuazione

Collezione di carte LifeComp

La collezione di carte LifeComp è uno strumento sviluppato dal progetto Citizens Xelerator per supportare professioniste, professionisti e organizzazioni che:

- Lavorano con discenti adulti nell'identificazione delle loro competenze personali, sociali e di apprendimento.
- Sviluppano attività che favoriscono la validazione e il riconoscimento delle competenze personali, sociali e di apprendimento degli adulti, acquisite in contesti formali, informali e non formali.

All'interno della raccolta, sono presenti diverse attività pratiche per ciascuna delle nove competenze: autoregolazione, flessibilità, benessere, empatia, comunicazione, collaborazione, mentalità di crescita, pensiero critico e gestione dell'apprendimento. Queste competenze sono organizzate in tre aree principali: personale, sociale e di apprendimento.

Le attività della collezione possono essere utilizzate anche per ciascuna delle sessioni di microlearning sopra descritte. Infatti, per ogni sessione è stata preselezionata un'attività LifeComp adatta. Pertanto, le facilitatrici e i facilitatori che intendono implementare le sessioni dovrebbero anche esaminare la collezione di carte LifeComp di Citizens Xelerator.

La collezione di carte LifeComp fornisce al corpo formativo una lente strutturata attraverso la quale vedere le competenze che le e i discenti adulti sono destinati a sviluppare. Classificando le competenze in aree personali, sociali e di apprendimento, il quadro offre una prospettiva olistica sulla natura multiforme dello sviluppo degli adulti. Questo strumento funge quindi da guida per personalizzare l'approccio formativo, assicurando un'esperienza educativa a tutto tondo che va oltre la semplice acquisizione di conoscenze.

Le facilitatrici e i facilitatori possono consultare la collezione di carte LifeComp al seguente indirizzo: citizensxelerator.eu/results/lifecomp-cards-en. Ciò include la lettura dei materiali forniti, l'impegno in attività esemplificative e la comprensione dei risultati previsti per ogni area di competenza. Il corpo formativo dovrebbe affrontare questo processo con curiosità e un interesse genuino per i bisogni di sviluppo delle e dei discenti adulti. La comprensione della collezione di Carte LifeComp influenza direttamente la qualità e la pertinenza dell'esperienza educativa erogata.

Implementazione delle sessioni di microlearning

Il microlearning (microapprendimento), con i suoi contenuti di dimensioni ridotte e gli obiettivi di apprendimento mirati, offre **diversi vantaggi**. Si adatta agli impegni delle e dei discenti adulti, consentendo loro di impegnarsi in brevi periodi senza vincoli di tempo. Inoltre, grazie alla sua natura concisa e mirata, migliora l'assimilazione delle informazioni e il coinvolgimento. Infine, un approccio sistematico assicura che le e i partecipanti coprano una vasta gamma di argomenti, contribuendo a creare un bagaglio di competenze completo.

Oltre a offrire sessioni brevi e mirate che possono adattarsi a tempi diversi, il microlearning di Citizens Xelerator è composto da attività e materiali diversi che possono essere implementati e in parte adattati alle esigenze delle e dei partecipanti, poiché gruppi diversi di discenti adulti possono avere diversi livelli di familiarità con la materia, diverse preferenze di apprendimento e obiettivi



distinti. **Selezionando e adattando l'ordine e la durata delle attività e dei materiali forniti**, il corpo formativo può affrontare queste differenze in modo efficace.

I contenuti del microlearning possono essere erogati attraverso **vari supporti**, come video, presentazioni, quiz e attività interattive. Questa flessibilità consente alle facilitatrici e ai facilitatori di soddisfare le diverse preferenze di apprendimento all'interno del gruppo. Per esempio, alcune studentesse e studenti potrebbero trarre maggiore beneficio dai video, mentre altri potrebbero preferire i quiz interattivi.

Anche la durata delle sessioni può essere adattata alla disponibilità di tempo. Alcune e alcuni studenti potrebbero preferire sessioni più brevi e frequenti, mentre altri potrebbero beneficiare di periodi leggermente più lunghi. Le facilitatrici e i facilitatori dovrebbero offrire flessibilità nella durata delle sessioni, adattandosi ai diversi impegni di tempo.

Le facilitatrici e i facilitatori dovrebbero inoltre utilizzare regolarmente un **meccanismo di feedback** per verificare l'efficacia dell'approccio utilizzato e delle attività selezionate. In particolare, dovrebbero chiedere alle e ai partecipanti i loro input sulla durata preferita delle sessioni, sui formati dei contenuti e sull'esperienza di apprendimento complessiva, in modo tale da perfezionare e migliorare iterativamente le sessioni.

Riconoscendo e implementando la flessibilità intrinseca delle sessioni di microlearning, le facilitatrici e i facilitatori assicurano che **l'esperienza di apprendimento sia adattabile alle diverse esigenze**, preferenze e vincoli delle e dei partecipanti. Questo approccio massimizza il coinvolgimento e l'efficacia in un'ampia gamma di contesti educativi.

Consigli pratici per il corpo formativo

Gestire efficacemente i tempi della sessione

È bene rispettare la durata consigliata di 60-90 minuti per ogni sessione, assicurandosi che il contenuto rientri in questo lasso di tempo per evitare un sovraccarico di informazioni. Si consiglia inoltre di pianificare attentamente le tempistiche per ogni attività con l'obiettivo di consentire alle e ai partecipanti di assimilare le informazioni senza sentirsi affrettati.

Utilizzare formati di apprendimento diversificati

È utile incorporare una varietà di formati di apprendimento nelle sessioni di microlearning, come quiz, attività di gruppo, presentazioni e discussioni interattive, in modo da soddisfare le diverse preferenze di apprendimento e mantenere il gruppo impegnato per tutta la durata della sessione. L'uso di diversi formati aggiunge inoltre dinamismo all'esperienza di apprendimento.

Promuovere la partecipazione attiva

Un altro suggerimento è quello di incoraggiare la partecipazione attiva attraverso strumenti interattivi come sondaggi, discussioni e attività pratiche. Questo coinvolgimento aumenta l'impegno e rafforza l'apprendimento, poiché aiuta le e i discenti ad applicare immediatamente le informazioni, favorendo una comprensione pratica dei concetti.

Adattarsi alle dinamiche di gruppo

È importante essere flessibili nell'adattare le sessioni di microlearning alle dinamiche del gruppo. Ogni gruppo può infatti avere diversi livelli di familiarità con l'argomento, nonché diverse preferenze

di apprendimento e obiettivi particolari. Si consiglia quindi di modulare le attività in base a questi parametri, in modo da soddisfare le esigenze specifiche di ciascun gruppo.

Fornire percorsi di apprendimento flessibili

Comprendere i diversi livelli di competenza, gli stili di apprendimento e i livelli di impegno delle e dei partecipanti è fondamentale per fornire percorsi di apprendimento personalizzati. In questo modo la formazione risulterà in linea con le competenze delle e degli studenti, i quali si sentiranno maggiormente supportati e motivati e non sovraccaricati.

Incoraggiare l'apprendimento tra pari

È importante creare uno spazio di apprendimento in cui le e gli studenti possano condividere le loro conoscenze. Promuovere la comunicazione tra pari consente infatti di far emergere le diverse esperienze e competenze all'interno del gruppo, il che rende il processo di apprendimento interessante e stimola un senso di comunità.

Creare un ambiente sicuro e rispettoso

Fornire delle linee guida che favoriscano un'atmosfera di apprendimento sicura e rispettosa, incentrate sull'uso dell'ascolto attivo e di atteggiamenti non giudicanti, permette alle e ai partecipanti di condividere liberamente le idee in modo rispettoso ed equo.

Utilizzare la tecnologia in modo ponderato

Per incorporare la tecnologia nella formazione è necessario tenere conto del divario digitale e dei diversi livelli di competenza di ogni partecipante e fornire indicazioni a coloro che non hanno padronanza degli strumenti. Questo approccio garantisce che ognuno partecipi su un piano di parità, indipendentemente dalla sua competenza digitale.

Offrire più canali di comunicazione

Poiché alcune persone potrebbero preferire forme di comunicazione alternative, si consiglia di utilizzare diverse forme di comunicazione, tra cui discussioni in gruppo, incontri individuali e commenti scritti. In questo modo sarà possibile soddisfare diverse modalità di comunicazione, consentendo a tutte e tutti di esprimersi nei modi in cui si sentono più a loro agio.

Promuovere l'apprendimento intergenerazionale

Per incoraggiare le esperienze di apprendimento intergenerazionale, è necessario promuovere le interazioni tra persone di età diverse. Questo non solo rende l'esperienza educativa, ma aiuta anche a sviluppare relazioni di apprendimento sane tra le e i partecipanti.

Cercare regolarmente un feedback

Fare revisioni costanti per verificare l'efficienza del processo di apprendimento è un altro passo fondamentale, così come chiedere continuamente il feedback delle e dei partecipanti sul formato delle sessioni, sul contenuto e sulla facilitazione. In questo modo si crea un processo iterativo in cui le facilitatrici e i facilitatori possono adattarsi al feedback in tempo reale e reagire alle diverse esigenze e aspettative del gruppo.

Facilitare la definizione degli obiettivi e la riflessione

Le e i partecipanti devono essere spronati a definire i loro obiettivi formativi e monitorare i risultati ottenuti. In questo modo si rafforza il senso di appartenenza e il desiderio di sviluppare le competenze anche negli adulti che si trovano in difficoltà. Per sostenere e migliorare il processo di apprendimento è importante discutere frequentemente dei risultati, delle difficoltà e dei cambiamenti necessari.

Celebrare la diversità e i risultati ottenuti

Celebrare i successi sia a livello individuale che di gruppo è un utile modo per riconoscere i piccoli (e grandi) risultati e sottolineare l'importanza del contributo di ogni partecipante all'ambiente di apprendimento. Questi rinforzi positivi favoriscono un senso di inclusione e mantengono il coinvolgimento attivo del gruppo.

Promuovere il tutoraggio tra pari

È utile incoraggiare le e i partecipanti più esperti e quelli con maggiori competenze a fungere da mentori alla pari. La collaborazione tra persone con competenze diverse crea un'atmosfera di apprendimento collaborativo in cui chi è meno esperto in un dato ambito può imparare da chi lo è di più. Questo migliora il lavoro di squadra e promuove l'apprendimento reciproco.

Offrire metodi di valutazione diversificati

Per la valutazione, è bene identificare i diversi stili di apprendimento delle e degli studenti e utilizzare più tecniche diversificate. Ad esempio, alcune persone ottengono risultati migliori nelle valutazioni tradizionali e altre nelle presentazioni pratiche. Le valutazioni differenziate forniscono una valutazione equa, tenendo conto dei punti di forza e delle preferenze dei singoli partecipanti.

Facilitare la comprensione interculturale

Le sessioni di microlearning dovrebbero includere attività e discorsi volti a creare un ponte tra le culture, ad esempio offrendo alle e ai partecipanti la possibilità di parlare di alcune caratteristiche delle loro culture per promuovere sentimenti di gentilezza e comprensione. Questo approccio contribuisce allo sviluppo di classi culturalmente consapevoli che riconoscono la profondità della multiculturalità.

Garantire l'accessibilità

L'accessibilità implica che ogni partecipante sia pienamente incluso nel processo di apprendimento e ne tragga beneficio. A tale scopo, è necessario prepararsi in anticipo per garantire l'accesso a persone con difficoltà di apprendimento o comportamentali, o con disabilità. È bene considerare l'accessibilità fisica, la realizzazione di materiali in forme diverse e la possibilità di accogliere persone con abilità diverse.

Incoraggiare la mentalità dell'apprendimento permanente

Il corpo formativo dovrebbe puntare a promuovere l'apprendimento continuo tra le e i partecipanti. Questo cambiamento di mentalità è particolarmente importante per gli adulti con scarse competenze, perché aumenta la resilienza e li incoraggia a non arrendersi anche quando attraversano momenti difficili. Le facilitatrici e i facilitatori sono liberi di raccontare le proprie storie di crescita e di successi che accenderanno l'interesse e la motivazione del gruppo a continuare a imparare.

Conclusione

Il microlearning rappresenta un approccio rivoluzionario alla formazione degli adulti, che offre molti vantaggi in termini di coinvolgimento, fidelizzazione e flessibilità. Le sessioni di microlearning di Citizens Xelerator, specificamente progettate per migliorare le competenze in vari settori, sono una testimonianza del valore dell'apprendimento permanente e dello sviluppo delle competenze. Attraverso attività interattive e l'uso innovativo delle carte LifeComp, il programma non solo risponde a diverse esigenze di apprendimento, ma conferisce agli individui le competenze necessarie per partecipare attivamente alla vita civile.

Il corpo formativo svolge un ruolo essenziale nell'implementazione efficace delle sessioni. In particolare, comprendere la collezione completa di carte LifeComp è fondamentale, in quanto fornisce una lente strutturata attraverso la quale guidare le e i discenti adulti nel loro percorso di sviluppo. Navigando nell'archivio online e familiarizzando con gli strumenti, le facilitatrici e i facilitatori possono personalizzare il loro approccio, assicurando un'esperienza educativa olistica che va oltre l'apprendimento routinario.

Le linee guida per l'implementazione delle sessioni di microlearning si basano sull'adattabilità e sull'inclusività dell'approccio. Stando a stretto contatto con la diversità intrinseca dei gruppi di discenti adulti, il corpo formativo crea un ambiente in cui le diverse prospettive non solo sono riconosciute, ma anche celebrate. La natura flessibile del microlearning consente la personalizzazione della formazione, assicurando che il contenuto sia adatto al background, alle preferenze e ai vincoli unici di ciascun partecipante.

Per concludere, il progetto Citizens Xelerator, con la sua filosofia di microlearning e l'enfasi sulla diversità, apre la strada a una popolazione più istruita, attiva e dotata di maggiori competenze, pronta a navigare nelle incertezze del panorama economico in evoluzione.





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




cesie
the world is only one creature

Asociatia **EUR** ADULT
EDUCATION

 **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



Attribuzione - Non commerciale - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (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.