



Wellness in European Adult Education

Training Activities Compendium

- 2022 -



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The Wellness2 project (No: 2019-1-EE01-KA204-051726) has been funded with support from the European Commission. This communication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Πίνακας Περιεχομένων

WHY Wellness²	3
ΕΝΟΤΗΤΑ #1: Εκπαιδευτικό Πλαίσιο	9
Δραστηριότητα 1. Εισαγωγή στην ευημερία της εκπαίδευσης ενηλίκων	22
Δραστηριότητα 2. Σχεδιασμός εκπαίδευσης και δημιουργία του αναλυτικού προγράμματος.....	22
Δραστηριότητα 3. Διασφάλιση ποιότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 4. Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 5. Διασφάλιση ποιότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων	Error! Bookmark not defined.
ΕΝΟΤΗΤΑ #2: Το πρόγραμμα WELLNESS για το περιβάλλον	27
Δραστηριότητα 1. Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο για την ανάπτυξη της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.....	36
Δραστηριότητα 2. Το μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 3. Χρήση γνώσεων που βασίζονται στην επιστήμη	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 4. Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση	45
ΕΝΟΤΗΤΑ #3: Καινοτόμες δραστηριότητες για την αύξηση του κινήτρου	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1. Κοινωνικές και ψυχολογικές πτυχές που διασφαλίζουν το μαθησιακό περιβάλλον	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 2. Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς και ευημερία	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 3. Υποστήριξη της μαθησιακής/διδασκικής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 4. Σχεδιασμός καριέρας και αυτοεκπλήρωσης	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 5. Ανάληψη ευθύνης στη μαθησιακή διαδικασία	Error! Bookmark not defined.
ΕΝΟΤΗΤΑ # 4: Αρμονία και μεταξύ Εκπαιδευτικών Φορέων	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 1. Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας.....	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 2. Ενεργητική ακρόαση	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 3. Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας στο χώρο εργασίας ...	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 4. Ομόκεντροι κύκλοι	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 5. Σύγκρουση-Επίλυση	Error! Bookmark not defined.
Δραστηριότητα 6. Χτίζοντας βιώσιμη σχέση στην εργασία.....	Error! Bookmark not defined.
ΕΝΟΤΗΤΑ #5: Ευελιξία του Συστήματος	Error! Bookmark not defined.

Δραστηριότητα 1. Ευελιξία του συστήματος για ενίσχυση της διαφορετικότητας**Error! Bookmark not defined.**

Δραστηριότητα 2. Δεξιότητες βελτίωσης της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας των ομάδων ... **Error! Bookmark not defined.**

Το παρόν έγγραφο διαθέτει άδεια χρήσης Creative Commons:
μπορεί να αντιγραφεί, να αναπαραχθεί ή να τροποποιηθεί. Η αναγνώριση των συγγραφέων
του εγγράφου (Wellness2 Consortium) και όλων των ισχυόντων τμημάτων
των πνευματικών δικαιωμάτων πρέπει να αναφέρεται.



WHY Wellness²

Σε πολλές περιπτώσεις, η επίσημη και η άτυπη αξιολόγηση των μαθημάτων κατάρτισης για ενήλικες έχει δείξει ότι οι ενήλικες ασκούμενοι συχνά αισθάνονται εξαιρετικά αγχωμένοι από τις προκλήσεις της επαγγελματικής και προσωπικής τους ζωής. Προκειμένου να παρακινηθούν, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι πρέπει να εκπαιδευτούν σε ένα μαθησιακό περιβάλλον που θα τους επιτρέψει να ακολουθήσουν τα εκπαιδευτικά τους βήματα σε μια κατάσταση ευημερίας.

Από την άλλη πλευρά, η ευημερία του ενήλικα εκπαιδευόμενου περνά μέσα από τη σωστή διδακτική προσέγγιση, την ευημερία των ίδιων των εκπαιδευτών και τις δεξιότητές τους να δημιουργήσουν ένα «περιβάλλον μάθησης με ευημερία». Σημαντικό ρόλο, σε αυτό το πλαίσιο, διαδραματίζουν και τα ιδρύματα εκπαίδευσης ενηλίκων, τα οποία έχουν την ευθύνη να παρέχουν τις κατάλληλες οργανωτικές πτυχές (όσον αφορά τις φυσικές δομές για την υλοποίηση των μαθημάτων, την παροχή εκπαιδευτικού υλικού και διοικητικής/γραφειοκρατικής οργάνωσης).

Το έργο μας στοχεύει στη διευκόλυνση της ανάπτυξης και της επικύρωσης του «μαθησιακού περιβάλλοντος με ευημερία» στο ενήλικο προσωπικό και τους εκπαιδευόμενους καθώς αντιλαμβανόμαστε ότι η ευημερία είναι το θεμέλιο για την αποτελεσματική διδασκαλία και μάθηση αλλά και για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων κάποιου. Τα αποτελέσματα του έργου θα ενδυναμώσουν τις παραπάνω ομάδες-στόχους μέσω ψυχικών και κοινωνικών προγραμμάτων, ως οδηγούς για την επιτυχία στη μάθηση. Με βάση το νέο Σχέδιο Ανάπτυξης της Εσθονικής Εκπαίδευσης 2021–2035, ένα περιβάλλον μάθησης ευημερίας ορίζεται ως:

"Ένα μαθησιακό περιβάλλον ευεξίας είναι ένας συνδυασμός ψυχικών, κοινωνικών και σωματικών συνθηκών που δημιουργούνται για μάθηση που υποστηρίζει την αυτο-αποτελεσματικότητα και την αυτοεκτίμηση του μαθητή, την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής και κοινωνικών ικανοτήτων και την ψυχική και σωματική υγεία γενικά."

Για ποιους προορίζεται

Το σύνολο των εργαλείων κατάρτισης απευθύνεται σε εκπαιδευτές ενηλίκων, ενήλικες εκπαιδευόμενους, διευθυντικό ή διοικητικό προσωπικό που εμπλέκεται στην εκπαίδευση ενηλίκων για την υποστήριξη της προσωπικής ευημερίας των ενηλίκων εκπαιδευόμενων με την εφαρμογή νέων πρακτικών, νέων μαθημάτων, νέων τρόπων προσέλκυσης ενηλίκων

εκπαιδευομένων, νέων τρόπων επίλυσης προβλημάτων, καθώς και τον εντοπισμό παραγόντων ευημερίας και ανάπτυξης κοινωνικής ταυτότητας.

Τι θα διδάσκετε

Η σύνοψη των εργαλείων κατάρτισης συγκεντρώνει δραστηριότητες που υιοθετούν μια ποικιλία μη τυπικών εκπαιδευτικών μεθόδων και που θα υποστηρίξουν την ενίσχυση της ικανότητάς σας:

-  Να κατανοείτε και να εξηγείτε τα στοιχεία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που δημιουργεί ευεξία
-  Να αναλύετε τα βασικά στοιχεία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος που δημιουργεί ευημερία από την οπτική γωνία του εκπαιδευόμενου, του εκπαιδευτή και των διευθυντών των εκπαιδευτών
-  Να υποστηρίζετε τη δημιουργία ενός μαθησιακού περιβάλλοντος ευημερίας
-  Να χειρίζεστε θέματα εργασίας με μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και να βελτιώσετε την ικανότητα συνεργασίας με συναδέλφους.

Τα μαθησιακά αποτελέσματα συνδέονται με τους πέντε βασικούς τομείς της ευημερίας: σωματική, ψυχολογική, πνευματική, συναισθηματική και κοινωνική. Πράγματι, ο κύριος στόχος αυτής της εκπαίδευσης ευεξίας είναι να διευκολύνει τους εκπαιδευτές να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, την απόδοσή τους ως εκπαιδευτές και την ικανότητά τους να εμπλέκουν ενήλικες εκπαιδευόμενους σε δραστηριότητες κατάρτισης. Επιπλέον, μια άλλη βασική πτυχή αυτής της δραστηριότητας κατάρτισης είναι η προετοιμασία των επαγγελματιών της εκπαίδευσης για την παροχή εκπαίδευσεων σε τοπικό επίπεδο σχετικά με τη φύση και τη δημιουργία περιβάλλοντος μάθησης ευημερίας.

Ενότητες:

- **Ενότητα 1: ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ**

Να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με το περιβάλλον ευημερίας στην εκπαίδευση ενηλίκων, η διασφάλιση ποιότητας της κατάρτισης (συνεχιζόμενη εκπαίδευση) και η ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών με βάση τα αποτελέσματα.

- **Ενότητα 2: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΕΥΕΞΙΑΣ**

Να διευρύνει τις γνώσεις των συμμετεχόντων και να διευρύνει τις δεξιότητες του περιβάλλοντος ευημερίας στο πλαίσιο της διαχείρισης, της οργανωτικής κουλτούρας και των καλών πρακτικών, καθώς και άλλες μεμονωμένες πτυχές.

- **Ενότητα 3: ΚΑΙΝΟΤΟΜΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΞΗΣΗ ΤΩΝ ΚΙΝΗΤΡΩΝ**

Να ενισχύσει τα κίνητρα των συμμετεχόντων μέσω μιας σειράς καινοτόμων δραστηριοτήτων που προάγουν την ευεξία και την ευημερία σε ένα ιδανικό περιβάλλον μάθησης.

- **Ενότητα 4: ΑΡΜΟΝΙΑ ΚΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ**

Να βελτιωθεί η επικοινωνία μεταξύ των εκπαιδευτικών παραγόντων και, κατά συνέπεια, να ενισχυθεί η συνεργασία στο χώρο εργασίας, διατηρώντας βιώσιμες και θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους.

- **Ενότητα 5: ΕΥΕΛΙΞΙΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ**

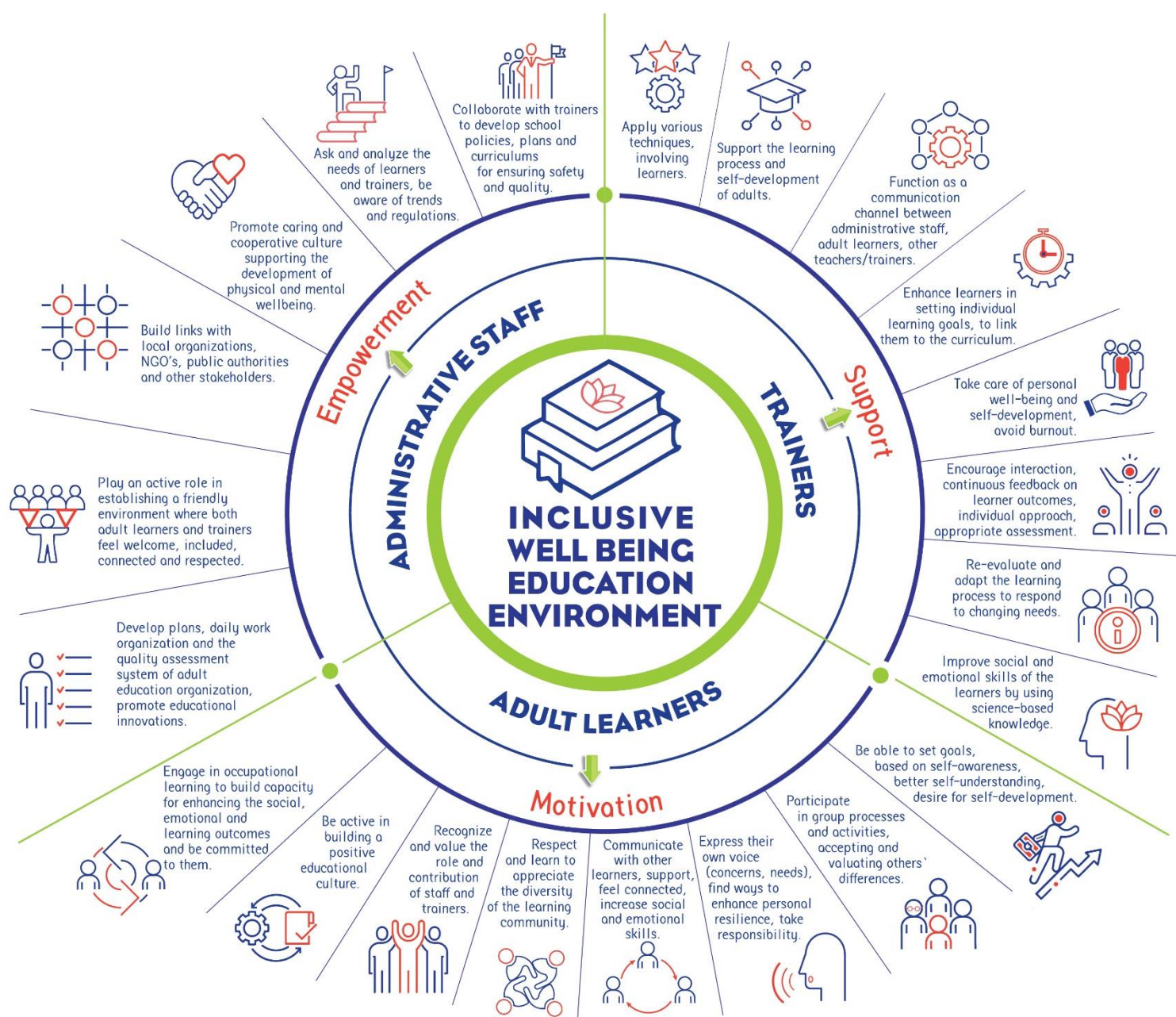
Να αποκτήσουν δεξιότητες για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας για την οικοδόμηση ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση με την προσαρμογή της μαθησιακής διαδικασίας ώστε να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες.

Περιηγηθείτε στην ηλεκτρονική πλατφόρμα εκμάθησης στη διεύθυνση wellness2portal.eu
www.projectwellness.eu
www.facebook.com/Wellness2Project

Εισαγωγή του έργου στο Χάρτη Ευημερίας στην Εκπαίδευση Ενηλίκων

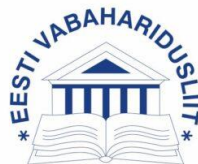
Οι εκπαιδευτικές ενότητες βασίζονται στο [Map of Wellbeing in Adult Education](#) και θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε και να απολαύσετε ένα μαθησιακό περιβάλλον ευημερίας.

Ο καινοτόμος χάρτης συνδυάζει συστάσεις για τον τρόπο δημιουργίας και βελτίωσης της ευημερίας στην εκπαίδευση ενηλίκων που έγιναν από μια συγκριτική έρευνα στην Εσθονία, τη Βουλγαρία, την Κύπρο, την Πολωνία και την Ιταλία. Μάθετε περισσότερα στη διεύθυνση https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-content/uploads/2022/04/ENG_Wellness2_Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education.pdf



Η Κοινοπραξία του Wellness²

[ENAEA Estonian Non-Formal Adult
Education Association \(Estonia\)](#)



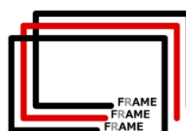
[European Center for Quality Ltd. \(Bulgaria\)](#)



[ENOROS Consulting Ltd. \(Cyprus\)](#)



[FRAME Foundation for the Development of
International and Educational Activity
\(Poland\)](#)



[PRISM Impresa Sociale s.r.l. \(Italy\)](#)



[Promimpresa Società Benefit SRL \(Italy\)](#)



MODULE #1:
Educational
Framework

ΕΝΟΤΗΤΑ #1: Εκπαιδευτικό Πλαίσιο



 Εισαγωγή στην ευημερία της εκπαίδευσης ενηλίκων

 Σχεδιασμός επιμορφώσεων και δημιουργία του αναλυτικού προγράμματος

 Διασφάλιση ποιότητας μη τυπικής εκπαίδευσης ενηλίκων

ΣΤΟΧΟΙ

Ο στόχος της ενότητας είναι να αυξήσει την ευαισθητοποίηση των συμμετεχόντων σχετικά με το περιβάλλον ευημερίας στην εκπαίδευση ενηλίκων, τη διασφάλιση ποιότητας της κατάρτισης (συνεχιζόμενη εκπαίδευση) και την ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών με βάση τα αποτελέσματα.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει τα βασικά στοιχεία της ευεξίας του μαθησιακού περιβάλλοντος.
- Ο εκπαιδευόμενος κατανοεί τις αρχές της αξιολόγησης ποιότητας στη μη τυπική μάθηση.
- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να αναπτύξει ένα αναλυτικό πρόγραμμα που βασίζεται σε αποτελέσματα, συμπεριλαμβανομένης της αξιολόγησης.
- Ο εκπαιδευόμενος γνωρίζει πώς να παρέχει ανατροφοδότηση στους μαθητές και ζητά ανατροφοδότηση.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- Τετράδιο , χρωματιστούς μαρκαδόρους, post-its.

Έντυπο υλικό για κάθε συμμετέχοντα:

- Φύλλο εργασίας Wellbeing wheel (Τροχός Ευημερίας) και τα γραφήματα του έργου
- Πρότυπο για το αναλυτικό πρόγραμμα (A3)
- Φύλλο εργασίας ανατροφοδότησης

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Υλικό ανεξάρτητης εργασίας συγκεντρώνεται σε βιβλίο εργασίας και καλύπτει τα ακόλουθα θέματα:

- Προσδιορισμός της ομάδας στόχου, προσδιορισμός μαθησιακών αναγκών, αναλυτικό πρόγραμμα, μαθησιακά αποτελέσματα, συνοχή του αναλυτικού προγράμματος.
- Αξιολόγηση ποιότητας με βάση το κατώτατο όριο σε ιδρύματα ΑΕ της Εσθονίας
- Συστήματα διασφάλισης ποιότητας (εισαγωγή του [Ευρωπαϊκού Σήματος Ποιότητας EQM](#));
- [Πιστοποιητικό εκπαιδευτή ενηλίκων](#), επάγγελμα και αυτοβελτίωση (παράδειγμα της Εσθονίας)

ο ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<u>Αυτοαξιολόγηση πριν την εκπαίδευση</u>	Απάντηση	
	Σωστό	Λάθος
Το διοικητικό προσωπικό μπορεί να προωθήσει τη φροντίδα και την κουλτούρα συνεργασίας υποστηρίζοντας την ανάπτυξη της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.	☐	☐
Το διοικητικό προσωπικό διαδραματίζει ενεργό ρόλο στη δημιουργία ενός φιλικού περιβάλλοντος, όπου τόσο οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι όσο και οι εκπαιδευτές αισθάνονται ευπρόσδεκτοι, συμπεριλαμβανόμενοι, συνδεδεμένοι και σεβαστοί	☐	☐
Στην εκπαίδευση ενηλίκων, μόνο το αποτέλεσμα μπορεί να αξιολογηθεί.	☐	☐
Στην Εσθονία, είναι δυνατή η υποβολή αίτησης για το επάγγελμα του εκπαιδευτή ενηλίκων σε τέσσερα επίπεδα	☐	☐
Υπάρχουν τέσσερις τύποι ανατροφοδότησης.	☐	☐

 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Η έννοια της ευημερίας

Το έργο χρησιμοποιεί μια 8-διάστατη προσέγγιση της ευημερίας για τον ορισμό της ευημερίας.

1. Επαγγελματική ευημερία είναι η ικανότητα να αποκτάται προσωπική ικανοποίηση και ολοκλήρωση από τη δουλειά που κάνετε, διατηρώντας παράλληλα μια ισορροπία στην προσωπική σας ζωή. Η επιθυμία μας να συνεισφέρουμε στην καριέρα μας έχει θετικό αντίκτυπο στους οργανισμούς στους οποίους εργαζόμαστε και στην κοινωνία συνολικά και διασφαλίζει την επαγγελματική ευημερία.

2. Περιβαλλοντική ευημερία είναι η ικανότητα να αναλαμβάνουμε την ευθύνη για την ποιότητα του αέρα, του νερού και της γης γύρω μας. Όταν έχουμε θετικό αντίκτυπο στην ποιότητα του περιβάλλοντος, έχουμε επίσης θετικό αντίκτυπο στα σπίτια, τις κοινότητές μας ή στον πλανήτη.

3. Κοινωνική ευημερία είναι η ικανότητα επικοινωνίας με άλλους ανθρώπους στον κόσμο. Μπορούμε να συμβάλουμε στην κοινωνική ευημερία όταν διατηρούμε θετικές σχέσεις με φίλους και συναδέλφους.

4. Οικονομική ευημερία είναι η σχέση σας με τα χρήματα και η ικανότητά σας να χρησιμοποιείτε τους πόρους σας. Είναι μια ισορροπία μεταξύ των ψυχικών, σωματικών και ψυχικών πτυχών του χρήματος. Πάνω από όλα, πρόκειται για την κατανόηση και τη φροντίδα της οικονομικής σας κατάστασης με τέτοιο τρόπο ώστε να είστε προετοιμασμένοι και για οικονομικές αλλαγές.

5. Σωματική ευεξία είναι η ικανότητα διατήρησης μιας υγιούς ποιότητας ζωής χωρίς υπερβολική κόπωση ή σωματικό στρες. Είναι η ικανότητα να κατανοήσουμε ότι η συμπεριφορά μας έχει σημαντικό αντίκτυπο στην ευημερία μας – υποστηρίζουμε τη σωματική μας ευεξία όταν εφαρμόζουμε υγιεινές συνήθειες (τακτικοί έλεγχοι υγείας, ισορροπημένες δίαιτες, γυμναστική κ.λπ.), ενώ οι καταστροφικές συνήθειες (καπνός, ναρκωτικά, αλκοόλ κ.λπ.) οδηγούν σε μείωση της σωματικής μας ευεξίας.

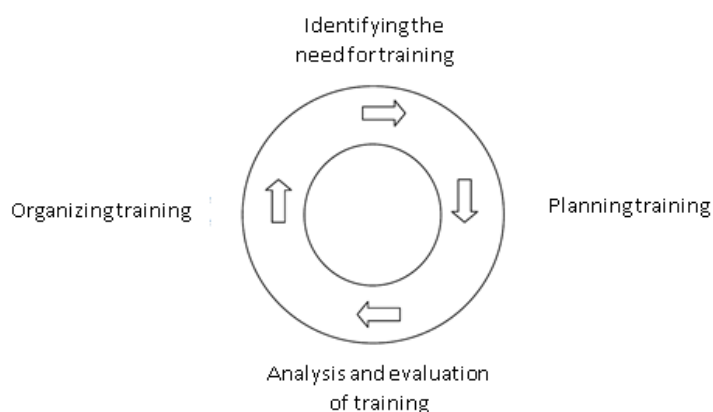
6. Συναισθηματική ευεξία είναι η ικανότητα να κατανοούμε τον εαυτό μας και να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις της ζωής. Είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε με άλλους τα συναισθήματά μας όπως ο θυμός, ο φόβος, η λύπη και το άγχος, καθώς και η ελπίδα, η αγάπη, η χαρά και η ευτυχία.

7. Διανοητική ευημερία είναι η ικανότητα να ανοίξει κανείς το μυαλό του σε νέες ιδέες και εμπειρίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για προσωπικές επιλογές, ομαδική επικοινωνία και συνεισφορά στην κοινωνία. Είναι η επιθυμία να γνωρίσεις νέους τρόπους μάθησης, να αναπτύξεις δεξιότητες και να αναζητήσεις προκλήσεις στη δια βίου μάθηση.

8. Πνευματική ευεξία είναι η ικανότητα να δημιουργεί κανείς αρμονία στη ζωή του. Είναι ένας τρόπος να αναπτύξουμε αρμονία μεταξύ των αξιών και των πράξεων μας και να κατανοήσουμε τον σκοπό της ζωής.

Σχεδιασμός της διαδικασίας κατάρτισης στη συνεχιζόμενη εκπαίδευση

Η εκπαιδευτική διαδικασία χωρίζεται σε τέσσερα στενά αλληλένδετα στάδια: εντοπισμός των αναγκών για εκπαίδευση, σχεδιασμός εκπαίδευσης, διεξαγωγή της και αξιολόγηση των αποτελεσμάτων (Εικόνα 1).



Σχήμα 1. Διαδικασία μάθησης ενδοϋπηρεσιακής κατάρτισης από τη σκοπιά του διοργανωτή

Η εκπαίδευση ξεκινά με τον καθορισμό των εκπαιδευτικών στόχων (ο σκοπός της εκπαίδευσης) και για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να γνωρίζουν αυτούς τους στόχους. Ο στόχος συνοψίζει τους πιο σημαντικούς στόχους, τι θέλει να πετύχει η εκπαίδευση, διαχειρίζεται τις δραστηριότητες του δασκάλου και αυτό εξαρτάται από το περιεχόμενο και τις μεθόδους εκπαίδευσης. Τόσο οι εκπαιδευόμενοι όσο και οι διοργανωτές εκπαίδευσης, οι συνδρομητές, οι χρηματοδότες και άλλες ομάδες συμφερόντων πρέπει να γνωρίζουν ποιοι είναι οι στόχοι και η αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης. Στην περίπτωση των ενηλίκων εκπαιδευομένων - εκπαιδευόμενων με εμπειρία και προηγούμενη γνώση, κατά τη διαμόρφωση του σκοπού του προγράμματος σπουδών, είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψη η προηγούμενη εμπειρία τους, τα ενδιαφέροντα και οι ανάγκες των μαθητών και οι απαραίτητες επαγγελματικές ικανότητες πέρα από τις ιδιαιτερότητες του αντικειμένου. . Οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να συμμετέχουν στη διαδικασία καθορισμού μαθησιακών στόχων, καθώς αυτό αυξάνει την υπευθυνότητά τους και ενθαρρύνει την ανεξάρτητη μάθηση.

ΠΗΓΗ:

E.

Drenkhan

master's

thesis:

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52877/drenkhan_ena_ma.pdf

Εντοπισμός εκπαιδευτικών αναγκών, καθορισμός της ομάδας στόχου και στόχευση της εκπαίδευσης

Οι ενήλικες δεν μαθαίνουν για την ίδια τη μάθηση, αλλά θέλουν να λάβουν απαντήσεις στις ερωτήσεις τους, να μάθουν να λύνουν προβλήματα, να εργάζονται καλύτερα ή απλά να απολαμβάνουν περισσότερο τη ζωή. (Malcolm S. Knowles) Εκπαιδευτικές ανάγκες – η διαφορά μεταξύ της πραγματικής κατάστασης και της επιθυμητής κατάστασης, η οποία μπορεί να μειωθεί με την εκπαίδευση. Οι εκπαιδευσεις χωρίζονται σε:

- Οι λεγόμενες συνδρομητικές εκπαιδεύσεις που απευθύνονται σε μια συγκεκριμένη ομάδα – η ομάδα μελέτης συγκεντρώνεται από τον πελάτη και είναι σχετικά ομοιογενής, οι γενικές εκπαιδευτικές ανάγκες της ομάδας μελέτης είναι γνωστές στον εκπαιδευτή. Ο κίνδυνος μπορεί να έγκειται στο ότι οι εκπαιδευτικές ανάγκες της ομάδας μελέτης μπορεί να μην ταιριάζουν με τις ατομικές ανάγκες των μαθητών (οι εκπαιδευόμενοι έχουν σταλεί στην εκπαίδευση και μπορεί να μην έχουν όλοι κίνητρα να συμμετάσχουν). Στους οργανισμούς, χρησιμοποιούνται οι ακόλουθες μέθοδοι για τον προσδιορισμό των αναγκών για εκπαίδευση: συνέντευξη, τεστ, παρατήρηση, ερωτηματολόγιο, καταγισμός ιδεών.
- Ανοιχτές εκπαιδεύσεις με δωρεάν εγγραφή (ο διοργανωτής μπορεί να θέσει προϋποθέσεις συμμετοχής), αλλά είναι πιο δύσκολο να μάθουμε τις ατομικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Η σύσταση προς τον εκπαιδευτή (τον διοργανωτή της εκπαίδευσης) είναι να εξετάσει ποιοι είναι οι στόχοι των εκπαιδευόμενων, τι περιμένουν από το μάθημα και ποιες ερωτήσεις θέλουν να απαντηθούν. Θα ήταν καλύτερο να προσπαθήσετε να το εξηγήσετε αυτό ακόμη και πριν από την έναρξη της εκπαίδευσης (π.χ. να γράψετε μια επιστολή παρακίνησης).

Κατά τον καθορισμό του κοινού-στόχου για την ανοιχτή εκπαίδευση, είναι επιθυμητό να λαμβάνεται υπόψη η ομάδα ατόμων με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, γιατί εάν η εκπαίδευση προορίζεται για όλους, υπάρχει κίνδυνος το επίπεδο των συμμετεχόντων να είναι πολύ διαφορετικό. Η ομάδα στόχος μπορεί να είναι, για παράδειγμα, εκπρόσωποι ενός συγκεκριμένου επαγγέλματος. Στην περίπτωση της ομάδας στόχου, μπορεί να υποδειχθεί εάν είναι αρχάριοι ή σε προχωρημένο επίπεδο. Η περιγραφή των προ απαιτούμενων στοιχείων για τη συμμετοχή στην εκπαίδευση μπορεί να είναι χρήσιμη για την περιγραφή των επιπέδων του εσθονικού πλαισίου προσόντων:

<https://www.hm.ee/et/tegevused/kvalifikatsioonid/kvalifikatsiooniraamistik>

Ο σκοπός της εκπαίδευσης συνοψίζει το αναμενόμενο αποτέλεσμα από την ολοκλήρωση της μελέτης. Τα μαθησιακά αποτελέσματα προκύπτουν από το σκοπό της μάθησης και τον εξηγούν και τον προσδιορίζουν. Η διατύπωση ενός καλού στόχου είναι σύντομη (συνήθως μία πρόταση), γενικεύοντας και περιγράφοντας το αποτέλεσμα του μαθητή. Πηγές που χρησιμοποιήθηκαν: [Koolitaja käsiraamat](#) and [täienduskoolituse õppekava koostamise juhendmaterjal](#).

Σχεδιασμός προγράμματος σπουδών με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα

Σύμφωνα με τον Νόμο για την Εκπαίδευση Ενηλίκων, η βάση για την πραγματοποίηση της ενδοϋπηρεσιακής κατάρτισης είναι το πρόγραμμα σπουδών που βασίζεται στα αποτελέσματα. Η δημιουργία του βασίζεται στην ομάδα-στόχο, στις ανάγκες της και στα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσω της εκπαίδευσης, δηλαδή στα μαθησιακά αποτελέσματα.

Είναι προς το συμφέρον όλων των μερών να προγραμματίζουν τη συνεχή επιμόρφωση με βάση τα αποτελέσματα, δηλαδή τα μαθησιακά αποτελέσματα και τα κριτήρια αξιολόγησης να διατυπώνονται με τέτοιο τρόπο ώστε να είναι δυνατή η αξιολόγηση των ικανοτήτων του ατόμου που έχει ολοκληρώσει το πρόγραμμα σπουδών. Ο στόχος του προγράμματος σπουδών που βασίζεται στα αποτελέσματα πρέπει να περιγράφει τι θέλουμε να επιτύχουμε - οι στόχοι καταρτίζονται με βάση το αναμενόμενο αποτέλεσμα της μάθησης του μαθητή και ολόκληρη η διδακτική διαδικασία διαμορφώνεται ανάλογα, πώς να επιτύχουμε αυτά τα αποτελέσματα. Εάν οι δραστηριότητες μάθησης και διδασκαλίας και οι εργασίες αξιολόγησης προγραμματίζονται με βάση τα ζητούμενα μαθησιακά αποτελέσματα, είναι θέμα εποικοδομητικής συνοχής. Τα μαθησιακά αποτελέσματα πρέπει επίσης να εξηγούνται στους μαθητές στην αρχή των σπουδών, τους βοηθά να εστιάσουν στη μάθησή τους, στον χρόνο και την ενέργεια που χρειάζεται.

Η περιγραφή των προγραμμάτων σπουδών μέσω των μαθησιακών αποτελεσμάτων καθιστά δυνατή την εξέταση προηγούμενων σπουδών και εργασιακής εμπειρίας, υποστηρίζοντας με αυτόν τον τρόπο τη διαβίου μάθηση. Η εκπαίδευση με βάση τα αποτελέσματα διευκολύνει επίσης τους ενήλικες να υποβάλουν αίτηση για επαγγελματικά προσόντα, επειδή αντικατοπτρίζει καλύτερα ποιες ικανότητες έχουν αποκτηθεί κατά τη διάρκεια της κατάρτισης. Ωστόσο, η ολοκλήρωση της εκπαίδευσης στην Εσθονία δεν δίνει επαγγελματικό προσόν, αλλά το άτομο που ενδιαφέρεται για επαγγελματικά προσόντα πρέπει να το εφαρμόσει χωριστά. Πηγή: E. Drenkhani master's thesis: http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52877/drenkhan_ena_ma.pdf

Κανόνες μαθησιακών αποτελεσμάτων:

- Δεν πρέπει να υπάρχουν πάρα πολλά αποτελέσματα (4-6 είναι ιδανικά, σε μεγάλης διάρκειας μαθήματα που αποτελούνται από ενότητες, σε κάθε ενότητα μπορεί να εκχωρηθούν τα δικά της μαθησιακά αποτελέσματα).
- τα μαθησιακά αποτελέσματα περιγράφονται με γενικό και ολιστικό τρόπο.
- τα αποτελέσματα περιγράφουν το αποτέλεσμα της μάθησης του εκπαιδευόμενου και όχι τη διαδικασία;
- χρησιμοποιήστε διαφορετικά ρήματα (π.χ. "αναλύει", "αξιολογεί", "συνεργάζεται");
- τα μαθησιακά αποτελέσματα πρέπει να είναι αξιολογήσιμα (π.χ. είναι δύσκολο να αξιολογηθούν οι συμπεριφορές).

Αξιολόγηση

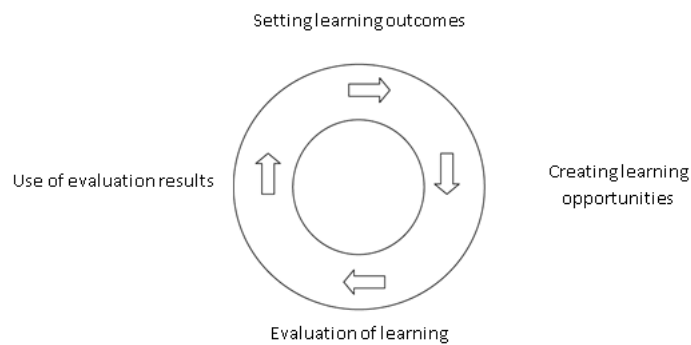
Ο στόχος της αξιολόγησης είναι να υποστηρίξει την ανάπτυξη του εκπαιδευόμενου μέσω της κατάλληλης ανατροφοδότησης και να παρέχει αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα της ολοκλήρωσης των μελετών.

Η αξιολόγηση μας δίνει:

- την γνώση του αν η μάθηση πραγματοποιήθηκε
- την διάγνωση των αναγκών των μαθητών
- Την παροχή πιστοποιητικού και συνεπώς επίσημη αναγνώριση της μάθησης
- παρέχει την ευκαιρία για περαιτέρω εκπαίδευση, απόδειξη επιπέδου προσόντων
- αξιολογεί την επιτυχία της επίτευξης των στόχων των προγραμμάτων κατάρτισης και σπουδών
- την παρακίνηση και την ενθάρρυνση στους μαθητές.

Η σωστά σχεδιασμένη και κατάλληλα χρησιμοποιούμενη αξιολόγηση ενθαρρύνει την αποτελεσματικότερη καθοδήγηση και μάθηση, δηλαδή, η αξιολόγηση μπορεί επίσης να θεωρηθεί ως μέρος της μάθησης. Με βάση την προσέγγιση αξιολόγησης που υποστηρίζει την ανάπτυξη του μαθητή, η αξιολόγηση λαμβάνει χώρα όχι μόνο με ειδικές δραστηριότητες άμεσης αξιολόγησης, αλλά συνεχώς κατά τη διάρκεια ολόκληρης της μαθησιακής διαδικασίας, όταν δίνεται ανατροφοδότηση στους μαθητές και συνεχίζεται ο προβληματισμός και η αυτό αξιολόγηση των ίδιων των μαθητών.

Η αξιολόγηση μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια συνεχής δραστηριότητα τεσσάρων σταδίων (εικόνα 2), όπου αρχικά δημιουργούνται σαφή και μετρήσιμα μαθησιακά αποτελέσματα, οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν στη συνέχεια να επιτύχουν αυτά τα αποτελέσματα. Πληροφορίες και στοιχεία συλλέγονται και αναλύονται συνεχώς, έτσι ώστε οι προσδοκίες και η μάθηση να αναπτύσσονται σύμφωνα με αυτά τα αποτελέσματα.



Εικόνα 2. Η αξιολόγηση ως δραστηριότητα τεσσάρων σταδίων

Η αξιολόγηση της επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων των μαθητών είναι μέρος της μαθησιακής διαδικασίας, κατά την οποία μια δίκαιη και αμερόληπτη αξιολόγηση του επιπέδου απόκτησης των γνώσεων και των δεξιοτήτων των εκπαιδευομένων σύμφωνα με τα μαθησιακά αποτελέσματα που περιγράφονται στο πρόγραμμα σπουδών. Ο εκπαιδευτής πρέπει πρώτα να γνωρίζει ποια είναι αυτά τα σημαντικά μαθησιακά αποτελέσματα και τι πρέπει να επιτευχθεί όταν ασχολείται με ένα συγκεκριμένο μέρος ή θέμα. Η αξιολόγηση πρέπει να διασφαλίζει ότι επιτυγχάνονται μαθησιακά αποτελέσματα. Πηγή: E. Drenkhani master's thesis: http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52877/drenkhan_ena_ma.pdf

Μέθοδοι και κριτήρια αξιολόγησης

- Η αξιολόγηση της επίτευξης των μαθησιακών αποτελεσμάτων περιλαμβάνει διαφορετικές μεθόδους για τον προσδιορισμό του βαθμού στον οποίο μπορούν να επιτευχθούν τα προτεινόμενα μαθησιακά αποτελέσματα και περιγράφεται χρησιμοποιώντας μεθόδους αξιολόγησης και κριτήρια αξιολόγησης. Η επιλογή των μεθόδων αξιολόγησης εξαρτάται από το πεδίο που διδάσκεται, το μέγεθος της ομάδας μελέτης και τις συνθήκες του μαθησιακού περιβάλλοντος. Οι μέθοδοι αξιολόγησης μπορούν να χωριστούν σε δύο:
- αξιολόγηση της διαδικασίας, π.χ. πρακτική εργασία, επίδειξη πρακτικών δεξιοτήτων, συνέντευξη, κριτήρια αξιολόγησης περιγράφουν τις δραστηριότητες του εκπαιδευόμενου (π.χ. «καθαρίζει τον δικό του χώρο εργασίας»).
- αξιολόγηση του αποτελέσματος - τα κριτήρια αξιολόγησης εκφράζουν το αποτέλεσμα (π.χ. "το χαρτοφυλάκιο μάθησης περιέχει μια αυτοανάλυση στην οποία ο εκπαιδευόμενος συγκρίνει τις ικανότητές του στην αρχή και στο τέλος της μαθησιακής διαδικασίας").

Η μέθοδος αξιολόγησης πρέπει να μιμείται όσο το δυνατόν περισσότερο την κατάσταση ή τη δραστηριότητα στην οποία ο εκπαιδευόμενος χρησιμοποιεί αργότερα. Για ενήλικες, παραδείγματα παρατήρησης, εξέτασης, δοκιμών μέσω υπολογιστή, επίδειξης πρακτικών επιδόσεων και ομαδικών παρουσιάσεων μπορούν να αναφερθούν ως κατάλληλες μέθοδοι αξιολόγησης. Η αξιολόγηση της απόδοσης είναι σημαντική για την πρακτική εκπαίδευση - οι εκπαιδευόμενοι επιδεικνύουν την κατανόηση και τις δεξιότητές τους μέσω της εκτέλεσης εργασιών του πραγματικού κόσμου.

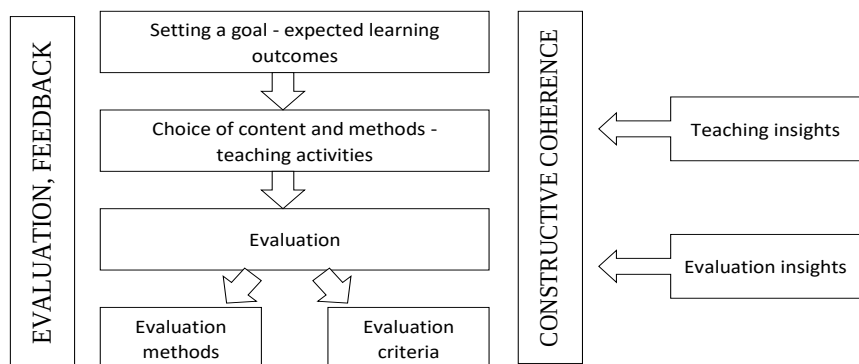
Τα κριτήρια αξιολόγησης ορίζονται ως ελάχιστα - δηλαδή στο επίπεδο κατωφλίου, διασφαλίζοντας ότι όλοι οι εκπαιδευόμενοι αποκτούν ένα βασικό μέρος του προγράμματος σπουδών. Είναι σημαντικό να ενημερώνονται οι εκπαιδευόμενοι σχετικά με το πώς αξιολογείται η επίτευξη των μαθησιακών αποτελεσμάτων ακριβώς στην αρχή των σπουδών.

Στην εκπαίδευση ενηλίκων, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να συμμετέχουν στην αξιολόγηση. Στην περίπτωση της αυτοαξιολόγησης, ο ίδιος ο εκπαιδευόμενος αξιολογεί ο ίδιος τη μαθησιακή του διαδικασία ή το αποτέλεσμα της και στην περίπτωση της αξιολόγησης από ομοτίμους, οι εκπαιδευόμενοι αξιολογούν ο ένας τον άλλον. Για την αυτο-ανάπτυξη ενός μαθητή, η αξιολόγηση μπορεί να είναι μια θετική ώθηση μέσω βελτιώσεων στις δεξιότητες αυτο-στοχασμού και η ανατροφοδότηση από την αξιολόγηση βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους.

Οι εκπαιδεύσεις χρησιμοποιούν γενικά μια μη διαφοροποιημένη αξιολόγηση, όπου η αξιολόγηση βασίζεται σε κριτήρια κατωφλίου, δηλαδή στο ελάχιστο επίπεδο, αυτό που καθορίζει, εάν έχουν επιτευχθεί οι αναμενόμενες ικανότητες (επιτυχείς – όχι επιτυχείς). Αντίθετη - διακριτική ή βαθμολογική/αριθμητική αξιολόγηση. Πηγή: E. Drenkhani master's thesis:

http://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/52877/drenkhan_ena_ma.pdf

Συμπερασματικά, με την εφαρμογή μιας σύγχρονης προσέγγισης στη μάθηση, η εκπαίδευση ξεκινά με τον καθορισμό ενός στόχου και τη διαμόρφωση των αναμενόμενων μαθησιακών αποτελεσμάτων. Ανάλογα με αυτά, γίνεται η επιλογή περιεχομένου και μεθόδων (δηλαδή προγραμματίζονται διδακτικές δραστηριότητες), προγραμματίζονται επίσης μέθοδοι και κριτήρια αξιολόγησης. Με αυτόν τον τρόπο, συνιστάται να λαμβάνεται υπόψη η αρχή της εποικοδομητικής συνοχής - τόσο οι δραστηριότητες διδασκαλίας όσο και οι δραστηριότητες αξιολόγησης σχεδιάζονται με βάση τα μαθησιακά αποτελέσματα. Η αξιολόγηση δεν είναι μια εφάπαξ δραστηριότητα στο τέλος μιας εκπαίδευσης, συνιστάται μόνο σύμφωνα με τις αρχές της διαμορφωτικής αξιολόγησης, αλλά η αξιολόγηση λαμβάνει χώρα σε όλη τη μαθησιακή διαδικασία, δίνοντας ανατροφοδότηση τόσο στους εκπαιδευόμενους όσο και στους εκπαιδευτές. Οι δραστηριότητες διδασκαλίας και αξιολόγησης των εκπαιδευτών επηρεάζονται από την κατανόηση της διδασκαλίας και της αξιολόγησης. Επιπλέον, η διδασκαλία και η αξιολόγηση επηρεάζονται από εξωτερικούς παράγοντες όπως ο όγκος της εκπαίδευσης, οι πόροι που χρησιμοποιούνται, η ομάδα μελέτης κ.λπ. Με απλά λόγια, η μαθησιακή διαδικασία περιγράφεται από την άποψη του εκπαιδευτή στο σχήμα 3.



Εικόνα 3 Μαθησιακή διαδικασία από τη σκοπιά του εκπαιδευτή

Ευρωπαϊκό σήμα ποιότητας EQM

Το EQM είναι ένα σήμα διασφάλισης ποιότητας για όλους τους παρόχους μη τυπικής εκπαίδευσης σε όλη την Ευρώπη. Είναι ένα σύστημα, σχεδιασμένο για να διασφαλίζει την ποιότητα των παρόχων μη τυπικής μάθησης και των δραστηριοτήτων, των υπηρεσιών και της εργασίας τους. Το EQM μετρά πόσο αποτελεσματικά κατανοεί ο οργανισμός, ποια συστήματα και δραστηριότητες είναι απαραίτητα, για την παροχή και υποστήριξη μάθησης υψηλής ποιότητας σύμφωνα με τις ευρωπαϊκές απαιτήσεις διασφάλισης ποιότητας για την εκπαίδευση ενηλίκων. Το EQM βοηθά τους παρόχους μάθησης να επιτύχουν αυξανόμενες ευρωπαϊκές και εθνικές απαιτήσεις ποιότητας. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την υποστήριξη της ανάπτυξης και της διασφάλισης ποιότητας για οποιονδήποτε άλλο πάροχο μάθησης.

Το EQM είναι ένα εργαλείο που βοηθά τους πάροχους εκπαίδευσης και το προσωπικό τους να γνωρίσουν πώς εξασφαλίζουν ποιότητα τόσο σε αυτά που διδάσκουν όσο και στον τρόπο με τον οποίο υποστηρίζουν τη διδασκαλία και τη μάθηση. Η καρδιά της διαδικασίας EQM είναι η αυτό αξιολόγηση. Το έντυπο αυτό αξιολόγησης αποτελείται από ένα ερωτηματολόγιο τεσσάρων μερών, στο οποίο κάθε μέρος εξετάζει την οργάνωση της εκπαίδευσης και την αποτελεσματικότητα από διάφορες πτυχές.

Το πρώτο μέρος «Πάροχος και διαχείριση μάθησης» περιλαμβάνει κριτήρια που σχετίζονται με τον πάροχο εκπαίδευσης, τον προγραμματισμό διοικητικών διαδικασιών και τη διαδικασία μάθησης. Το δεύτερο μέρος, «Ανάγκες και εργασίες του εκπαιδευόμενου» περιλαμβάνει κριτήρια που σχετίζονται με τον εκπαιδευόμενο, συμπεριλαμβανομένου του μαθησιακού περιβάλλοντος, των μαθημάτων και του περιεχομένου τους, καθώς και των αναγκών και των στόχων του εκπαιδευόμενου. Το τρίτο μέρος, «Μέτρηση μαθησιακών επιτευγμάτων», περιέχει κριτήρια που σχετίζονται με τα επιτεύγματα των μαθητών και την ανατροφοδότηση προς τους εκπαιδευόμενους. Το τέταρτο μέρος, «Διαχείριση ποιότητας», περιέχει κριτήρια που σχετίζονται με θέματα ποιότητας, συμπεριλαμβανομένης της διαχείρισης της διαδικασίας αυτοαξιολόγησης και της κουλτούρας ποιότητας στον οργανισμό.

Οδηγός και έντυπο αυτοαξιολόγησης

EQM project website: www.europeanqualitymark.org

Παροχή και λήψη ανατροφοδότησης (Συντάχθηκε από: Margit Dүүna, MBA and adult trainer level 7)

Αφιερώστε λίγο χρόνο και σκεφτείτε την ερώτηση, "Γιατί χρειαζόμαστε ανατροφοδότηση;" Η ανατροφοδότηση έχει γίνει μια από τις πιο σημαντικές λέξεις-κλειδιά στην παροχή εκπαίδευσης και δραστηριότητας διαχείρισης. Στη θεωρία του συστήματος, η ανάδραση υποδηλώνει την επίδραση του αποτελέσματος στις εισροές. Στην παιδαγωγική και τη διαχείριση, η ανατροφοδότηση σημαίνει κυρίως πληροφορίες σχετικά με την απόδοση. Πηγή: T. Lehtsaar., Tagasiside käsiraamat, 2019

Όψεις της ανατροφοδότησης

- η ανατροφοδότηση μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο προσωπική, να σχετίζεται με το αντικείμενο της ανατροφοδότησης, στο οποίο επικεντρώνεται η ανατροφοδότηση;
- τα αντικείμενα της ανατροφοδότησης μπορεί να είναι τρεις τομείς: απόδοση, πρόσωπο και/ή συμπεριφορά;
- από την άποψη της επικοινωνιακής ψυχολογίας είναι σημαντικό το από ποιον δίνεται η ανατροφοδότηση – Η ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ του/της για το άτομο που λαμβάνει ανατροφοδότηση;

Τύποι ανατροφοδότησης

- ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ – ή η επιβεβαίωση σχολίων εκφράζει την αναγνώριση και υποστηρίζει την πρόοδο προς την επιλεγμένη κατεύθυνση.

- ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ – η μη επιβεβαιωτική ανατροφοδότηση περιέχει κριτική και προσπαθεί να διορθώσει τη συμπεριφορά και/ή την απόδοση.
- Και οι δύο τύποι είναι σχετικοί για τη βελτίωση της απόδοσης!
- Η ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ!

Ανταπόκριση σε θετικά σχόλια

- Επιβεβαίωση – ο πάροχος σχολίων αναγνωρίζεται. Ο πάροχος σχολίων περιγράφεται ως επαρκής αρχή και ικανός.
- Συμφωνία με την αξιολόγηση – λαμβάνονται υπόψη οι ληφθείσες πληροφορίες.
- Υποστηρικτική απάντηση, κατά την οποία ο δέκτης ανατροφοδότησης λαμβάνει συνεχώς συνεχείς εξηγήσεις και ο δέκτης ανατροφοδότησης ενθαρρύνεται.
- Έκφραση θετικών συναισθημάτων μέσα στα οποία εκφράζεται η χαρά και η ευγνωμοσύνη.
- Η θετική ανατροφοδότηση μπορεί να τελειώνει με συμπληρώματα προς τον εαυτό του ή/και προς τον πάροχο σχολίων.

Ανταπόκριση σε αρνητικά σχόλια

- Άμυνα, που οι πιο συνηθισμένες μορφές είναι η αυτοδικαίωση ή η παράβλεψη των πληροφοριών.
- Επίθεση που κατευθύνεται είτε προς την ανάδραση είτε προς τον πάροχο ανατροφοδότησης.
- Απρόβλεπτη απόκριση στην περίπτωση της οποίας η απόκριση του δέκτη ανάδρασης είναι απρόβλεπτη.
- Διακοπτόμενη απάντηση στην οποία το άτομο που λαμβάνει ανατροφοδότηση αρχίζει να δικαιολογεί ή να εξηγεί χωρίς να ακούει μέχρι το τέλος.
- Η αμφιλεγόμενη απάντηση περιλαμβάνει αμφιλεγόμενες ή μερικές φορές μη σχετικές πληροφορίες.
- Απρόσωπες αποστάσεις απόκρισης από την κατάσταση, παραπέμποντας σε αντικειμενικούς παράγοντες, που έχουν οδηγήσει σε αυτό το αποτέλεσμα.

Αρχές ανατροφοδότησης

- Εστιάστε στον στόχο!
- Τόπος και χρόνος
- Εστίαση σε πράξεις – η ανατροφοδότηση μπορεί να είναι εποικοδομητική αλλά βασίζεται σε γεγονότα.
- Δεν είναι προσωπικό! Το αντικείμενο της ανατροφοδότησης είναι η απόδοση και όχι το άτομο.
- Χρονομετρήστε σωστά τα σχόλιά σας – η ανατροφοδότηση είναι πιο γόνιμη όταν ο ερμηνευτής ενδιαφέρεται ή αισθάνεται την ανάγκη για αυτό.
- Να είστε πεπεισμένοι ότι είστε κατανοητοί – ρωτήστε πώς σας κατάλαβε το άλλο μέρος!
- Να είστε πεπεισμένοι ότι ο σύντροφος μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά!
- Εστιάστε στο άτομο!
- Παραδώστε τις ισχύουσες πληροφορίες.
- Αποφύγετε τις περιττές λεπτομέρειες, η ανατροφοδότηση πρέπει να δώσει μια συγκεκριμένη κατεύθυνση.
- Διατηρήστε την περιγραφή και την αξιολόγηση χωριστά.

Η ανατροφοδότηση είναι ένας στόχος από μόνος του. Όταν έχετε μια γνώμη, αναρωτηθείτε τι θέλετε να πετύχετε με αυτήν και ποιος είναι ο πραγματικός αντίκτυπος της άποψής σας. Η εποικοδομητική κριτική βασίζεται κυρίως στο τι μπορεί να αλλάξει ή να εξελιχθεί ο ερμηνευτής. Η περιγραφή πρέπει να βασίζεται σε γεγονότα. Η αξιολόγηση πρέπει να βασίζεται σε αναγνωρισμένα, κατανοητά και αιτιολογημένα κριτήρια.

Τρεις τύποι ανατροφοδότησης:

- Μια εκτίμηση – ευχαριστώ!
- Coaching – είναι ένας καλύτερος τρόπος για να το κάνετε
- Αξιολόγηση – αυτή είναι η θέση σας

ΠΗΓΗ: D. Stone and S. Heen, "Thanks for the Feedback." Penguin Books, 2014

Τρία εμπόδια όταν λάβετε σχόλια ανατροφοδότησης:

- Αυτό δεν είναι αληθινό
- Κοιτα ποιος ΜΙΛΑΕΙ!
- Η ταυτότητα κινδυνεύει

Διαχείριση αρνητικής ανατροφοδότησης:

- Τα σχόλια αφορούν την απόδοσή μας, δηλαδή εσείς και η απόδοσή σας είστε δύο διαφορετικά πράγματα.
- Μην μένετε μόνοι – ξεκινήστε το διάλογο με τον πάροχο σχολίων και στη συνέχεια με άλλα σχετικά άτομα.
- Αποδοτικότητα σε έναν τομέα δεν σημαίνει κάποια άλλη περιοχή και το αντίστροφο. Η ανατροφοδότηση συνήθως αφορά τον τομέα απόδοσης. Τα αρνητικά σχόλια μπορεί να βοηθήσουν στον εντοπισμό των πραγματικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων σας.
- Η αρνητική ανατροφοδότηση είναι ένα εργαλείο μάθησης – επιτρέπει τη βελτίωση της απόδοσης και την ανάπτυξη ως άτομο.

Πώς να εξετάσετε την ανατροφοδότηση?

Ο κλασικός ορισμός της ανατροφοδότησης δίνεται από τον Marshall Goldsmith: δεν κοιτάμε πίσω, αλλά μπροστά. Σας δίνω συμβουλές και τι καλύτερο από το να τις ζητήσετε από εμένα. Από την πλευρά της νευροεπιστήμης εφαρμόζεται όταν ένα άτομο θέλει να ζητήσει συμβουλές, π.χ. η πρωτοβουλία προέρχεται από το άτομο.

Ανατροφοδότηση και μάθηση

- Η μαθησιακή ανατροφοδότηση υποδηλώνει ως επί το πλείστο πληροφορίες, οι οποίες παρέχουν στον εκπαιδευόμενο επίγνωση των γνώσεων και των δεξιοτήτων του/της.
- Ο εγκέφαλός μας μαθαίνει καλύτερα όταν πρέπει να λύσει δύσκολες και όχι εύκολες εργασίες.
- Η ανατροφοδότηση που απευθύνεται σε μια διαδικασία πρέπει να συνδέεται με αποτελέσματα.
- Η μάθηση λαμβάνει χώρα στην αλληλεπίδραση ατόμου και περιβάλλοντος.
- Το να τονίζεις ότι «εντάξει, είσαι αδύναμος σε ορισμένες πτυχές» δεν υποστηρίζει το κίνητρο.

- Η ομαδοποίηση βάσει ικανοτήτων δεν υποστηρίζει τη μάθηση.
- Ένα λάθος δεν είναι ουδέτερο αλλά χρήσιμο φαινόμενο.
- Η ιδέα της ανατροφοδότησης είναι να καταστεί δυνατή η βαθμιαία εμβάθυνση της κατανόησης του θέματος που μαθαίνεται.

Όταν το σύστημα δεν υποστηρίζει την ανατροφοδότηση

Χαρακτηριστικά που φαίνονται σε μαθησιακή διαδικασία κλειστή για ανατροφοδότηση:

- Η αξιολόγηση πραγματοποιείται μόνο από τον δάσκαλο επειδή οι εκπαιδευόμενοι δεν είναι σε θέση να το κάνουν.
- Είναι δύσκολο να βρεις το νόημα στις απαντήσεις των μαθητών.
- Ο δάσκαλος βλέπει την ανατροφοδότηση κυρίως ως ένα μακροσκελές κείμενο.
- Οι μαθητές δεν ενδιαφέρονται για ανατροφοδότηση.
- Η διδασκαλία είναι στην πρώτη θέση στο μάθημα, οι μαθητές εξαρτώνται από τον δάσκαλο στο μάθημα τις περισσότερες φορές.
- Τα σημάδια και τα αποτελέσματα δεν μπορούν να βελτιωθούν.
- Η αρνητική ανατροφοδότηση εκπλήσσει τους μαθητές, δεν είναι ικανοποιημένοι και αμφισβητεί τους βαθμούς.

Κύριοι τομείς ανάπτυξης ανατροφοδότησης:

- Κάθε μαθητής έχει κάτι που πρέπει να αναπτύξει.
- Η ανατροφοδότηση πρέπει να είναι σύμφωνη με τον αριθμό και να την αιτιολογεί από την πλευρά του περιεχομένου.
- σε σχέση με τον στόχο.
- κίνδυνος υπερεκτίμησης (άβολο να ακούς την αλήθεια).

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την επιτυχία:

- Κίνητρο
- Ικανότητα να μαθαίνει κανείς από τα λάθη του
- Κύρια ικανότητα μάθησης

Δέκα προτάσεις για να ζητήσετε σχόλια ή ανατροφοδότηση:

1. Σκεφτείτε το εάν θέλετε έγκριση, αξιολόγηση, ανατροφοδότηση ή ενημέρωση.
2. Σκεφτείτε το από ποιον θέλετε ανατροφοδότηση (η ερώτηση σχετικά με την ικανότητα των παρόχων σχολίων). Μπορεί κάποιου είδους ανατροφοδότηση να δοθεί από ένα πρόγραμμα υπολογιστή?
3. Σκεφτείτε αν μπορείτε να μαντέψετε αυτή τη στιγμή τι θα μπορούσε να περιέχει αυτή η ανατροφοδότηση. Όταν ξέρετε ότι ήδη ο ίδιος μπορεί να είναι πολύ νωρίς για να ζητήσετε σχόλια για κάτι;
4. Προσπαθήστε να μιλήσετε με ακρίβεια για το τι (π.χ. κάποια συγκεκριμένη δεξιότητα, την αιτία κάποιου επαναλαμβανόμενου προβλήματος κ.λπ.) θέλετε να λάβετε σχόλια ή να προωθήσετε.
5. Ποιος είναι ο όγκος των σχολίων που μπορείτε να χειριστείτε;
6. Τι θα κάνετε με την ανατροφοδότηση;

7. Εάν και πώς είστε προετοιμασμένοι να λάβετε αρνητικά ή επικριτικά σχόλια, αλλά και αξιολόγηση και φιλοφρονήσεις;
8. Όταν σας έχουν δοθεί σχόλια που δεν σας βοηθούν (π.χ. τα σχόλια είναι περιττά, βασίζονται σε λανθασμένες υποθέσεις κ.λπ.), είστε σε θέση ή έχετε κίνητρο να απαντήσετε ερωτήσεις προς τον πάροχο σχολίων, οι οποίες θα μπορούσαν να καθοδηγήσουν τον πάροχο σχολίων;
9. Σκεφτείτε τι είδους μορφές για να ζητήσετε σχόλια ή ανατροφοδότηση είναι διαθέσιμες για εσάς. Εάν και σε ποιο βαθμό μπορούν να χρησιμοποιηθούν αυτές οι μορφές/είδη για τις δικές σας ανάγκες;
10. Προορατικότητα και επίτευξη του ελέγχου: αν είναι δυνατόν ζητήστε να αποφύγετε να πάρετε κάτι που δεν χρειάζεστε.

Δέκα ερωτήσεις που βοηθούν στην αξιολόγηση της επικοινωνιακότητας της ανατροφοδότησης:

1. Μπορεί η ανατροφοδότηση να ερμηνευθεί ως ανατροφοδότηση ή η ανατροφοδότηση παρέχει πληροφορίες που θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει ο παραλήπτης σε μελλοντικές ενέργειες;
2. Ο χρόνος υποβολής ανατροφοδότησης: δίνεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας εργασίας, στο τέλος ή κατά τη δημιουργία μιας νέας εργασίας;
3. Ποιος είναι ο στόχος των μερών για την παροχή σχολίων και/ή ανατροφοδότησης: έχουν συμφωνήσει τα μέρη στον κοινό στόχο;
4. Οι ανάγκες και τα κίνητρα του αποδέκτη ανατροφοδότησης: έχουν τα μέρη ξεκαθαρίσει ποιο είδος ανατροφοδότησης απαιτείται από το άτομο που λαμβάνει την ανατροφοδότηση αυτή τη στιγμή;
5. Ποσότητα ανατροφοδότησης: πρέπει να δίνονται ανατροφοδότηση και ανατροφοδότηση για μία ή περισσότερες πτυχές;
6. Το επίπεδο γενίκευσης της ανατροφοδότησης: πόση δουλειά απαιτείται από τον δέκτη της ανάδρασης προκειμένου να ερμηνευτεί η ανάδραση;
7. Χωρίς αξιολόγηση, περιγραφική ανατροφοδότηση (της κατάστασης): περιγράφει ο πάροχος σχολίων μια δραστηριότητα, μια δεξιότητα και ένα γεγονός έτσι ώστε οι σημαντικές παρατηρήσεις που περιγράφονται να είναι όσο το δυνατόν πιο ελεύθερες αξιολόγησης;
8. Έχει δικίο ο αποδέκτης της ανατροφοδότησης;
9. Το περιεχόμενο της ανατροφοδότησης: πόσο μεγάλη χωρητικότητα δραστηριότητας αναμένεται από τον δέκτη ανατροφοδότησης από τον δότη; Τι αναμένεται από αυτόν/αυτήν;
10. Η σχέση του παρόχου ανατροφοδότησης και ανατροφοδότησης: βοηθούν τα μέρη να δημιουργήσουν και/ή να αναπτύξουν καλές σχέσεις; ΠΗΓΗ: Tagasiside. Käsiraamat õpetajale, lapsevanemale ja koolijuhile: Aesthetics Centre of Tartu University, 2019 https://www.eetikakeskus.ut.ee/sites/default/files/www_ut/tagasiside_viimane_august2020.pdf

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

Όνομα	
Η βάση για την κατάρτιση του σχεδίου	
Συνολικό ποσό της μελέτης	
Ομάδα-στόχος	
Όροι και προϋποθέσεις για την έναρξη	

Μαθησιακοί στόχοι	
Μαθησιακά αποτελέσματα	
Περιγραφή της μαθησιακής διαδικασίας, συμπεριλαμβανομένου του περιεχομένου των μεθόδων μελέτης και μάθησης	
Μαθησιακό περιεχόμενο	Δομή, όγκος και μέθοδοι μάθησης
Κατάλογος υλικού μελέτης	
Όροι τερματισμού, αξιολόγησης και έγγραφο που θα εκδοθεί	
Περιγραφή του περιβάλλοντος μελέτης	
Περιγραφή των προσόντων, των σπουδών ή/και της εργασιακής εμπειρίας που περιγράφει την ικανότητα του εκπαιδευτή	

ΤΕΣΤ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

<u>Αυτοέλεγχος μετά την εκπαίδευση</u>	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
Το διοικητικό προσωπικό συνεργάζεται με τους εκπαιδευόμενους για την ανάπτυξη σχολικών πολιτικών, σχεδίων και προγραμμάτων σπουδών για τη διασφάλιση της ασφάλειας και της ποιότητας	☐	☐
Δεν πρέπει να υπάρχουν πολλά μαθησιακά αποτελέσματα, 4-6 είναι κατάλληλα, σε μεγάλου μεγέθους εκπαίδευση μπορείτε να ορίσετε τα δικά σας μαθησιακά αποτελέσματα για κάθε ενότητα.	☐	☐
Υπάρχουν δύο τύποι ανατροφοδότησης, θετική και αρνητική.	☐	☐
Η ομαδοποίηση βάσει ικανοτήτων δεν υποστηρίζει τη μάθηση.	☐	☐

Δραστηριότητα 1. Εισαγωγή στην ευημερία στην εκπαίδευση ενηλίκων

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

Οι συμμετέχοντες κατονομάζουν και περιγράφουν βασικά στοιχεία της ευημερίας.

Βήμα 1

Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (20 λεπτά):

- βασικά στοιχεία του μαθησιακού περιβάλλοντος ευεξίας.
- εισαγωγή του Χάρτη Ευημερίας.

Βήμα 2

Ταυτόχρονα οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν σχόλια και σκέψεις και στα δύο φύλλα εργασίας. Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<https://wellness2portal.eu/>).

>>> Διάρκεια: 20 λεπτά

Δραστηριότητα 2. Σχεδιασμός επιμορφώσεων και δημιουργία του αναλυτικού προγράμματος

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Ο συμμετέχων κατονομάζει και περιγράφει βασικά στοιχεία της ευημερίας.

Βήμα 1

Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά):

- καθορισμός της ομάδας στόχου, προσδιορισμός μαθησιακών αναγκών.
- πρόγραμμα σπουδών, μαθησιακά αποτελέσματα, συνοχή προγράμματος σπουδών.
- διαμόρφωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων του προγράμματος σπουδών και αξιολόγηση.

Βήμα 2

Σύνθετη πρακτική ομαδική εργασία 45 λεπτών - δημιουργία προγράμματος σπουδών «Εκπαίδευση στον Άγιο Βασίλη» (χρησιμοποιώντας τη δομή, η οποία βασίζεται στο Πρότυπο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης στο παράδειγμα της Εσθονίας για τη δημιουργία προγράμματος σπουδών), χωρίστε τους μαθητές σε ομάδες (έως 5 συμμετέχοντες ανά ομάδα) , μοιραστείτε το πρότυπο για το πρόγραμμα σπουδών (A3) για κάθε ομάδα.

Βήμα 3

Παρουσίαση των αποτελεσμάτων ομαδικής εργασίας (μέγιστο 45 λεπτά) - κάθε ομάδα έχει για παρουσίαση 5-7 λεπτά, απολογισμός: οι εκπαιδευτικοί και οι άλλες ομάδες ανατροφοδότηση για την παρουσίαση 2-3 λεπτά.

Πρόσθετα σχόλια:

Για κάθε συμμετέχοντα ετοιμάζονται (εκτυπώνονται) δύο φύλλα εργασίας:

- Βασικά στοιχεία του μαθησιακού περιβάλλοντος ευεξίας.
- [Χάρτης Ευημερίας](#).

>>> Διάρκεια: 115 λεπτά

Δραστηριότητα 3. Διασφάλιση ποιότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων:

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν:

- Την αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου.
- Το σύστημα διασφάλισης ποιότητας EQM.
- Το σύστημα προσόντων εκπαιδευτών ενηλίκων.
- Να κατανοούν και αναλύουν το ρόλο τους στη διασφάλιση του συστήματος ποιότητας της εταιρείας/οργανισμού εκπαίδευσης.

Βήμα 1

Energizer «Μια ορχήστρα χωρίς όργανα» - Εξηγήστε στην ομάδα ότι πρόκειται να δημιουργήσουν μια «ορχήστρα» χωρίς όργανα. Η ορχήστρα θα χρησιμοποιεί μόνο ήχους που μπορεί να κάνει το ανθρώπινο σώμα. Οι παίκτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν χέρια, πόδια, φωνή κλπ, αλλά όχι λόγια. για παράδειγμα, μπορούσαν να σφυρίζουν, να βουίζουν, να αναστενάζουν ή να πατούν τα πόδια τους. Κάθε παίκτης πρέπει να επιλέξει έναν ήχο. Επιλέξτε μια γνωστή μελωδία και ζητήστε από όλους να παίξουν μαζί, χρησιμοποιώντας το «όργανο» που έχουν επιλέξει. Εναλλακτικά, μην δίνετε μελωδία και αφήστε την ομάδα να εκπλήξει τον εαυτό της δημιουργώντας έναν μοναδικό ήχο.

Βήμα 2

Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά):

- αξιολόγηση ποιότητας βάσει κατωφλίου σε ιδρύματα ΑΕ της Εσθονίας.
- συστήματα διασφάλισης ποιότητας (εισαγωγή του Ευρωπαϊκού Σήματος Ποιότητας EQM).
- προσόντα, επάγγελμα και αυτοβελτίωση εκπαιδευτή ενηλίκων (στο παράδειγμα της Εσθονίας).

Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<https://wellness2portal.eu/>).

Βήμα 3

Χρόνος δραστηριότητας: 20 λεπτά.

Οπτική χαρτογράφηση μυαλού «Πώς μπορούν οι εκπαιδευτές να συμμετέχουν στο σύστημα ποιότητας του οργανισμού ΑΕ;» - ομαδική δουλειά. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν το διαδικτυακό λογισμικό χαρτογράφησης μυαλού.

<https://www.mindmeister.com/>

<https://www.mindmup.com/>

Βήμα 4

Συνοψίστε το θέμα με τους συμμετέχοντες για 10 λεπτά.

>>> Διάρκεια: 60 λεπτά

Δραστηριότητα 4. Ανατροφοδότηση και αξιολόγηση:

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Οι συμμετέχοντες εξηγούν τα οφέλη από την παροχή σχολίων και τη λήψη σχολίων.

Βήμα 1

Σύντομη επισκόπηση από τον εκπαιδευτικό και καθοδηγούμενη συζήτηση για θέματα (15 λεπτά):

- συλλογή σχολίων/αξιολόγησης.
- διαδικασία βελτίωσης (διαφορετικές μέθοδοι, ανατροφοδότηση προς τους μαθητές, οργανωτική άποψη κ.λπ).

Το κύριο υλικό πρέπει να διαβαστεί πριν από την εκπαίδευση σε διαδικτυακό περιβάλλον (<https://wellness2portal.eu/>).

Βήμα 2

Πρακτική εργασία «ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗ ΔΩΣΗ ΚΑΙ ΛΗΨΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗΣ» - Χρόνος δραστηριότητας: 15 λεπτά.

Βήμα 1: Αφιερώστε λίγο χρόνο για να σκεφτείτε την κατάσταση στην οποία δώσατε και λάβατε σχόλια τελευταία φορά. Τι αποκομίσατε από το να δίνετε και να λαμβάνετε σχόλια για τον εαυτό σας; Χρόνος δραστηριότητας: 5 λεπτά.

Βήμα 2: Συζήτηση σε ζευγάρια/μίνι-ομάδες (έως 3 άτομα):

- τι βιώσατε όταν δώσατε ανατροφοδότηση.
- ποιο ήταν το συναίσθημα να λάβετε ανατροφοδότηση;
- που φαινόταν περίπλοκο δίνοντας ανατροφοδότηση. Χρόνος δραστηριότητας: 10 λεπτά.

Βήμα 3: Συζήτηση σε μεγάλες ομάδες:

- οφέλη από την παροχή σχολίων.
- οφέλη από τη λήψη σχολίων.

Συνοψίστε το θέμα με τους συμμετέχοντες για 5 λεπτά.

>>> Διάρκεια: 50 λεπτά

Δραστηριότητα 5. Σχεδιασμός επιμορφώσεων και δημιουργία του αναλυτικού προγράμματος:

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

Αντανάκλαση της ημέρας χρησιμοποιώντας κάρτες Dixit. Τοποθετήστε μια τράπουλα στο τραπέζι και ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να πάρει δύο χαρτιά. Κάθε συμμετέχων θα σκεφτεί και θα περιγράψει τις δύο κάρτες:

- Ποιο ήταν το καλύτερο πράγμα που έμαθα από την προπόνηση σήμερα;
- Ποιες νέες γνώσεις/δεξιότητες πρόκειται να χρησιμοποιήσω στην καθημερινή μου εργασία;

>>> Διάρκεια: 25 λεπτά

M1. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ:

Project materials: Map of Wellbeing in Adult Education:

<https://vabaharidus.ee/projectwellness/wp-content/uploads/2020/06/WELLNESS-2-Map-of-Wellbeing-in-Adult-Education-PDF.pdf>

Quality assurance system European Quality Mark (EQM):

<http://www.europeanqualitymark.org/>

Professional qualification adult educator:

<https://www.andras.ee/en/professional-qualification-adult-educator-andragogue>

MODULE #2:
WELLNESS
Environment

MODULE #2: Περιβάλλον Ευημερίας



-  Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.
-  Μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του.
-  Χρήση γνώσης που βασίζεται στην επιστήμη.
-  Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση.

ΣΤΟΧΟΙ

Να διευρύνει τις γνώσεις των συμμετεχόντων και να διευρύνει τις δεξιότητες του περιβάλλοντος ευημερίας στο πλαίσιο της διαχείρισης, της οργανωτικής κουλτούρας και των καλών πρακτικών, καθώς και μεμονωμένες πτυχές.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να δώσει παραδείγματα οργανωσιακής κουλτούρας.
- Ο εκπαιδευόμενος είναι σε θέση να παρουσιάσει την ευημερία ως στοιχείο που σχετίζεται με τον πολιτισμό και τη στρατηγική.
- Ο ασκούμενος είναι σε θέση να αναλογιστεί κριτικά τη δική του ευημερία.
- Ο ασκούμενος μπορεί να εφαρμόσει καλές πρακτικές ευημερίας.
- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να σχεδιάσει την εφαρμογή των αρχών ευημερίας και μπορεί να καταγράψει την πρόοδο σε μια λίστα ελέγχου ευημερίας.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- Μελέτη περίπτωσης 'With Dzieweczka song on her lips/ Z dziewczką na ustach'.
- Φύλλο φόρμας: Στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας.
- Έλεγχος ενεργειακών πόρων.
- Το προσωπικό μου βιβλίο επιτυχιών.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Σύνοψη καλών παραδειγμάτων:

<https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php>

<https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn>

<https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/>

<u>Αυτοαξιολόγηση πριν την εκπαίδευση</u>	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	ΣΩΣΤΟ	ΛΑΘΟΣ
Δεν υπάρχει σχέση μεταξύ της εθνικής κουλτούρας και της οργανωτικής κουλτούρας	☐	☐
Το κίνητρο και το σύστημα παρακίνησης σημαίνουν το ίδιο πράγμα	☐	☐
Οι τελετές και τα τελετουργικά αποτελούν μέρος της οργανωτικής κουλτούρας	☐	☐
Οι ιστορίες μπορούν να είναι χρήσιμες στη διαμόρφωση της οργανωσιακής κουλτούρας	☐	☐
Το 2019 δημιουργήθηκαν πανευρωπαϊκές αρχές για «Ευημερία στο εκπαιδευτικό περιβάλλον», οι οποίες είναι υποχρεωτικές σε όλες τις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.	☐	☐

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Οργανωτική κουλτούρα:

Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης και της διεθνοποίησης, όταν οι τεχνολογικές διαδικασίες είναι πολύ γρήγορες και υπάρχει μεγάλη αβεβαιότητα για το περιβάλλον, η μόνιμη αλλαγή στους οργανισμούς είναι εμφανής. Κοινωνικές αλλαγές συμβαίνουν στο περιβάλλον τους αλλά και στο εσωτερικό τους. Όλα αυτά επηρεάζουν τον οργανισμό και διαμορφώνουν τις αξίες και τα πρότυπα των συμμετεχόντων.

Η οργανωσιακή κουλτούρα είναι μια σύνθετη και πολύπλευρη κατασκευή. Η οργανωσιακή κουλτούρα επηρεάζει τη συνολική επιχειρηματική στρατηγική και τις λειτουργικές στρατηγικές, π.χ. στρατηγική προσωπικού, οικονομική στρατηγική, στρατηγική παραγωγής κ.λπ. Η κουλτούρα μιας χώρας μπορεί να επηρεάσει την κουλτούρα ενός οργανισμού.

Η κουλτούρα ενός οργανισμού διαιωνίζεται στις στάσεις και τις συμπεριφορές των υπαλλήλων, των διευθυντών, των ηγετών του και μεταδίδεται σε άλλους κατά τη διαδικασία επίτευξης των οργανωσιακών στόχων. Η οργανωσιακή κουλτούρα παρέχει μια αίσθηση σταθερότητας, επιτρέπει στους ανθρώπους να ταυτιστούν με τον οργανισμό, να τονώσουν τα κίνητρα και να δημιουργήσουν δέσμευση.

Η οργανωσιακή κουλτούρα υποστηρίζει τη συμμόρφωση τέτοιων διαδικασιών όπως η πρόσληψη, η επιλογή και η προσαρμογή εργαζομένων, οι προαγωγές στον οργανισμό, η διαχείριση της σταδιοδρομίας, η αμοιβή πραγματοποιούνται σύμφωνα με τις αξίες που υιοθετούνται στον οργανισμό. Αυτό ισχύει και για την ευημερία.

Μια εξαιρετικά σημαντική σύγχρονη ικανότητα είναι η γνώση της πολιτισμικής προετοιμασίας, δηλαδή του τι είναι επιθυμητό, ωφέλιμο και πολύτιμο σε μια δεδομένη κουλτούρα. Αυτή είναι η γνώση που είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για διεθνείς επαφές σε έναν πολυπολιτισμικό κόσμο. Η γνώση του θέματος είναι χρήσιμη σε σύγχρονους εκπαιδευτές, εκπαιδευτικούς ή διοργανωτές της εκπαιδευτικής διαδικασίας (διευθυντικό ή διοικητικό προσωπικό).

Κάθε οργανισμός έχει ξεχωριστές τελετές, τελετουργίες και δημιουργημένες εσωτερικές ερμηνείες της σημασίας τους. Κατά την ανάλυση της οργανωσιακής κουλτούρας, μπορεί κανείς να διακρίνει άυλες πτυχές της κουλτούρας, δηλαδή: πεποιθήσεις, αξίες, πεποιθήσεις, καθώς και απτές πτυχές, αντικείμενα, σύμβολα και εργαλεία (Kostera, 2008). Οι ιδέες και οι αξίες, που λειτουργούν στην αφηρημένη σφαίρα, επιτρέπουν στους ανθρώπους να αισθάνονται νόημα και να προτείνουν άυλες λύσεις σε προβλήματα στη σχέση τους με τον έξω κόσμο. Η πορεία αυτών των αλληλεπιδράσεων αποτελείται από κανόνες συμπεριφοράς που βασίζονται στις αξίες μιας δεδομένης κουλτούρας. Ο Geert Hofstede, μεταξύ των τεσσάρων όρων που υπέδειξε για να περιγράψει τις εκδηλώσεις του πολιτισμού, δίπλα όπως: «αξίες», «σύμβολα», «οργανωτικοί ήρωες», ανέφερε επίσης τον όρο «τελετουργίες» (Hofstede 1984).

Μαθησιακή ποιότητα περιβάλλοντος:

Το περιβάλλον στο οποίο λαμβάνουν χώρα οι εκπαιδευτικές διαδικασίες υπόκειται σε ορισμένους κανόνες και αρχές. Τα θέματα ευημερίας μπορούν να ενσωματωθούν σε διαδικασίες στρατηγικής διαχείρισης, μπορούν να προωθηθούν εσωτερικά και μπορούν να γίνουν μέρος της οργανωσιακής κουλτούρας. Ανεξάρτητα από την προσέγγιση που ακολουθείται, είτε εφαρμόζονται συστημικά είτε «αναδύονται», μπορούν να λάβουν τη μορφή ποικίλων πρακτικών. Παραδείγματα αυτών μπορείτε να δείτε παρακάτω:

Τύπος/Κατηγορία	Παραδείγματα πρακτικών/λύσεων
Πράσινες λύσεις που αφορούν τις ανάγκες διαβίωσης των εκπαιδευομένων	Για τα διαλείμματα για καφέ χρησιμοποιούνται παλιά φλιτζάνια καφέ (που συλλέγονται από εργάτες και φοιτητές);
	Catering - χρήση πορσελάνης ή/και πιάτων (πιάτα, μαχαιροπίρουνα, ποτήρια νερού) από βιοδιασπώμενο υλικό
	Χρήση νερού σε κανάτες αποβολή πλαστικού π.χ. πλαστικά μπουκάλια για νερό
	Χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα χαρτικά υλικά, π.χ. μπαλάκια από χαρτί, όχι πλαστικό.
Πράσινες λύσεις που αφορούν τις ανάγκες διαβίωσης των εκπαιδευομένων	Για διαλείμματα για καφέ χρησιμοποιούνται παλιά φλιτζάνια καφέ (που συλλέγονται από εργάτες και φοιτητές).
	Catering - χρήση πορσελάνης ή/και πιάτων (πιάτα, μαχαιροπίρουνα, ποτήρια νερού) από βιοδιασπώμενο υλικό
	Χρήση νερού σε κανάτες αποβολή πλαστικού π.χ. πλαστικά μπουκάλια για νερό
	Χρησιμοποιώντας ανακυκλωμένα χαρτικά υλικά, π.χ. μπαλάκια από χαρτί, όχι πλαστικό.
διακόσμηση και φιλική εμφάνιση της αίθουσας προπόνησης	Οργανωμένες εκπαιδεύσεις ανθοπωλείων και αποτέλεσμα πρακτικής εργασίας (συνθέσεις λουλουδιών) διακοσμούν τις τάξεις.
	Οι εργασίες των συμμετεχόντων σε μαθήματα σχεδίου και ζωγραφικής διακοσμούν τις τάξεις (διοργανώνονται αναδυόμενες εκθέσεις).
	Διακόσμηση της αίθουσας προπόνησης με κεριά από φυσικό κερί
	Η αίθουσα μελέτης έχει ένα μεγάλο καλάθι με κουβέρτες που μπορείτε να τις μαζέψετε όταν είναι δροσερό.
	Υπάρχουν φούρνος μικροκυμάτων και βραστήρας νερού για παρασκευή/ζέσταμα φαγητού για μαθητές και χώρος για φαγητό, επίσης ψυγείο για φαγητό κ.λπ.

	Ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να δημιουργήσουν μια ατμόσφαιρα που μοιάζει με πικνίκ κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων για καφέ, προσκαλώντας τους εκπαιδευόμενους να φέρουν τα δικά τους φαγητά (αυτοπαρασκευασμένα κέικ, μπισκότα, σνακ) και ποτό (χυμοί, τσάγια, ποτά που φτιάχνονται μόνοι τους).
	Να έχετε πάντα λίγο χρώμα στην αίθουσα προπόνησης.
	Στήστε μια πλακέτα με ένα εμπνευσμένο μήνυμα.
	Κάθε εβδομάδα ένα διαφορετικό τραπέζι με μερικά όμορφα φυσικά αντικείμενα όπως κοχύλια, λουλούδια, πέτρες, ξηρούς καρπούς ή φύλλα.
Φυσικό περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς	πρόσβαση στον χώρο εκπαίδευσης για άτομα με αναπηρία (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια)
	Εξοπλισμός της αίθουσας προπόνησης με παράθυρο - επιτρέπει την πρόσβαση σε καθαρό αέρα και φυσικό φως
	παροχή χώρου σίτισης/άντλησης/σύντομης χαλάρωσης για τις νεαρές μητέρες
	παρέχοντας ένα μέρος για να περάσουν σύντομο χρόνο για ανεξάρτητα παιδιά μαθητών γονέων (τραπέζι, πάγκος, γωνία με παιχνίδια και βιβλία)
	Κρεμαστή γκαλερί με φωτογραφίες δασκάλων σε καθημερινές καταστάσεις (με τις οικογένειές τους, τα παιδιά τους, στην ιδιωτική ζωή) στον κοινόχρηστο χώρο για μαθητές.
	Inviting youth for taking part as mentors with 60+ participants of IT course.
Οικολογικές λύσεις	εκτύπωση εκπαιδευτικού υλικού σε οικολογικό χαρτί ή αποφυγή εκτύπωσης. Η χρήση ηλεκτρονικών υλικών, εφαρμογών σε τηλέφωνα
	Δίνοντας εκπαιδευτικό υλικό σε διαδραστική ηλεκτρονική μορφή, ευανάγνωστο και με διαδραστικές ασκήσεις αυτοελέγχου.
Πράσινη και βιώσιμη ηλεκτρονική μάθηση	Αφιερώστε αρκετό χρόνο για να χαλαρώσετε μεταξύ των διαδικτυακών μαθημάτων
	Συμπεριλάβετε στοιχεία ένταξης στο πρόγραμμα, π.χ. κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού διαλείμματος, προσφέροντας να φάτε ένα γεύμα μαζί. προετοιμασία μουσικής υπόκρουσης για διαλείμματα
	Παροχή τεχνικής υποστήριξης και καθοδήγησης
	Προετοιμασία σαφών, φιλικών προς τον χρήστη οδηγιών για τους χρήστες της πλατφόρμας
	Διοργάνωση μαθήματος Πληροφορικής για 60+ με τέτοιο τρόπο, ώστε μεταξύ δύο ημερών μαθημάτων, να υπάρχει μια ημέρα υπαίθριων εργαστηρίων, κατά τη διάρκεια των οποίων υπάρχουν δυνατότητες εφαρμογής γνώσεων και δεξιοτήτων στην πράξη σε smartphones.
	Διαφοροποιητικό υλικό με διαφορετικές μορφές: κείμενα διάσπαρτα με υλικό βίντεο, ελαφρώς λιγότερο σοβαρό (χιουμοριστικό) υλικό κατά καιρούς.
	Αναφορές σε στοιχεία χαρακτηριστικά για τους μαθητές (κοινοί τόποι), π.χ. σε ένα μάθημα για γιατρούς, υπενθυμίζοντας την κατάσταση από την οπτική γωνία ενός γιατρού, όχι ενός εκπαιδευτή.
	Το κλείσιμο σχολείων και πανεπιστημίων λόγω του Covid-19 έχει επηρεάσει τους ενήλικες που έχουν επιστρέψει σε επίσημους και μη τυπικούς δρόμους.
	Online learning would favor the reconciliation of work times, travel and family commitments; the flexibility of the courses and the low cost could support the qualification and mobility of workers
Αποδοτική επικοινωνία	Πριν ξεκινήσουν οι συνεδρίες, καθώς οι μαθητές αρχίζουν να συγκεντρώνονται, αφιερώστε χρόνο για να μιλήσετε με όσο το δυνατόν περισσότερα άτομα, να συζητήσετε για την ημέρα τους και γενικά να ασχοληθείτε μαζί τους. Συχνά αυτές οι πρώιμες συζητήσεις απομακρύνουν τα άγχη και το άγχος, λύνουν προβλήματα

	και δημιουργούν σημαντικές συνδέσεις. Δημιουργούν μια αίσθηση αξίας στον εκπαιδευόμενο – τονίζοντας ότι είναι σημαντικό μέλος της ομάδας και ότι τα συναισθήματά του έχουν σημασία. Αυτές οι στιγμές μπορούν να χαλαρώσουν το μυαλό και να δημιουργήσουν ένα άνοιγμα για τη μάθηση. Ένα πιεσμένο μυαλό δεν είναι σε θέση να ασχοληθεί τόσο εύκολα και να υιοθετήσει νέες ιδέες, όσο ένα μυαλό ανοιχτό, καθαρό και εμπνευσμένο από τη φροντίδα και την ομορφιά που είναι εμφανής στο περιβάλλον.
Άνετο και προσιτό περιβάλλον μελέτης	Πρόσβαση στον χώρο εκπαίδευσης για άτομα με αναπηρία (συμπεριλαμβανομένων εκείνων που χρησιμοποιούν αναπηρικά αμαξίδια).
	Εξοπλισμός της αίθουσας εκπαίδευσης με παράθυρα - επιτρέπει την πρόσβαση σε καθαρό αέρα και φυσικό φως.
	Η φωτογραφία και το βίντεο μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για να φέρουν τον φυσικό κόσμο στην τάξη.
	Όχι μόνο η φύση παρέχει μια άπειρη παροχή αισθητηριακών εμπειριών που μπορούν να ενσωματωθούν σε όλους τους τομείς μάθησης, αλλά μεταφέρει μια αίσθηση ηρεμίας και ηρεμίας.
Εκπαιδευτικό παιχνίδι ρόλων με ζωντανή δράση Edu-larp	Ζωντανά παιχνίδια ρόλων με θέμα τη μετανάστευση, στα οποία η αφήγηση όχι μόνο λέγεται, αλλά παίζεται σε πρώτο πρόσωπο από τους συμμετέχοντες, με το σώμα και τις πράξεις τους. Μπορεί να έχει σημαντικές επιπτώσεις στον βαθμό ενσυναίσθησης, στις εθνοτικές προκαταλήψεις και στην εκπροσώπηση των γυναικών και των συμμετεχόντων σε θέματα μετανάστευσης.
Διδάξετε τεχνολογία σε ηλικιωμένους	Ενθαρρύνετε τους ηλικιωμένους να χρησιμοποιούν δικτυωμένα εργαλεία υπολογιστών, τεχνολογίες κινητής τηλεφωνίας και διάφορους πόρους για να συμμετέχουν στη ζωή της κοινωνικής κοινότητας. Ενίσχυση των σχέσεων και αύξηση της κοινωνικής ένταξης.
Μητροπολιτικό δίκτυο για τη δια βίου μάθηση	Η συγκρότηση και επισημοποίηση εδαφικών δικτύων για τη δια βίου μάθηση, με δημόσια και ιδιωτικά υποκείμενα και ενώσεις που δραστηριοποιούνται στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων. Τα Δίκτυα: επίσημες και οργανωμένες δομές, στις οποίες κάθε μέλος δεσμεύεται να ενισχύσει και να κάνει διαφανείς τις δεξιότητες που αποκτούν οι συμμετέχοντες στα μαθήματά τους.
Λύσεις τροφίμων και ποτών	Για τα διαλείμματα για καφέ χρησιμοποιούνται παλιά φλιτζάνια καφέ (που συλλέγονται από εργάτες και φοιτητές).
	Catering - η χρήση πιάτων (πιάτα, μαχαιροπίρουνα, ποτήρια νερού) από βιοδιασπώμενο υλικό.
	Να υπάρχουν φούρνοι μικροκυμάτων και βραστήρας νερού για παρασκευή/ζέσταμα φαγητού για μαθητές και να υπάρχει χώρος για φαγητό, αλλά και ψυγείο κ.λπ.

Αυτές οι επιμέρους πρακτικές, παραδείγματα καθημερινών λύσεων μπορούν να ομαδοποιηθούν κάπως διαφορετικά, κάτι που γίνεται παρακάτω.

Τομέας του μυαλού (πρόβλημα: αποσπασμένη εργασία, υπερβολική/υπό διέγερση, έλλειψη διαλειμάτων):

- Παρέχετε μια ποικιλία ασκήσεων, δραστηριοτήτων - κατάλληλο επίπεδο διέγερσης.
- Ώρα για δουλειά στη σιωπή.

- Τακτικά διαλείμματα ανάρρωσης (κάθε ώρα/μισή ώρα).
- Εργασία σε ομάδες, σε ζευγάρια, ατομική εργασία.
- Διάδοση γνώσεων σχετικά με τις συμπεριφορές που βοηθούν στην επίτευξη μιας κατάστασης εστίασης/συγκέντρωσης και δημιουργικότητας.
- Συζήτηση σχετικά με τις ατομικές προτιμήσεις για την επίτευξη μιας κατάστασης ροής.
- Προώθηση της γνώσης των χρονοτύπων και χρήση αυτής της γνώσης στον προγραμματισμό της μάθησης, στην εργασία σε συγκέντρωση, στην ολοκλήρωση πολύπλοκων εργασιών.
- Συμπερίληψη ασκήσεων που διευκολύνουν την είσοδο σε κατάσταση συγκέντρωσης ή δημιουργικής σκέψης.
- Επίδειξη ποικίλων τεχνικών μνήμης για τη διευκόλυνση της απόκτησης γνώσεων.

Τομέας διατροφής (πρόβλημα: έλλειψη αρκετών λαχανικών στη διατροφή, έλλειψη τακτικότητας των γευμάτων, πολλά γλυκά, γρήγορο φαγητό, πολύ λίγη ενυδάτωση):

- Ποντάρισμα σε υγιεινά σνακ κατά τη διάρκεια των μαθημάτων (εποχιακά λαχανικά και φρούτα, ξηροί καρποί, αποξηραμένα φρούτα, φυσικά γιαούρτια).
- Βάζοντας κανάτες/ποτήρια νερό στα τραπέζια, υπενθυμίζοντας να πίνετε νερό ενώ μαθαίνετε.
- Εάν είναι εγγυημένο ένα μεσημεριανό διάλειμμα κατά τη διάρκεια του μαθήματος - εξασφαλίστε μεγάλη ποικιλία από λαχανικά, προϊόντα ολικής αλέσεως, αποφύγετε τηγανητά, θρυμματισμένα, βαριά επεξεργασμένα τρόφιμα.

Συναισθηματικός τομέας (πρόβλημα: υψηλό επίπεδο άγχους):

- Διάδοση γνώσεων σχετικά με το ρόλο των συναισθημάτων στην επίτευξη εστίασης, προσωπικής αποτελεσματικότητας.
- Επίδειξη ποικίλων ασκήσεων (π.χ. αναπνοή, κίνηση, οπτικοποίηση) για τη μείωση του άγχους σε διαφορετικές στιγμές στην τάξη/μαθησιακό περιβάλλον.
- Επίδειξη ασκήσεων ενσυνειδητότητας ως ενός από τους παράγοντες ρύθμισης των συναισθημάτων.
- Χρήση πρακτικών θετικής ψυχολογίας που διευκολύνουν την επίτευξη ειρήνης, χαράς, υπερηφάνειας κ.λπ., ή οικοδόμηση αυτοαποτελεσματικότητας (π.χ. εξάσκηση ευγνωμοσύνης).

Τομέας κινητικότητας (πρόβλημα: καθόμαστε πολύ, κινούμαστε πολύ λίγο):

- Ενθάρρυνση της κίνησης κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων (όρθια στάση, περπάτημα).
- Εκτέλεση ορισμένων από τις εργασίες, ασκήσεις σε όρθια θέση (ο προπονητής και οι συμμετέχοντες εκτελούν τις εργασίες όρθιοι, περπάτημα, περπάτημα).

- Διεξαγωγή σύντομων συνεδριών άσκησης (διαλείμματα) από τον προπονητή (6-10 λεπτά) για να τεντώσετε το σώμα, να αυξήσετε τα επίπεδα ενέργειας.

- Χρήση gadget για την ενθάρρυνση της κίνησης (π.χ. οι συμμετέχοντες μπορούν να περάσουν γύρω από ένα gadget που τους ενθαρρύνει να σηκωθούν, να περπατήσουν, να είναι λιγότερο στατικοί για μια συγκεκριμένη χρονική περίοδο).

Τομέας σχέσεων (πρόβλημα: η έλλειψη εμπιστοσύνης στην ομάδα επηρεάζει την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης/μάθησης):

- Δίνοντας ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να γνωριστούν μεταξύ τους.
- Προγραμματισμός χρόνου για ομαδικές συζητήσεις, ανταλλαγή εμπειριών.
- Εισαγωγή στοιχείων σχεσιακής ψυχολογίας για διευκόλυνση της επαφής.

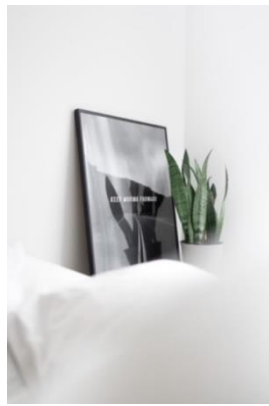
Τομέας της αίσθησης του νοήματος και του σκοπού (πρόβλημα: έλλειψη κατανόησης του σκοπού των εργασιών, αποτυχία εύρεσης συνδέσεων μεταξύ θεωρίας και πράξης):

- Συλλογή αναγκών για γνώσεις, δεξιότητες, στόχους στην αρχή της μαθησιακής διαδικασίας.
- Λαμβάνοντας υπόψη τις ανάγκες των συμμετεχόντων κατά την εφαρμογή της διαδικασίας μάθησης/κατάρτισης.
- Εμφάνιση των στόχων των επιμέρους ασκήσεων και των δυνατοτήτων χρήσης γνώσεων, δεξιοτήτων στην καθημερινή επαγγελματική/ιδιωτική ζωή.
- Ενθάρρυνση του προβληματισμού σχετικά με τον τρόπο χρήσης της γνώσης και των δεξιοτήτων στην καθημερινή πρακτική.

Τομέας χαλάρωσης και ξεκούρασης (πρόβλημα: εργασία χωρίς διαλείμματα):

- Κάνοντας τακτικά διαλείμματα κάθε ώρα - το πολύ μιάμιση ώρα - από τον εκπαιδευτή/δάσκαλο.
- Αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τα συστατικά ενός αποτελεσματικού διαλείμματος (που αποτελείται από κίνηση, θετικά συναισθήματα, φροντίδα για την ενυδάτωση/διατροφή).
- Σχεδιασμός κάποιων υπαίθριων δραστηριοτήτων (επαφή με τη φύση).
- Υλοποίηση δραστηριοτήτων σε δωμάτια με παράθυρα, πρόσβαση στο φυσικό φως και δυνατότητα ανοίγματος παραθύρων.
- Παροχή πρασίνου (φυτά) στις τάξεις.
- Ενθάρρυνση της χρήσης εγκαταστάσεων όπως αίθουσες χαλάρωσης.

Οι αίθουσες προπόνησης, τα εργαστήρια είναι συχνά διακοσμημένα με αφίσες ή φωτογραφίες. Οι εικόνες μπορούν να αναφέρονται σε διαφορετικούς τομείς ευεξίας. Για θεματική έμπνευση, δείτε τις παρακάτω εικόνες:



Πολλαπλή επιλογή, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία επιλογές.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ Τ

Η επικοινωνία της επιστήμης αφορά:

ακαδημαϊκούς που επικοινωνούν με μαθητές	☐
δημοσίευση επιστημονικών άρθρων	☐
δημοσιοποίηση των αποτελεσμάτων της έρευνας στο κοινό	☐

Η διαχείριση ενέργειας αποτελείται από:

συνήθειες ύπνου	☐
κανονισμούς εξοικονόμησης ενέργειας	☐
διατροφικές συνήθειες	☐
Κανονισμοί υγείας και ασφάλειας	☐
συνήθειες ελεύθερου χρόνου	☐

Τα κανάλια επικοινωνίας της επιστήμης είναι:

Μόνο τα παραδοσιακά μέσα ενημέρωσης	☐
μόνο ψηφιακά μέσα ενημέρωσης	☐
Και τα παραδοσιακά και τα ψηφιακά μέσα ενημέρωσης	☐

Δραστηριότητα 1. Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Εξοικείωση των συμμετεχόντων με τα βασικά στοιχεία της οργανωσιακής κουλτούρας και τις σχέσεις της με την οργανωσιακή στρατηγική (ορισμός στρατηγικής, ορισμός οργανωτικής κουλτούρας, σχέσεις μεταξύ στρατηγικής, κουλτούρας και οργανωτικής δομής· συστατικά στοιχεία της οργανωσιακής κουλτούρας - διάφορες προσεγγίσεις) - μίνι διάλεξη με την χρήση της παρουσίας).
- Μαθαίνοντας για το παράδειγμα της οργανωσιακής κουλτούρας (Ανάλυση μελέτης περίπτωσης («'With Dzieweczka song on her lips/ Z dzieweczka na ustach'» έντυπη έκδοση) - εργασία σε ομάδες)
- Παρουσίαση της ευημερίας ως στοιχείου που σχετίζεται με τον πολιτισμό και τη στρατηγική (Συζήτηση: εάν η αειφόρος ανάπτυξη και η ευημερία μπορούν να είναι πολύτιμες για τον οργανισμό; Γιατί; Παραδείγματα από την ευεξία 1 και 2)

>>> Διάρκεια: 90 λεπτά

Βήμα 1

- Ο πολιτισμός ως υποστηρικτικό στοιχείο της ανάπτυξης της σωματικής και ψυχικής ευεξίας.
- Οργανωσιακή κουλτούρα και στρατηγική
- Στοιχεία οργανωσιακής κουλτούρας
- Η αειφόρος ανάπτυξη και η ευημερία ως αξία

Πριν από την εκπαίδευση:

- Εκτυπώστε ένα φύλλο για κάθε συμμετέχοντα: Στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας
- Εκτυπώστε ένα φύλλο «'With Dzieweczka song on her lips/ Z dzieweczka na ustach'» για κάθε συμμετέχοντα

During the training:

1. Διανείμετε το υλικό στους συμμετέχοντες
2. Ατομική εργασία: διαβάστε τη μελέτη περίπτωσης με μια κοπέλα στα χείλη και βάλτε όλα τα παραδείγματα που βρέθηκαν στους επιμέρους κύκλους του διαγράμματος (σύμβολα, ιστορίες κ.λπ.) στα σημεία με κουκκίδες. Εργασία με συνεργασία και ομαδική συζήτηση: ανταλλάξτε τις απαντήσεις σας, έχει βρει κανείς κάποιο παράδειγμα για τελετουργίες και έθιμα; Βρήκε κανείς παράδειγμα συμβόλων; Ή μήπως κάποιος γνωρίζει άλλα παραδείγματα; Από άλλους οργανισμούς;
3. Αναγνωρίζετε κάποια στοιχεία οργανωτικής κουλτούρας στον οργανισμό σας; Τι είδους; Σας ενέπνευσε το παράδειγμά σας να αναπτύξετε μια οργανωτική κουλτούρα στον οργανισμό σας; Τι μπορεί να περιλαμβάνει αυτό;

Μελέτη περίπτωσης Με το "Dzieweczka" on her lips (μελέτη περίπτωσης βασισμένη σε δημοσίευση από Dorota Hałas, Rzeczpospolita)

Hisomi Sasaki forbade αποκαλώντας το εργοστάσιο στο Tychy της Πολωνίας, το αδελφικό του Isuzu, ένα παρόμοιο εργοστάσιο στο νησί Hokkaido. Το εργοστάσιο στο Tychy θα είναι το νούμερο ένα.

Για την κατασκευή ενός κινητήρα

Το εργοστάσιο Isuzu στο Tychy, που ιδρύθηκε σε ειδική οικονομική ζώνη, είναι η μεγαλύτερη ιαπωνική επένδυση στην Πολωνία. Κατά την υλοποίηση της διαδικασίας, ο διευθυντής-διαχειριστής του εργοστασίου στο Tychy και διευθυντές επιμέρους τμημάτων εκπαιδεύτηκαν και πέρασαν ένα μήνα

πρακτικής άσκησης στο εργοστάσιο Isuzu στο Tomakomai του Hokkaido. Ο κύριος στόχος ήταν να εξοικειωθούν οι Πολωνοί υπάλληλοι με το ιαπωνικό συλ διοίκησης. Η Isuzu Motors είναι ταυτόχρονα κατασκευαστής αυτοκινήτων και ένας από τους μεγαλύτερους κατασκευαστές κινητήρων ντίζελ στον κόσμο. Στο Tychy, η Isuzu πρόκειται να παράγει έναν νέο τύπο κινητήρα χωρητικότητας 1700 κυβικών εκατοστών, σύμφωνα με τους περιβαλλοντικούς κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το εργοστάσιο στην Πολωνία πρόκειται να γίνει ένας από τους βασικούς κρίκους στο παγκόσμιο δίκτυο παραγωγής που κατασκεύασε η Isuzu στην Ιαπωνία, την Αμερική και την Ευρώπη. Το εργοστάσιο στην Ιαπωνία βρίσκεται στο λιμάνι Tomakomai, 50 χιλιόμετρα από το Sapporo. Κατά την έναρξη λειτουργίας του εργοστασίου στην Πολωνία, 44 εργαζόμενοι ολοκλήρωσαν μαθητεία στο Tomakomai. Ήταν η πρώτη φορά στην Ιαπωνία για όλους και η πρώτη συνάντηση με την ιαπωνική κουλτούρα και την οργάνωση εργασίας. Στο πλαίσιο της πρακτικής άσκησης, το Πολωνικό πλήρωμα έπρεπε να συναρμολογήσει έναν κινητήρα ντίζελ, ο οποίος θα παραχθεί στο Tychy και στη συνέχεια θα εξαχθεί στη General Motors. Η εκπαίδευση διεξήχθη όχι μόνο από τους υπαλλήλους του πολωνικού εργοστασίου, αλλά και από τρεις τεχνικούς καθηγητές που θα προετοιμάσουν το προσωπικό στο μέλλον.

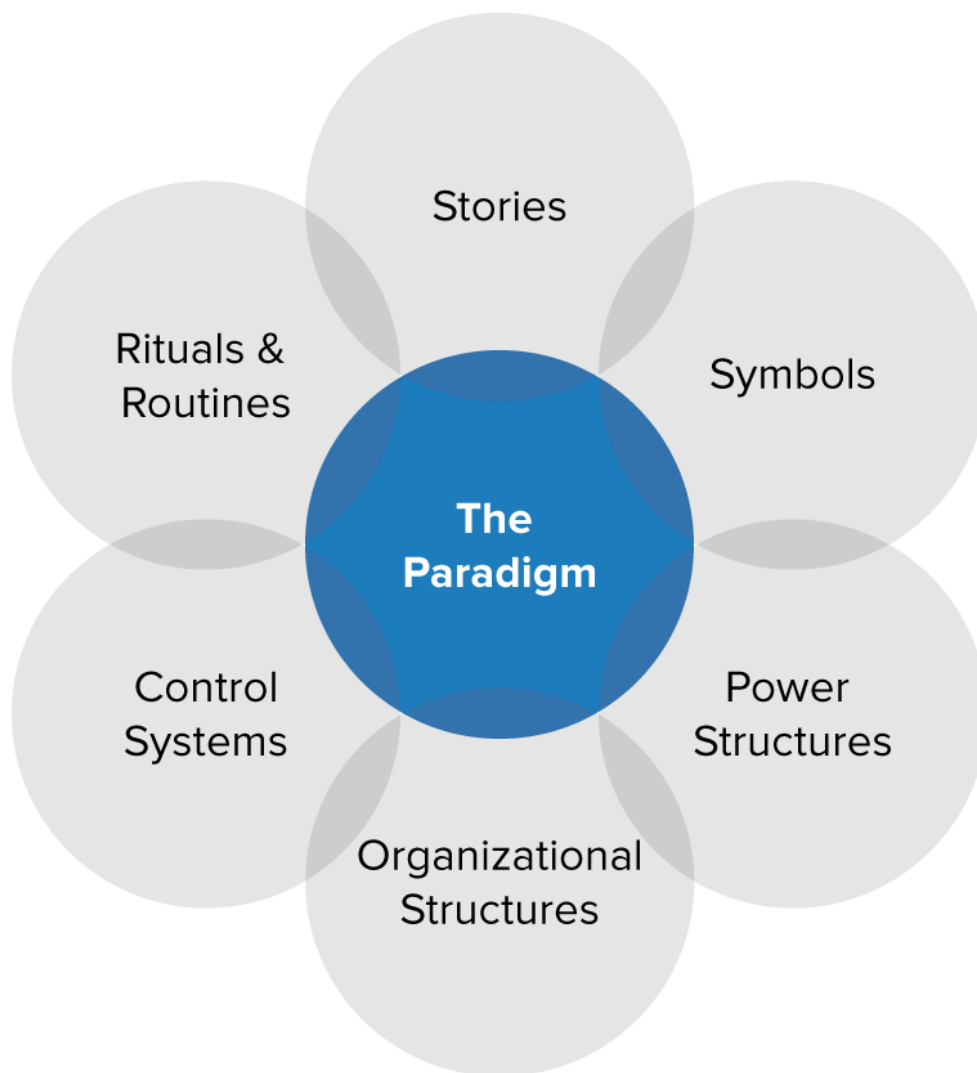
Ένταξη και συνέπεια

Το ιαπωνικό σύστημα οργάνωσης και διαχείρισης της εργασίας έχει χαρακτηριστικά που δεν συναντώνται σε χώρες του δυτικού πολιτισμού. Τα μέλη του διοικητικού συμβουλίου και οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζονται ως αναπόσπαστο μέρος και συνιδιοκτήτες της επιχείρησης. Οι εργαζόμενοι στη γραμμή παραγωγής εμπλέκονται στη λήψη αποφάσεων της διοίκησης, έτσι ώστε ο διαχωρισμός μεταξύ μπλε και λευκού γιακά να είναι λιγότερο σαφής. Για να μάθετε περισσότερα για τα προβλήματα της παραγωγικής διαδικασίας, οι μηχανικοί ξεκινούν να εργάζονται από τη γραμμή παραγωγής. Ήταν μια καινοτομία για τους Πολωνούς, αλλά ακόμη και οι δάσκαλοι της ομάδας επανέλαβαν ανυπόμονα το εύρος των καθηκόντων των υφισταμένων τους, τη δουλειά στη γραμμή παραγωγής. Η ανταλλαγή πληροφοριών γίνεται με πρωινά stand-up και κοινή έξοδο μετά τη δουλειά, για δείπνο και ένα ποτήρι σάκε. Το αίσθημα αλληλεγγύης των εργαζομένων ενώνει το τραγούδι της εταιρείας που τραγουδήθηκε μετά την πρωινή γυμναστική. Το προσωπικό της Πολωνίας συμμετείχε επίσης στη γυμναστική σήμερα το πρωί. Οι Πολωνοί ήταν απρόθυμοι να δεχτούν το τοπικό έθιμο να σηκώνουν τα χέρια τους ψηλά ενώ φώναζαν «θα κάνουμε το καλύτερο δυνατό». Σχεδιαστικά, αυτή η χειρονομία βοηθά τους εργαζόμενους να ξεπεράσουν την κατάσταση του πρωινού λήθαργου. Ωστόσο, οι Πολωνοί συσχέτισαν αυτή τη χειρονομία αρνητικά, με τη ναζιστική κραυγή. Η διεύθυνση του εργοστασίου κατάλαβε αυτή την απροθυμία και έτσι δεν τους υποχρέωσαν να φωνάζουν.

Αναζητώντας την αγάπη

Η ακρίβεια στην εργασία είναι το πιο σημαντικό κριτήριο για την πρόσληψη νέου υπαλλήλου στην Isuzu. Κατά την πρόσληψη, ένας Ιάπωνας υποψήφιος για εργασία λαμβάνει ένα μεγάλο κείμενο από το οποίο πρέπει να διαλέξει όλα τα ιερογλυφικά με την έννοια «αγάπη». Αυτό το σήμα είναι αρκετά περίπλοκο στα ιαπωνικά και εάν ο εργαζόμενος δεν μπορεί να βρει όλους τους χαρακτήρες στο κείμενο, σημαίνει ότι δεν θα μπορεί να συμμορφωθεί με τις απαιτήσεις ακριβείας στην εργασία. Σύμφωνα με τους εκπαιδευόμενους, τα μυστικά του ιαπωνικού μάνατζμεντ περιλαμβάνουν: ακριβή προγραμματισμό εργασίας, χωρίς περιθώρια αυτοσχεδιασμού, εκτεταμένη συνεργασία με υπαλλήλους διαφόρων επιπέδων παραγωγής και ανοιχτή επικοινωνία. Η εργασία κάθε μαθητευόμενου αξιολογούνταν μία φορά την εβδομάδα σύμφωνα με μια κλίμακα 4 βαθμών και στην αίθουσα εκπαίδευσης αναρτήθηκαν φωτογραφίες των μαθητευομένων με περιγραφή της προόδου στην επιτυχία της διαδικασίας μαθητείας. Σε ένα από τα κοινά ταξίδια με λεωφορείο, οι Πολωνοί

μαθητευόμενοι ενθαρρύνθηκαν να τραγουδήσουν μαζί το πολωνικό τραγούδι «Szła Dzieweczka do laseczka», το οποίο είναι πολύ γνωστό στην Ιαπωνία. Είναι ένα εορταστικό τραγούδι πολύ δημοφιλές στην Πολωνία. Λόγω της διάχυτης χαράς και της έκρηξης του χιούμορ των ασκουμένων, ο διευθυντής της Isuzu πρότεινε αυτό το τραγούδι να γίνει το επίσημο τραγούδι του εργοστασίου στην Πολωνία. Σύμφωνα με τον ίδιο, το τραγούδι της εταιρείας δημιουργεί την αίσθηση του ανήκειν στον χώρο εργασίας. Σχεδόν κάθε εταιρεία το έχει στην Ιαπωνία. Οι εκπαιδευόμενοι είπαν ότι μετά την πρακτική θα ήθελαν να μεταδώσουν όχι μόνο πρακτικές γνώσεις, την ανάγκη συμμόρφωσης με τα πρότυπα εργασίας και την ασφάλεια, αλλά και την αίσθηση ότι ανήκουν σε μια κοινή εταιρική οικογένεια.



Δραστηριότητα 2. Μαθησιακό περιβάλλον και η ποιότητά του:

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να αναλογιστούν κριτικά τη δική τους ευημερία: (Ενέργεια των μαθητών – ατομικό ερωτηματολόγιο και επισκόπηση).
- παρουσίαση καλών πρακτικών ευημερίας: Σύνοψη καλών παραδειγμάτων και παρουσίαση καλών πρακτικών κατανεμημένων σε: Απαιτήσεις για την αίθουσα εκπαίδευσης: (1) με βάση τη διαχείριση της ασφάλειας και την εργονομία, (2) την κατανομή της τάξης όσον αφορά τους χώρους και τη χρηστικότητα από μαθητές με ειδικές ανάγκες); Πράσινη και βιώσιμη οργάνωση εκπαιδεύσεων με βάση την πράσινη σκέψη. Εξοπλισμός (μηχανήματα, εγκαταστάσεις), υλικά για τους συμμετέχοντες στην εκπαίδευση, ισορροπημένο μέρος για φαγητό, υγιεινή ισορροπημένη εστίαση κ.λπ..
- επιχειρησιακή προετοιμασία λίστας ελέγχου ευημερίας: (Δημιουργία λίστας ελέγχου – άσκηση σε μικρότερη ομάδα, παρουσίαση και ανταλλαγή εμπειριών).
- σχεδιασμός της εφαρμογής των αρχών ευημερίας: (Πώς να το διαμορφώσετε στον οργανισμό; Π.Χ.: Προωθητική καμπάνια ευημερίας - διασπορά με τα στάδια της προωθητικής εκστρατείας).

>>> Διάρκεια: 150 λεπτά

Έλεγχος ενεργειακών πόρων

Στόχοι της άσκησης

- Ανάλυση των ενεργειακών σας πόρων
- Επαλήθευση συνθηκών που σχετίζονται με τη στρατηγική WLB
- Προσδιορισμός περιοχών ανάπτυξης που σχετίζονται με το WLB

Προβληματικές καταστάσεις που η άσκηση βοηθά στην επίλυση τους

- Στην μείωση της αποδοτικότητας της εργασίας
- Στην πτώση της διάθεσης των εργαζομένων
- Στην μείωση της συμμετοχής των εργαζομένων
- Στην αύξηση του αριθμού των καταστάσεων σύγκρουσης
- Στην αύξηση του επιπέδου έντασης μεταξύ των εργαζομένων

Χάπι της γνώσης

Τόσο η επαγγελματική δουλειά όσο και τα πράγματα που κάνουμε στην ιδιωτική μας ζωή μπορούν να μας δώσουν ενέργεια να δράσουμε, να αποτελέσουν πηγή κινήτρων και ικανοποίησης. Από την άλλη πλευρά, μπορεί να μας κάνει αδύναμους - πηγή κόπωσης, έντασης, απογοήτευσης και αποθάρρυνσης. Αν και γνωρίζουμε τις βασικές αρχές της λειτουργίας του σώματός μας, συχνά είμαστε ενσωματωμένοι σε σταθερές συνήθειες - κοιμόμαστε και ξεκουραζόμαστε πολύ λίγο, τρώμε ακατάλληλα, έχουμε πολύ λίγη σωματική άσκηση. Αυτοί οι τύποι συμπεριφοράς οδηγούν σε μείωση των ενεργειακών μας πόρων. Τίθεται το ερώτημα: κατά πόσο είναι προσαρμοσμένο το σώμα μας στο στυλ εργασίας που μας επιβάλλει ο κόσμος των νέων τεχνολογιών; Πόσο επίκαιρες και χρήσιμες είναι οι συνήθειες λειτουργίας και το στυλ εργασίας τόσο των ατόμων όσο και των οργανισμών; Η διαχείριση φυσικής ενέργειας των εργαζομένων και των διευθυντικών στελεχών γίνεται μια αυξανόμενη ανάγκη των σύγχρονων οργανισμών, σημαντικό συστατικό των δραστηριοτήτων στην περιοχή WLB.

Περιγραφή άσκησης

- Δώστε στους συμμετέχοντες ερωτηματολόγια για να αναλύσουν τους ενεργειακούς πόρους τους.
- Ζητήστε τους να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια δίνοντας ειλικρινείς απαντήσεις.
- Αφού συμπληρώσουν όλοι τα ερωτηματολόγια, ζητήστε τους να σχηματίσουν ομάδες των τριών και να συζητήσουν τα συμπεράσματα.
- Ζητήστε από όλους να σκεφτούν τρεις νέες συμπεριφορές που θα βελτιώσουν την απόδοση στην επιλεγμένη διάσταση WLB.
- Για να μάθετε για τις τελευταίες τάσεις που σχετίζονται με τις συνήθειες ύπνου, τις διατροφικές συνήθειες κ.λπ. προσπαθήστε να χρησιμοποιήσετε επιστημονικές πηγές. Δείτε το παράδειγμα της άσκησης «Science blogger» (παρακάτω).

Άσκηση: «Έλεγχος ενεργειακών πόρων» – κάρτα ελέγχου

Περιγράψτε τις συνήθειες ύπνου σας.

Υποστηρικτικές ερωτήσεις:

- Πόσες ώρες κοιμάστε;
- Πώς σας παίρνει ο ύπνος;
- Τι κάνετε λίγο πριν πέσετε για ύπνο;
- Πώς κοιμάστε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;
- Πώς κοιμάστε στις διακοπές;
- Πώς ξυπνάτε;
- Παίρνετε έναν υπνάκο κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Περιγράψτε τις συνήθειές σας στον ελεύθερο χρόνο σας.

Υποστηρικτικές ερωτήσεις:

- Πόσο χρόνο αφιερώνετε στην ευχαρίστηση;
- Τι σας αρέσει πραγματικά να κάνετε;
- Με τι αθλήματα ασχολείστε ή ποια άλλη φυσική δραστηριότητα κάνετε;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που νιώσατε ικανοποιημένος με τον εαυτό σας;
- Πόσο συχνά «δεν κάνεις τίποτα»;
- Πόση τηλεόραση παρακολουθείτε κατά τη διάρκεια της εβδομάδας;
- Πότε και σε ποιες καταστάσεις νιώθετε εντελώς χαλαροί;
- Τι όνειρο θέλετε τώρα να γίνει πραγματικότητα;

Περιγράψτε τις διατροφικές σας συνήθειες.

Υποστηρικτικές ερωτήσεις:

- Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα;
- Τρώτε πρωινό;
- Πόσους καφέδες πίνετε την ημέρα;
- Πώς είναι ισορροπημένα τα γεύματά σας όσον αφορά το κρέας, τα λαχανικά και τους υδατάνθρακες;
- Πόσο νερό πίνετε καθημερινά;
- Πόσα γλυκά τρώτε;
- Τι ώρα τρώτε το τελευταίο σας γεύμα;

- Πόσο αλκοόλ πίνετε σε μια εβδομάδα;

Πέντε λεπτά χαλάρωση

1. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να καθίσουν αναπαυτικά στις πολυθρόνες (ώστε τα πόδια και τα χέρια τους να μην είναι σταυρωμένα και η σπονδυλική τους στήλη να είναι υπό φυσικό φορτίο) και να κλείσουν τα μάτια τους.
2. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αρχίσουν να αναπνέουν βαθιά με το σύνθημα "έναρξη" - εισπνεύστε για 1, 2, εκπνεύστε για 1, 2, 3, 4, και όταν τους πείτε "τέλος" θα ολοκληρώσουν την άσκηση και θα ανοίξουν τα μάτια τους.
3. Ρωτήστε για τα συναισθήματά τους και πιθανή βελτίωση της διάθεσης, μια αίσθηση χαλάρωσης. Αναφέρετε ότι αυτή η άσκηση μπορεί να σας εμπνεύσει να βρείτε τους δικούς σας μικρούς τρόπους για να χαλαρώσετε και να αναζητήσετε ενεργειακή ισορροπία.

Πρωθυπουργική καμπάνια ευεξίας

Κατά την εφαρμογή της έννοιας της ευημερίας σε έναν οργανισμό, μπορούμε να ενημερώσουμε τους υπαλλήλους και να την προωθήσουμε με διάφορους τρόπους: μέσω οργανωτικών δημοσιεύσεων: μπροσούρες, φυλλάδια, αφίσες, φακέλους. με την τοποθέτηση πληροφοριών σε περιοδικά ενημερωτικά δελτία που διανέμονται σε υπαλλήλους ή/και πελάτες της εταιρείας· δημοσιεύοντας πληροφορίες σε ιστότοπους οργανισμών και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διοργανώνοντας διαγωνισμούς ευημερίας. Η διαφημιστική καμπάνια είναι ένας από τους τρόπους για να επιστήσουμε την προσοχή του προσωπικού στο υλοποιούμενο πρόγραμμα ευεξίας. Στην περίπτωση της ευημερίας, θα πρέπει να είναι κυρίως μια εσωτερική εκστρατεία.

1. Εκτυπώστε τις υποθέσεις της καμπάνιας (στάδια) και τις ερωτήσεις για κάθε στάδιο.
2. Κόψτε μεμονωμένες ερωτήσεις σε μικρότερες λωρίδες.
3. Διανείμετε σε κάθε συμμετέχοντα.
4. Ζητήστε να αντιστοιχίσετε τις ερωτήσεις με τα στάδια.

Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις παρατηρήσεις τους και αυτό αποτελεί πρόσχημα για να μιλήσουν για τη σκοπιμότητα της προώθησης του προγράμματος μεταξύ των εργαζομένων και για την προσέγγιση της κατάστασης. Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέσουν τις ερωτήσεις τους - πινακίδες στο σχεδιασμό και την υλοποίηση της καμπάνιας.

Εκστρατεία για την προώθηση της ιδέας της ευημερίας μεταξύ των εργαζομένων και την ενημέρωση των εργαζομένων ότι ο εργοδότης φροντίζει τις ανάγκες τους

Εύρος και Κλίμακα Λειτουργίας	▪ Η καμπάνια θα καλύψει ολόκληρο τον οργανισμό; ▪ Η καμπάνια θα καλύψει επιλεγμένα τμήματα; ▪ Θα κάνουμε πιλοτικό πρόγραμμα;
χρόνος	▪ Σχεδιάζουμε μια βραχυπρόθεσμη ή μακροπρόθεσμη καμπάνια; ▪ Θα επαναλάβουμε τις δραστηριότητες της εκστρατείας; Πόσο συχνά;
Οικονομικοί πόροι	▪ Θα χρειαστούμε νέα είδη, εξοπλισμού (κινητό, laptop); ▪ Πόσο θα κοστίσει; ▪ Θα χρειαστούμε βραβεία σε διαγωνισμούς, gadgets; ▪ Πόσο θα κοστίζουν; ▪ Τι άλλο κόστος θα επιβαρυνθούμε, π.χ., θα προσφέρουμε ανταμοιβές/αμοιβές στους εργαζόμενους που συμμετέχουν στην εκστρατεία;

Ανθρώπινο δυναμικό	▪ Πόσοι εργαζόμενοι θα συμμετάσχουν στην εκστρατεία? ▪ Είναι σημαντικό οι εργαζόμενοι που συμμετέχουν στην εκστρατεία να είναι θετικοί σε αυτήν; ▪ Ποιες ικανότητες θα χρειαστούν για την εκτέλεση της καμπάνιας?
Συνεργάτες καμπάνιας	▪ Θα προσκαλέσουμε συνεργάτες σε συνεργασία; ▪ Θα ζητήσουμε οικονομική ενίσχυση;
Οφέλη	▪ Έχει ωφεληθεί ο οργανισμός από την εφαρμογή του wellbeing; ▪ Επωφελήθηκαν οι εργαζόμενοι από την ευημερία; Έχει αυξηθεί το κίνητρο των εργαζομένων; ▪ Έχει βελτιωθεί η εικόνα του οργανισμού; ▪ Έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον των μέσων ενημέρωσης για τις δραστηριότητες της εταιρείας?
Αποτελεσματικότητα καμπάνιας	Ποιες είναι οι απόψεις των εργαζομένων για το πρόγραμμα ευεξίας; ▪ ερωτηματολόγιο έρευνας ▪ ανάλυση καταχωρήσεων στο φόρουμ ▪ συναντήσεις και συνομιλίες πρόσωπο με πρόσωπο ▪ συνεντεύξεις με τη διοίκηση του οργανισμού

Δραστηριότητα 3. Χρήση γνώσης που βασίζεται στην επιστήμη

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Σύντομη παρουσίαση Power Point
- Πώς να δημιουργήσετε και να χρησιμοποιήσετε την υπάρχουσα γνώση που βασίζεται στην επιστήμη – μαθαίνοντας από τη δική σας εμπειρία και εμπνευσμένες πρακτικές

Χρήση γνώσης που βασίζεται στην επιστήμη

- Η επικοινωνία της επιστήμης
- Κανάλια, πηγές, στρατηγικές
- Εμπιστοσύνη και δυσπιστία προς τις επιστημονικές πηγές.

Πρόσθετα σχόλια:

Πριν από την εκπαίδευση - ατομική προετοιμασία μιας εμπνευσμένης πρακτικής από τη χώρα του – άσκηση «Science blogger», opinion leader και επιστημονικές «πηγές» του "

Κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης:

Ενεργή συμμετοχή σε ομαδικές και ατομικές εργασίες.

>>> Διάρκεια: 60 Λεπτά

Άσκηση 'Science blogger'
Στόχος είναι η ατομική προετοιμασία μιας εμπνευσμένης πρακτικής από τη χώρα του – άσκηση «Science blogger», τον επικεφαλής της κοινής γνώμης και τις επιστημονικές «πηγές» του
1. Βρείτε έναν επιστημονικό blogger στη χώρα σας
2. Περιγράψτε εν συντομία το blog του/της - πώς μοιάζει; ποσάρει συχνά περιγραφές; οι περιγραφές απεικονίζονται με φωτογραφίες; κινηματογράφος?
3. Βρείτε τις πηγές που θα αναφέρετε. Είναι αυτές επιστημονικές πηγές; Γιατί πιστεύετε ότι επικαλείται αυτές τις πηγές; Ατομική παρουσίαση των αποτελεσμάτων και συζήτηση - Ακολουθούν μερικά παραδείγματα για τον τρόπο αναζήτησης επιστημονικών πηγών για εκπαίδευση
Πόσο νερό πρέπει να πίνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας?
▪ https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-water-should-you-drinkhttps://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/water/art-20044256 ▪ https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/piiS2214-109x(20)30368-5/fulltext
Ποια είναι η προτιμώμενη διάρκεια ύπνου την ημέρα?
▪ https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-much-sleep-do-we-really-need ▪ https://www.sleepfoundation.org/articles/how-much-sleep-do-we-really-need ▪ https://health.gov/myhealthfinder/topics/everyday-healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-sleep
Αν συνιστάται πρωινό?
▪ https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/features/should-i-eat-breakfast-weight-gain-loss-metabolism-a6874601.html ▪ https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1878450x17300045 ▪ https://time.com/5516364/is-eating-breakfast-healthy/

Δραστηριότητα 4. Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Γιατί αξίζει να εξελιχθείς επαγγελματικά;
- Πώς αντιλαμβάνεστε την επαγγελματική σταδιοδρομία; Πώς μπορείς να ολοκληρώσεις την καριέρα σου; Δουλεύοντας για την κοινωνία, την τοπική κοινωνία, μέσω του εθελοντισμού;
- Κατευθυνόμενη συζήτηση (προς: ενίσχυση των κοινωνικών, συναισθηματικών και μαθησιακών αποτελεσμάτων)
- Πώς να αποκτήσετε προσωπικό κίνητρο. Βιβλίο Επιτυχιών – ατομική άσκηση

Δραστηριότητες

Εμπλοκή στην επαγγελματική μάθηση

- Οφέλη επαγγελματικής εξέλιξης
- Επαγγελματική και μη επαγγελματική σταδιοδρομία (κοινωνική, εθελοντισμός)
- Προσωπικό κίνητρο

>>> Διάρκεια: 60 Λεπτά

Οφέλη από την επαγγελματική εξέλιξη

- Γιατί αξίζει να εξελιχθείς επαγγελματικά;
- Πώς αντιλαμβάνεστε την επαγγελματική σταδιοδρομία; Πώς μπορείς να ολοκληρώσεις την καριέρα σου; Δουλεύοντας για την κοινωνία, την τοπική κοινωνία, μέσω του εθελοντισμού;
- Κατευθυνόμενη συζήτηση (προς: ενίσχυση των κοινωνικών, συναισθηματικών και μαθησιακών αποτελεσμάτων)

Βιβλίο επιτυχιών

1. αναπτύξτε το δικό σας βιβλίο επιτυχίας
2. αναφέρετε μερικές από τις επαγγελματικές και προσωπικές σας επιτυχίες
3. επιλέξτε μια επαγγελματική και μια προσωπική επιτυχία
4. περιγράψτε αυτές τις δύο επιτυχίες - γιατί πιστεύετε ότι είναι επιτυχία; πώς συνέβη? τι συνετέλεσε σε αυτό; Ποιο ήταν το κίνητρό σας για αυτές τις ενέργειες;

Το προσωπικό μου βιβλίο επιτυχιών

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

M2. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Created by the PDST Primary Health and Wellbeing Team. (n.d.).

National Program for Happiness and Wellbeing, U.-G. (2018). *A guide to happiness and wellbeing in the workplace*. 15, 25.

NEF. (2008). *Five Ways to Well-being*. 1–23. <http://www.neweconomics.org/publications/five-ways-well-being-evidence> Programme, LLL. (2012). *Skills for True Wellbeing*.

ProMenPol. (2009). *A Manual for Promoting Mental Health and Wellbeing: The Workplace ProMenPol Project Final 2009 Table of Contents. Wellbeing*. (n.d.). 1–42.

Schein Edgar H., *The Corporate Culture Survival Guide*, Jossey-Bass, San Francisco 2009.

Hofstede Geert, *Culture's Consequences: International Differences in Work-Related Values*, Sage Publications, Newbury Park 1984.

Kostera Monika, *Współczesne koncepcje zarządzania* Warszawa 2008

<https://www.boxingscene.com/motivation/48221.php>

<https://elearningindustry.com/10-practical-tips-motivate-people-to-learn>

<https://granite.pressbooks.pub/teachingdiverselearners/chapter/motivation-2/>

<https://humanpower.pl/wellbeing-power/>

MODULE #3:
Innovative Activities to
Increase Motivation



ΕΝΟΤΗΤΑ #3: Καινοτόμες δραστηριότητες για την αύξηση του κινήτρου



-  Προσδιορισμός του αποτελεσματικού μαθησιακού περιβάλλοντος.
-  Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς και ευημερία.
-  Υποστήριξη της μαθησιακής/διδασκτικής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων.

ΣΤΟΧΟΙ

- Να ενισχύσει τα κίνητρα των συμμετεχόντων μέσω μιας σειράς καινοτόμων δραστηριοτήτων που προάγουν την ευεξία και την ευεξία σε ένα ιδανικό περιβάλλον μάθησης.
- Προώθηση πρακτικών ευημερίας.
- Να αυξηθεί η προθυμία των ενηλίκων εκπαιδευομένων να συμμετάσχουν.
- Διατήρηση του ενδιαφέροντος των εκπαιδευτών.
- Να πείσει τους εκπαιδευτές να χρησιμοποιήσουν αυτές τις μεθόδους στο εργασιακό τους περιβάλλον.

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να συζητήσει, με βάση τις πραγματικές γνώσεις, τη σημασία του ρόλου της ευημερίας σε ένα μαθησιακό περιβάλλον.
- Ο εκπαιδευόμενος μπορεί να επικοινωνήσει ιδέες και να θέσει προσδοκίες και στόχους μέσα σε ένα μαθησιακό περιβάλλον.
- Ο εκπαιδευόμενος έχει επίγνωση του ρόλου της ευημερίας στην επαγγελματική ζωή και στις ασκήσεις ευσυνειδησίας.
- Ο εκπαιδευόμενος ξέρει πώς να εντοπίζει τα προσωπικά του δυνατά και αδύνατα σημεία και να τα χρησιμοποιεί για να θέσει στόχους και να αναπτύξει ένα σχέδιο μάθησης.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- Απαιτούνται φορητοί υπολογιστές για την ομάδα (είτε ένας ανά ομάδα είτε περισσότεροι).
- Πίνακας με χαρτόνια, χρωματιστοί μαρκαδόροι.
- Different colour post-its.
- Καρέκλες.
- Ένα φύλλο εργασίας προσωπικής ανάπτυξης, σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

- <https://elearningindustry.com/17-tips-to-motivate-adult-learners>
- <https://www.bookwidgets.com/blog/2018/06/20-interactive-teaching-activities-for-in-the-interactive-classroom>
- <https://positivepsychology.com/motivation-education/>

<u>Αυτοαξιολόγηση πριν την εκπαίδευση</u>	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	Σωστό	Λάθος
Δεν χρειάζεται κίνητρο για να πετύχω τον στόχο μου. Το να φτάσω στους στόχους μου είναι απλώς θέμα τύχης.	☐	☐
Το επίπεδο κινήτρων μου αυξάνεται καθώς πλησιάζω για να πετύχω τον στόχο μου.	☐	☐
Τα ερωτηματολόγια και τα σχέδια προσανατολισμού στόχων μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τεχνικές παρακίνησης.	☐	☐
Τίποτα δεν μπορεί να σταματήσει ή να μειώσει το κίνητρό μου.	☐	☐
Η κατανόηση των κινήτρων των μαθητών και των δασκάλων και η ανάπτυξη στρατηγικών για την ενίσχυση των κινήτρων για τους μαθητές σε όλα τα επίπεδα απόδοσης είναι απαραίτητα για την αποτελεσματική διδασκαλία.	☐	☐

 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Περιβάλλον εκμάθησης

Περιβάλλον στο οποίο λαμβάνει χώρα η μάθηση:

- Φυσικές συνθήκες (δηλαδή ήχος, φως, καθίσματα, θερμοκρασία)
- Περιστάσεις και επιρροές (δηλαδή κίνητρο, ευθύνη)
- Κοινωνικοπολιτισμικά πλαίσια (δηλαδή ανεξαρτησία, εξουσία)

Ως εκ τούτου, ένα μαθησιακό περιβάλλον είναι το περιβάλλον στο οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν για να εμπλουτίσουν τις εμπειρίες και να οδηγήσουν έτσι στη μάθηση

Ψυχολογικό περιβάλλον μάθησης

Όψεις του ψυχολογικού περιβάλλοντος:

- Η φιλοσοφία και οι πρακτικές του οργανισμού που παρέχει τη μάθηση
- Τα ερεθίσματα που επηρεάζουν τον ψυχισμό του μαθητή στο σχολείο:
- Η στάση ενός δασκάλου
- Οι προσδοκίες ενός δασκάλου
- Η φύση της ανταμοιβής ή της τιμωρίας

Σκεφτείτε μια κατάσταση που θα μπορούσε να δημιουργήσει άγχος στον εκπαιδευόμενο

Σκεφτείτε μια κατάσταση που δίνει ενέργεια στον μαθητή

Αρνητικές επιπτώσεις ενός μη θετικού ψυχολογικού περιβάλλοντος:

- Ανεπιθύμητες συμπεριφορές
- Προσπάθεια αποχώρησης από την τάξη ή τα τεστ
- Κατηγορώντας πάντα τους δασκάλους

Κοινωνικό Περιβάλλον Μάθησης

Ο ρόλος της αλληλεπίδρασης στη διαδικτυακή μάθηση είναι κρίσιμος για την αποτελεσματική μάθηση



Εικόνα 1: Αλληλεπιδράσεις μεταξύ περιεχομένου, μαθητή και εκπαιδευτικού

Lev Vygotsky (1987) – κοινωνικοπολιτισμική θεωρία

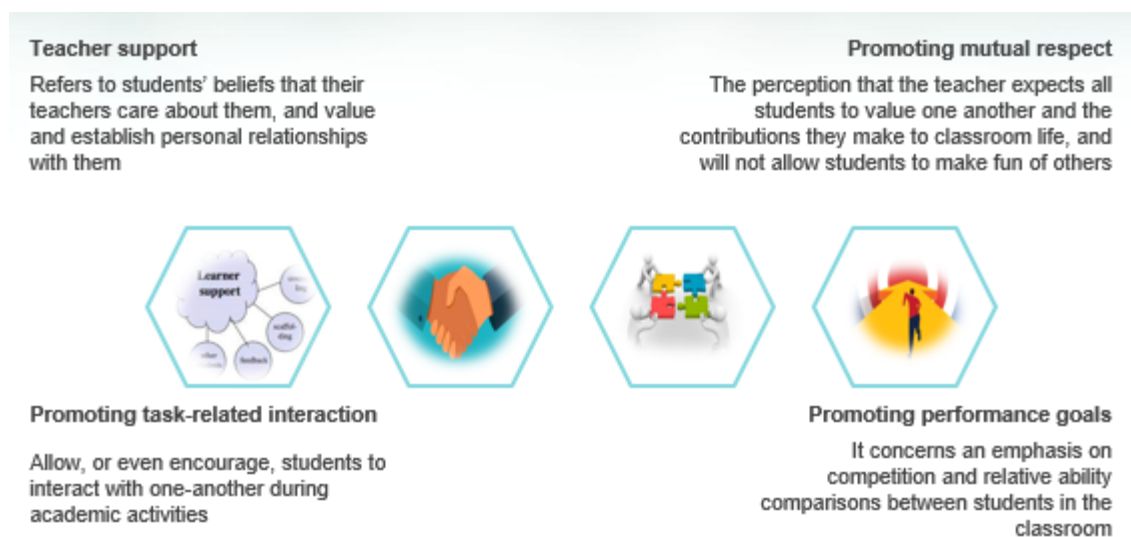
- Μαθαίνουμε καλύτερα σε ένα κοινωνικό περιβάλλον και χτίζουμε νόημα μέσω της αλληλεπίδρασης με τους άλλους
- Με τη συνεργασία, την κατεύθυνση ή κάποιου είδους βοήθεια ο εκπαιδευόμενος είναι πάντα σε θέση να κάνει περισσότερα και να λύνει πιο δύσκολες εργασίες που μπορεί ανεξάρτητα

Θεωρία κοινωνικής μάθησης

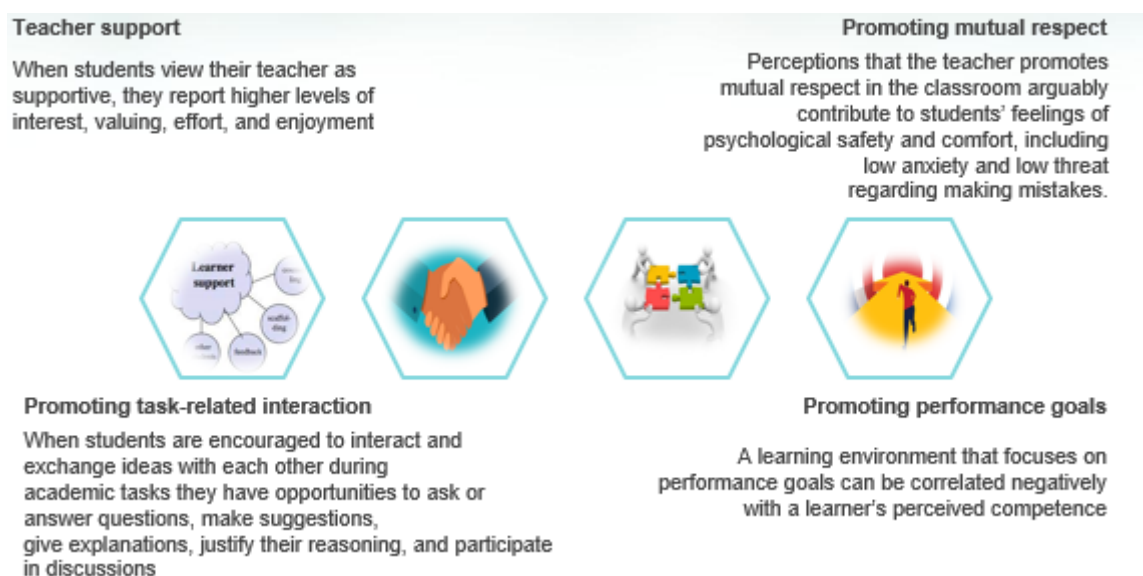


Εικόνα 2. Παρατήρηση, ψυχική κατάσταση, αλλαγή συμπεριφοράς

Διαστάσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος



Εικόνα 3. Ορισμοί που σχετίζονται με το κοινωνικό περιβάλλον



Εικόνα 4. Επιδράσεις κοινωνικού περιβάλλοντος

Αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης

Στοιχεία

- Λάβετε υπόψη τα χαρακτηριστικά του μαθητή
- Περιεχόμενο
- Δεξιότητες
- Υποστήριξη μαθητών

- Πόροι
- Εκτίμηση
- Περιβάλλον
- Κοινωνικοπολιτισμικό πλαίσιο

Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς και ευημερία

Ευεξία

Αγγλικό Λεξικό της Οξφόρδης: «Η κατάσταση του να είσαι άνετος, υγιής ή χαρούμενος».

New Economics Foundation: «Η ευημερία μπορεί να γίνει κατανοητή ως το πώς νιώθουν οι άνθρωποι και πώς λειτουργούν, τόσο σε προσωπικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο, και πώς αξιολογούν τη ζωή τους συνολικά».

Μπορούμε να μετρήσουμε την ευημερία;

- Ένας χρήσιμος τρόπος μέτρησης της ευημερίας είναι η κλίμακα ψυχικής ευημερίας Warwick-Edinburgh
- Το WEMWBS είναι κατάλληλο για ενήλικες ηλικίας 16 ετών και άνω και επίσης για χρήση σε επίπεδο πληθυσμού σε εφήβους ηλικίας 13 ετών και άνω σε δείγματα άνω των 100
- Μια συντομευμένη έκδοση της Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS), με 7 στοιχεία είναι επίσης διαθέσιμη
- <http://www.healthscotland.scot/health-topics/mental-health-and-wellbeing/wemwbs>
- Απαιτείται εγγραφή αλλά είναι δωρεάν

Δέσμευση, Ευημερία & Επίτευγμα



Εικόνα 5. Αλληλεπιδράσεις μεταξύ δέσμευσης, απόδοσης και ευημερίας (η εικόνα λήφθηκε από τη διεύθυνση <https://hero-health.org/blog/understanding-the-relationship-between-engagement-and-health-well-being/>)

Τεχνικές για:

- Συμμετοχή των μαθητών
- Υποστήριξη της μαθησιακής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης
- Ανοιχτοί δρόμοι επικοινωνίας
- Προώθηση στόχων απόδοσης
- Προσωπική ευεξία και αυτο-ανάπτυξη
- Ενθαρρύνετε την αλληλεπίδραση, την κατάλληλη ανατροφοδότηση και αξιολόγηση
- Συνεχής επαναξιολόγηση
- Βελτίωση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών

Ο ρόλος του εκπαιδευτή:

Στρατηγικές συμπεριληπτικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς:

- Δημιουργήστε ένα ασφαλές, φιλόξενο περιβάλλον μάθησης
- Χρησιμοποιήστε τις καθολικές αρχές σχεδιασμού για τη δημιουργία προσβάσιμου υλικού και την ανάπτυξη μαθησιακών στόχων
- Χρησιμοποιήστε μια ποικιλία εκπαιδευτικών μορφών και σχεδιάστε το με βάση τις ανάγκες των μαθητών
- Γνωρίστε τις συγκεκριμένες ανάγκες των μαθητών σας
- Αναπτύξτε ένα σχέδιο διαχείρισης συμπεριφοράς
- Παροχή ευελιξίας στη μελέτη για την κάλυψη των ατομικών αναγκών
- Ενθαρρύνετε την αυτονομία και την ανεξάρτητη μάθηση
- Υποστήριξη συλλογικής έρευνας

Επικοινωνία ευημερίας

Λεκτική & μη λεκτική επικοινωνία

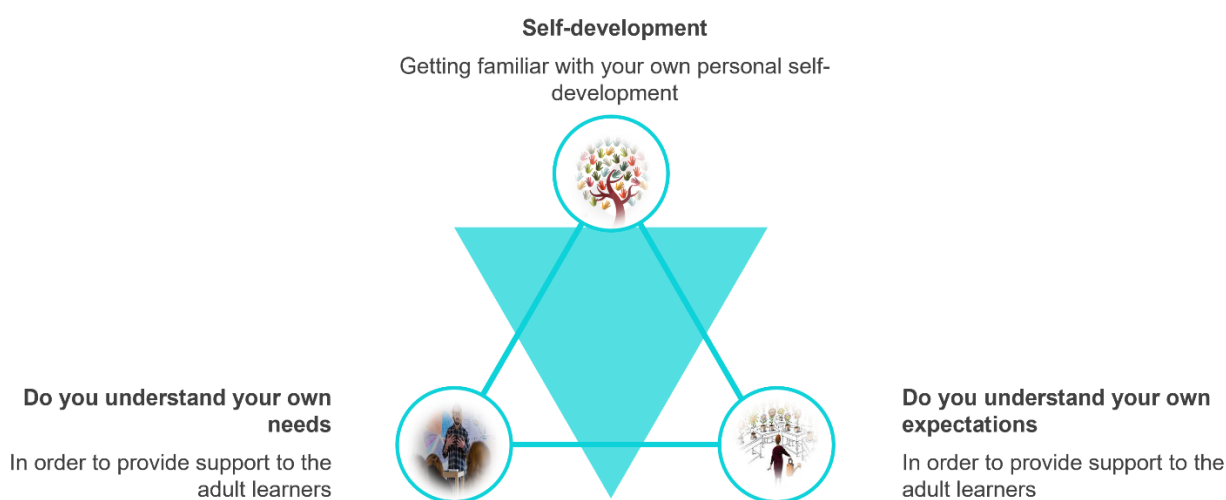
- Ένα μέρος της ευημερίας αφορά το πώς νιώθουμε
- Το να εκφράσετε και να δείξετε πόσο ευημερία κάνει όλους να νιώθουν, είτε εκπαιδευτής είτε εκπαιδευόμενος, μπορεί να είναι δύσκολο
- Η κατανόηση της γλώσσας του σώματος και των εκφράσεων του προσώπου είναι μια εκπαιδεύσιμη δεξιότητα

Κοινωνική Νοημοσύνη

Μη λεκτική επικοινωνία

- Η ικανότητα να συνεχίζετε συνομιλίες με ένα ευρύ φάσμα ανθρώπων και να επικοινωνείτε προφορικά με κατάλληλες και διακριτικές λέξεις, γνωστές και ως «δεξιότητες κοινωνικής εκφραστικότητας»
- Να ξέρει πώς να παίζει διαφορετικούς κοινωνικούς ρόλους
- Ικανότητα να ακούτε πραγματικά τους άλλους
- Ικανότητα αποτελεσματικής ανάλυσης του τι κάνει τους ανθρώπους να δίνουν προσοχή σε αυτά που λένε και πώς συμπεριφέρονται
- Δυνατότητα διαχείρισης και ελέγχου της εικόνας που απεικονίζουμε σε άλλους

Υποστήριξη της μαθησιακής/διδακτικής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης του ενήλικα



Εικόνα 6. Αυτοανάπτυξη, εκτίμηση αναγκών, προσδοκίες

Αυτο-ανάπτυξη

Ορισμός

- Η Προσωπική Ανάπτυξη είναι η συνειδητή επιδίωξη της προσωπικής ανάπτυξης μέσω της επέκτασης της αυτογνωσίας και της γνώσης και της βελτίωσης των προσωπικών δεξιοτήτων» (UKCPD)
- Δια βίου διαδικασία
- Περιλαμβάνει δραστηριότητες που βελτιώνουν την ευαισθητοποίηση και την ταυτότητα
- Αναπτύσσει ταλέντα και δυνατότητες, χτίζει ανθρώπινο κεφάλαιο και διευκολύνει την απασχολησιμότητα, βελτιώνει την ποιότητα ζωής
- Συμβάλλει στην πραγματοποίηση των ονείρων και των φιλοδοξιών

Απαιτεί ένα πλαίσιο

- Ένα άτομο είναι συνήθως ο πρωταρχικός κριτής της βελτίωσης, αλλά η αξιολόγηση της αντικειμενικής βελτίωσης απαιτεί αξιολόγηση τυπικών κριτηρίων
- Τα πλαίσια προσωπικής ανάπτυξης μπορεί να περιλαμβάνουν στόχους ή που καθορίζουν τα αναμενόμενα αποτελέσματα, στρατηγικές ή σχέδια για την επίτευξη στόχων, ποσοτικοποίηση και αξιολόγηση της προόδου, επίπεδα ή στάδια που ορίζουν ορόσημα σε μια αναπτυξιακή διαδρομή και ένα σύστημα ανατροφοδότησης για την παροχή πληροφοριών σχετικά με τις αλλαγές.

Η συνεχής ανάπτυξη στην εκπαίδευση ενηλίκων θα πρέπει να βασίζεται στα ακόλουθα:

- Δημιουργία εταιρικής σχέσης και συνεργασίας
 - Διασφάλιση σχέσης εμπιστοσύνης & σεβασμού
 - Θέσπιση σαφών κανόνων και κατανομή δικαιωμάτων και ευθυνών
- Ένας εκπαιδευτής ενηλίκων θα πρέπει να είναι σε θέση να μεταδίδει το αίσθημα της αυτοκατανόησης στον εκπαιδευόμενο

Η δημιουργία εμπιστοσύνης μεγιστοποιεί τις πιθανότητες να συμμετάσχουν όλοι οι συμμετέχοντες

Ορόσημα για αυτο-ανάπτυξη

- Προετοιμασία
- Ενθουσιασμός
- Αυτοδυναμία
- Εξειδίκευση
- Αυτοεικόνα
- Αυτοπειθαρχία
- Εξαιρετική απόδοση

Μια αίσθηση του εαυτού

- Φέρνοντας τον πραγματικό εαυτό σας στην τάξη
 - Να γίνεις αυθεντικός
 - Οι πτυχές της διδασκαλίας μπορεί να είναι αρκετά παρόμοιες με εκείνες της υποκριτικής
 - Πρέπει να μπορούμε να μεταδώσουμε το πραγματικό μας συναίσθημα για το θέμα που διδάσκουμε
 - Είμαστε ενθουσιασμένοι με αυτό που διδάσκουμε ή ο «δασκαλικός εαυτός» μας είναι λίγο πιο απρόθυμος;
- Η εκμάθηση του εαυτού μας και η κατανόηση των συναισθημάτων μας πρέπει να αποτελούν τη βάση κάθε προσωπικής ή επαγγελματικής εξέλιξης
- Η δημιουργία μιας ταυτότητας εκπαιδευτικού θα επιτρέψει την αίσθηση της ευημερίας

Ο εκπαιδευτής και ο εκπαιδευόμενος

Η διαδικασία αυτο-ανάπτυξης περιλαμβάνει τόσο τον εκπαιδευόμενο όσο και τον εκπαιδευτή

Οι ανάγκες του μαθητή:

- Τι γνωρίζουν ήδη;
- Ποιες πηγές αποδεικτικών στοιχείων έχουμε χρησιμοποιήσει;
- Τι χρειάζεται να μάθουν
- και να κάνουν?
- Πώς χτίζουμε πάνω σε αυτά που γνωρίζουν;

Ανάγκες εκπαιδευτή:

- Πώς έχουμε συμβάλει στα υπάρχοντα μαθησιακά αποτελέσματα;
- Τι γνωρίζουμε ήδη ότι μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε για να προωθήσουμε πολύτιμα αποτελέσματα;
- Τι πρέπει να μάθουμε να κάνουμε για να προωθήσουμε αποτελέσματα αξίας;
- Ποιες πηγές αποδεικτικών στοιχείων/ γνώσεων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε;

Αντίκτυπος και αποτέλεσμα της ανάπτυξης:

- Πόσο αποτελεσματικά ήταν αυτά που μάθαμε και κάναμε στην προώθηση της μάθησης και της ευημερίας των μαθητών μας;
- Έχουν συμπεριληφθεί όλοι στις αλλαγές;

Επαγγελματική ανάπτυξη

Σχεδιασμός για συνεχή επαγγελματική εξέλιξη:

- Συνεχής προβληματισμός
- Σκεφτείτε πώς μπορείτε να αναπτύξετε την πρακτική σας, να εντοπίσετε δυνατά σημεία και εμπόδια
- Προσδιορίστε τομείς προς ανάπτυξη στο ιατρείο σας
- Ακολουθήστε τα επαγγελματικά πρότυπα διδασκαλίας
- δηλ. 20 επαγγελματικά πρότυπα διδασκαλίας από το Ηνωμένο Βασίλειο:
<http://www.etfoundation.co.uk/professionalstandards>

Προσδοκίες

Ο καθορισμός στόχων είναι πρωταρχικής σημασίας για την αυτοβελτίωση!

Σκεφτείτε τα εξής:

- Ποιοι είναι οι στόχοι σου? (Τόσο βραχυπρόθεσμα όσο και μακροπρόθεσμα)
- Τι βοήθεια θα χρειαστείτε για να πετύχετε τους στόχους σας;
- Ποια χαρακτηριστικά των επαγγελματικών σχέσεων είναι πιο χρήσιμα;
- Πώς θα αναπτύξετε επαφές που σχετίζονται με τους επαγγελματικούς σας στόχους;
- Τι ανησυχίες έχετε για την επιδίωξη των στόχων σας;
- Πώς θα διατηρήσετε την ευεξία σας;

Καταγραφή της αυτο-ανάπτυξής σας

Προβληματισμός και ανασκόπηση:

- Ελέγξτε τους στόχους και κάντε μια ειλικρινή αξιολόγηση της προόδου σας προς αυτούς
- Ελέγξτε τα επιτεύγματά σας κατά την περίοδο
- Επανεξετάστε όσα μάθατε
- Σημειώστε την κριτική σας

Αυτο-ανάπτυξη & Ευεξία

Βελτίωση της εκπλήρωσης και της ευημερίας με:

- Βελτίωση της αυτογνωσίας
- Η αυτο-ανάπτυξη αφορά τη λήψη επιλογών στη ζωή
- Η αυτο-ανάπτυξη έχει να κάνει με την ανάπτυξη των δυνατοτήτων σας
- Η αυτο-ανάπτυξη εστιάζει στο σώμα, το μυαλό και το πνεύμα σας
- Η αυτο-ανάπτυξη χτίζει την αυτοπεποίθησή σας

Ανάληψη ευθύνης στη μαθησιακή διαδικασία

«Υπάρχουν τρία πράγματα εξαιρετικά δύσκολα: ατσάλι, διαμάντι και να γνωρίσεις τον εαυτό σου». Βενιαμίν Φραγκλίνος

Ενδοσκόπηση

- Αυτο-παρακολούθηση: αυτή είναι μια διαδικασία απλής σάρωσης για να παρατηρήσουμε απλώς τι συμβαίνει στο μυαλό μας



ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

<u>Αξιολόγηση μετά την εκπαίδευση</u>	Απάντηση	
	Σωστό	Λάθος
Υπάρχουν μέθοδοι που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να ξεπεράσω εμπόδια που περιορίζουν τα καθημερινά μου κίνητρα	☐	☐
Ακόμη και μια φαινομενικά ασήμαντη αλλαγή των καθημερινών μου συνηθειών μπορεί να αυξήσει αποτελεσματικά τα προσωπικά μου κίνητρα	☐	☐
Γνωρίζω ότι χρειάζομαι απτές υπενθυμίσεις για να παραμείνω παρακινημένος	☐	☐
Οι άνθρωποι γύρω μου με υποστηρίζουν ψυχικά και ψυχολογικά, επομένως δεν χρειάζεται να εμπιστεύομαι μόνο τη βοήθεια από ειδικευμένους επαγγελματίες		

Το ακαδημαϊκό κίνητρο συζητείται ως προς την αυτό-αποτελεσματικότητα, τις κρίσεις ενός ατόμου για τις ικανότητές του/της να εκτελέσει συγκεκριμένες ενέργειες. ◎ ◎

Δραστηριότητα 1. Κοινωνικές και ψυχολογικές πτυχές που διασφαλίζουν το μαθησιακό περιβάλλον

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ορίσουν το προσωπικό τους περιβάλλον μάθησης δημιουργίας.
- Η σύλληψη της ευημερίας με τρόπο που να είναι συναφής και μετρήσιμη ξεκινά με την εξέταση του τι χρειάζονται οι άνθρωποι για να ευδοκιμήσουν στη ζωή τους.

Βήμα 1

Καθορισμός ψυχολογικού περιβάλλοντος μάθησης. Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια, με τον έναν συνεργάτη να έχει τον ρόλο του ομιλητή και τον άλλον τον ρόλο του ακροατή. Και βεβαιωθείτε ότι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν αναλύοντας και συζητώντας αντίστοιχα τα ακόλουθα τρία θέματα.

Βήμα 2

- Τι συνιστά ένα αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης; Πώς να το δημιουργήσετε και ποια στοιχεία χρειάζεται για να είναι αποτελεσματικό. Φυσικές και Ψυχοκοινωνικές Όψεις του Μαθησιακού Περιβάλλοντος. Συζήτηση μεταξύ ομάδων 4-5 μαθητών.
- Ορισμός κοινωνικού περιβάλλοντος μάθησης. Το κοινωνικό περιβάλλον μάθησης αποτελείται από τις αντιλήψεις των μαθητών σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο ενθαρρύνονται να αλληλοεπιδρούν και να σχετίζονται με τους άλλους (π. 3) προώθηση της αλληλεπίδρασης που σχετίζεται με τις εργασίες του μαθητή και (4) προώθηση της εμπιστοσύνης και της επικοινωνίας.

Βήμα 3

- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν το αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης σύμφωνα με τα πρότυπά τους και να το καταγράψουν
- Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να σκεφτούν το αποτελεσματικό περιβάλλον μάθησης σύμφωνα με τα πρότυπά τους και να το καταγράψουν

>>> Διάρκεια: 60 λεπτά

Δραστηριότητα 2. Μέθοδοι μάθησης και διδασκαλίας χωρίς αποκλεισμούς και ευημερία

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να ενισχύσει τη σημασία που μπορεί να έχει η ευημερία στους μαθητές και τον αντίκτυπό της στις ήπιες δεξιότητές τους.

- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν την εξέλιξη του ρόλου του εκπαιδευτή στη σημερινή επιχείρηση, καθώς ο κόσμος συνεχίζεται με γρήγορους ρυθμούς και είναι κάτι που πρέπει να κατανοήσουν όλοι.

Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια, με τον έναν συνεργάτη να έχει τον ρόλο του ομιλητή και τον άλλον τον ρόλο του ακροατή. Και βεβαιωθείτε ότι έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν αναλύοντας και συζητώντας αντίστοιχα τα ακόλουθα τρία θέματα.

Βήμα 1

Μέθοδοι για τη βελτίωση της ευημερίας των μαθητών: Δραστηριότητα σχετικά με την επικοινωνία χρησιμοποιώντας λέξεις και χειρονομίες για να εκφραστεί και να δείξει με κινήσεις πόσο ευημερία τους κάνει να νιώθουν. Χρησιμοποιήστε μια άσκηση υποκριτικής για να προωθήσετε τρόπους επικοινωνίας με χειρονομίες.

(<https://www.theatrefolk.com/blog/nonverbal-communication-exercises/>)

Η δέσμευση και η ευημερία είναι άκρως αμοιβαίες, καθένα από τα οποία επηρεάζει τη μελλοντική κατάσταση του άλλου. Και για να προετοιμαστούν οι μαθητές για μια ζωή ακμάζουσας ευημερίας, είναι σημαντικό να μελετάτε τους μαθητές ολιστικά - δίνοντας πληροφορίες για το τι συμβάλλει στην ποιοτική ευημερία.

Βήμα 2

Διαδραστική δραστηριότητα σε ομάδες των 4 ατόμων η καθεμία σχετικά με το πώς να βελτιώσετε την ευημερία του εκπαιδευόμενου μέσω διαφορετικών μεθόδων και την πρακτική εφαρμογή τους. Συζητήσεις. Αφήστε χρόνο να σκεφτούν και να βασιστούν στις δικές τους προσωπικές μεθόδους για την παρακίνηση των μαθητών.

Ο ρόλος του εκπαιδευτή έχει εξελιχθεί τις τελευταίες δεκαετίες. Είναι καιρός οι επαγγελματίες της μάθησης και της ανάπτυξης να αγκαλιάσουν αυτήν την εξέλιξη και να αρχίσουν να αλλάζουν τον τρόπο που σχεδιάζουν και παρέχουν εκπαίδευση, και αποδέχονται τους ρόλους τους σε διάφορους τομείς του οργανισμού.

>>> Διάρκεια: 40 λεπτά

Δραστηριότητα 3. Υποστήριξη της μαθησιακής/διδακτικής διαδικασίας και της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Ενίσχυση της ανταλλαγής ιδεών και της υποστήριξης μοιράζοντας τις προσδοκίες και τις ανάγκες τους παρέχοντας παράλληλα υποστήριξη στους μαθητές
- Το να αναγνωρίσουν ότι άλλοι εκπαιδευτές μπορεί να αισθάνονται το ίδιο για μια κατάσταση θα τους πείσει να ανοιχτούν και να μοιραστούν με την ομάδα τις ανησυχίες τους.

Βήμα 1

Προσδιορισμός τρόπων παροχής υποστήριξης σε ενήλικες. Εξοικείωση των εκπαιδευτών με την προσωπική τους αυτο-ανάπτυξη μέσω της παρουσίασης σε αυτούς θεωρίας σχετικά με το γιατί είναι σημαντικό να κατανοήσουν πρώτα τον εαυτό τους και μετά να μεταδώσουν το αίσθημα της αυτοκατανόησης στους ενήλικες μαθητές.

Βήμα 2

- Ενίσχυση της αυτο-ανάπτυξης των ενηλίκων.
- Συζήτηση για την αυτο-ανάπτυξη των ενηλίκων.

Η ιδέα της εκπλήρωσης των δυνατοτήτων κάθε μαθητή... βοηθάει στον επαναπροσανατολισμό της σκέψης μας σχετικά με μια απλή αλήθεια: Όταν πρόκειται για την εκπαίδευση, η μεγάλη εικόνα καθορίζεται πραγματικά από τη μικρή εικόνα -- τι είναι καλύτερο για κάθε μαθητή ξεχωριστά.

>>> Διάρκεια: 45 λεπτά

Δραστηριότητα 4. Σχεδιασμός καριέρας και αυτοεκπλήρωσης

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Για να καταλάβετε πώς τα πάνε στην προσωπική τους ευημερία: ευημερούν, αγωνίζονται ή υποφέρουν; Πώς είναι οι σχέσεις τους με τους φίλους, την οικογένεια και την ευρύτερη πανεπιστημιούπολη; Πού είναι οικονομικά; Τι θα λέγατε για τη σκέψη στο σχολείο και τη μελλοντική σταδιοδρομία; Πώς παραμένουν σωματικά υγιείς;
- Να εντοπίσουν τρόπους για να προάγουν τη δική τους ευημερία σε έναν χώρο εργασίας.

Βήμα 1

- Αυτογνωσία και αυτογνωσία.
- Θεωρία για την αυτογνωσία και την αυτογνωσία.

Εισαγάγετε την έννοια της ενδοσκόπησης για να εξετάσετε τα συναισθήματα και τα συναισθήματα.

Όταν οι μαθητές περνούν καλά στο μαθησιακό τους περιβάλλον, θα έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να έρχονται στην τάξη κάθε μέρα για να συμμετέχουν συνεχώς σε όποιες άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες έχετε να τους προσφέρετε. Αυτό που είναι ενδιαφέρον να επισημανθεί είναι ότι για να γίνει αυτό χρειάζεται άκρως προσωπική αυτογνωσία.

Βήμα 2

- Διαδραστική δραστηριότητα για ένα επιτυχημένο σχέδιο προσωπικής ανάπτυξης.

- Διαδραστική Δραστηριότητα σε ομάδα 4 εκπαιδευτών στην οποία θα δημιουργήσουν το δικό τους προσωπικό σχέδιο ανάπτυξης και μελλοντικούς στόχους.

Η αυτογνωσία είναι η ικανότητα να κατανοείς τον εαυτό σου και να γνωρίζεις συνειδητά την προσωπικότητα, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά και τις ανάγκες σου στη ζωή. Η αυτογνωσία μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε σημαντικές επιλογές, να διατηρήσετε μια θετική στάση και να έχετε υγιεινές συνήθειες. Εκείνοι που αγωνίζονται σε τομείς αυτογνωσίας μπορεί να κάνουν κακές επιλογές, να έχουν κακές συνήθειες και να μην έχουν πρόοδο στη ζωή τους, επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό να εργαστείτε σε αυτές τις πτυχές κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας.

>>> Διάρκεια: 190 λεπτά

Δραστηριότητα 5. Ανάλυση ευθύνης στη μαθησιακή διαδικασία.

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να μάθετε πώς να αναλαμβάνετε την ευθύνη για τη δική σας μάθηση γιατί διευκολύνει τον εντοπισμό των δυνατών και των αδυναμιών σας.
- Μόλις εντοπιστούν, μπορείτε να εργαστείτε σε ένα σχέδιο μάθησης που εστιάζει στους τομείς στους οποίους χρειάζεστε περισσότερη βοήθεια, αυξάνοντας την ταχύτητα της εκμάθησής σας και χτίζοντας τις δεξιότητές σας.

Βήμα 1

- Γιατί είναι σημαντικό να αναλαμβάνουμε ευθύνες κατά τη μαθησιακή διαδικασία;
- Θεωρία για την ανάληψη ευθύνης της δικής μου μάθησης, πώς μπορώ να υποστηρίξω τον εαυτό μου κατά τη μαθησιακή διαδικασία και ποια είναι τα δικαιώματα και οι υποχρεώσεις μου σε ένα τέτοιο περιβάλλον.

Σε ένα περιβάλλον όπου ο καθένας θα είναι απόλυτα υπεύθυνος για τη δική του επιτυχία, ο καθένας θα πρέπει να είναι ικανός να διαχειρίζεται τη ζωή του, να ορίζει τη δουλειά του, να μοιράζει ενέργεια και να αποκτά τις γνώσεις και τις απαραίτητες ικανότητες για το επόμενο έργο. Ο καθορισμός στόχων, η λήψη αποφάσεων και η ιεράρχηση των καθηκόντων θα είναι θεμελιώδεις δεξιότητες σε αυτή τη νέα οικονομία.

Βήμα 2

- Προσδιορίστε πρακτικούς τρόπους προώθησης της ενσυνειδητότητας (δηλαδή, ασκήσεις ενσυνειδητότητας, δραστηριότητες χαλάρωσης, γιόγκα) σε ένα μαθησιακό περιβάλλον. Συζητήστε τα οφέλη.

Επιλέξτε μια άσκηση ενσυνειδητότητας και εξασκήστε την με την ομάδα (<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>)

>>> Διάρκεια: 20 λεπτά

M3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Kimmel, S., Gaylor, K., and Hayes, J. (2014, October). Age differences among adult learners: Motivations and barriers to higher education. In *Proceedings of the 2014 Institute for Behavioral and Applied Management Conference* (pp. 20-23).

Cross, K. P. (1981). *Adults as Learners. Increasing Participation and Facilitating Learning.*

Sogunro, O. A. (2015). Motivating factors for adult learners in higher education. *International Journal of Higher Education*, 4(1), 22-37.

O'Neill, S., and Thomson, M. M. (2013). Supporting academic persistence in low-skilled adult learners. *Support for Learning*, 28(4), 162-172.

Shoshani, A., and Eldor, L. (2016). The informal learning of teachers: Learning climate, job satisfaction and teachers' and students' motivation and well-being. *International Journal of Educational Research*, 79, 52-63.

Burton, K. D., Lydon, J. E., D'Alessandro, D. U., and Koestner, R. (2006). The differential effects of intrinsic and identified motivation on well-being and performance: prospective, experimental, and implicit approaches to self-determination theory. *Journal of personality and social psychology*, 91(4), 750.

Lyubomirsky, S., and Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current directions in psychological science*, 22(1), 57-62.

Mäkelä, T., Kankaanranta, M., and Gallagher, C. (2014, October). Involving students in the redesign of learning environments conducive to learning and wellbeing. In *Proceedings of the Annual Architectural Research Symposium in Finland* (pp. 268-282).

1Sanacore, J. (2008). Turning reluctant learners into inspired learners. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 82(1), 40-44.

MODULE #4:
Harmony of and between
Educational Actors



ΕΝΟΤΗΤΑ #4: Αρμονία και μεταξύ Εκπαιδευτικών Παραγόντων



-  Σύστημα επικοινωνίας μεταξύ εκπαιδευτικών φορέων
-  Αποτελεσματική συνεργασία στο χώρο εργασίας
-  Προσέγγιση ευεξίας για τη διατήρηση βιώσιμων και θετικών σχέσεων.

ΣΤΟΧΟΙ

- Βελτίωση της επικοινωνίας μεταξύ των εκπαιδευτικών παραγόντων και ενίσχυση της συνεργασίας στο χώρο εργασίας
- Να διατηρεί βιώσιμες και θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους
- Προώθηση τρόπων ζωής ευεξίας και θετικών επιλογών

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

- Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να δημιουργεί και να υποστηρίζει αποτελεσματική επικοινωνία με άλλους εκπαιδευτικούς παράγοντες.
- Ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να συνεργάζεται καλύτερα αποφεύγοντας παρεξηγήσεις.
- Ο ασκούμενος θα είναι σε θέση να ενισχύσει τη συνεργασία στο χώρο εργασίας.
- Ο ασκούμενος θα μπορεί να διατηρεί βιώσιμες και θετικές σχέσεις με τους συναδέλφους του
- Ο ασκούμενος θα είναι σε θέση να προωθεί τρόπους ζωής ευημερίας και θετικές επιλογές ακόμη και πέρα από τον χώρο εργασίας

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

- Στυλό, μολύβια, χρώματα, φύλλα A4, τοποθετήστε το,
- Ψαλίδι, κόλλα
- Flipchart, καρέκλες
- Κάρτες (ειδικές για δραστηριότητες)

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

<https://positivepsychology.com>

<https://epale.ec.europa.eu>

[Thematic Working Group on Quality in Adult Learning](#)

<u>Αυτοαξιολόγηση πριν την εκπαίδευση</u>	ΑΠΑΝΤΗΣΗ	
	Σωστό	Λάθος
Η οργανωτική σύγκρουση ή η παρεξήγηση στο χώρο εργασίας είναι μια κατάσταση διαφωνίας που προκαλείται από την πραγματική ή αντιληπτή αντίθεση αναγκών, αξιών και συμφερόντων μεταξύ των ανθρώπων που εργάζονται μαζί.	☐	☐
Ο τρόπος ζωής και οι θετικές επιλογές θα μπορούσαν να αποτελέσουν έναυσμα για θετικά αποτελέσματα στις ομαδικές εργασιακές σχέσεις.	☐	☐
Είναι σημαντικό να προσφέρετε επικοινωνιακή ανατροφοδότηση με στοχαστικό τρόπο για να αυξήσετε την αμοιβαία κατανόηση στην εργασία.	☐	☐
Η αποτελεσματική επικοινωνία στο χώρο εργασίας είναι το κλειδί για τη δημιουργία ισχυρών σχέσεων και την πραγματοποίηση σημαντικών έργων.	☐	☐

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Προσέγγιση ευεξίας για τη διατήρηση βιώσιμων και θετικών σχέσεων

Τι εννοούμε όταν μιλάμε για την ευημερία του εκπαιδευτικού;

Η ευημερία είναι κάτι περισσότερο από την αντιμετώπιση αρνητικών καταστάσεων – περιλαμβάνει επίσης ιδέες για το τι σημαίνει να ζεις μια καλή ζωή.

Οι προοπτικές για την ευημερία συχνά δίστανται στην προσέγγισή τους. Για παράδειγμα, η υποκειμενική ευημερία περιλαμβάνει ιδέες όπως η ικανοποίηση από τη ζωή και η παρουσία θετικών συναισθημάτων πιο συχνά από τα αρνητικά συναισθήματα, ενώ η ψυχολογική ευημερία αφορά ιδέες όπως ο σκοπός στη ζωή και οι θετικές σχέσεις με τους άλλους. Οι περισσότεροι ορισμοί συμφωνούν ότι η ευημερία είναι πολυδιάστατη και περιλαμβάνει σωματικές, νοητικές, συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές.

Αυτός ο πόρος ορίζει την ευημερία με βάση την ευρεία έννοια του «αισθάνομαι καλά και λειτουργεί καλά», με άλλα λόγια, μια κατάσταση όπου οι εκπαιδευτικοί αντιλαμβάνονται την ικανοποίηση από την εργασία, βιώνουν θετικά συναισθήματα πιο συχνά από αρνητικά συναισθήματα και λειτουργούν καλά τόσο ως εκπαιδευτικοί όσο και ως άνθρωποι. άλλους ρόλους στη ζωή (ως γονιός, σύζυγος, μέλος της οικογένειας, φίλος και ούτω καθεξής).

Η καλή λειτουργία περιλαμβάνει υποστηρικτικές επαγγελματικές σχέσεις, επαγγελματική ανάπτυξη και αίσθημα αυτό-αποτελεσματικότητας.

Γιατί είναι σημαντικό να δοθεί προτεραιότητα στην ευημερία των εκπαιδευτικών στα σχολεία;

Η ευημερία των εκπαιδευτικών έχει σημαντικό αντίκτυπο στα σχολεία, τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές. Πολλές από τις αρνητικές επιπτώσεις της χαμηλής ευημερίας δημοσιοποιούνται καλά, με το άγχος ή την εξουθένωση να συνδέονται με τη φθορά και τις επακόλουθες ελλείψεις εκπαιδευτικών παγκοσμίως. Αυτό οδήγησε σε εκκλήσεις να ληφθεί σοβαρά υπόψη η ευημερία των εκπαιδευτικών για τη μακροπρόθεσμη βιωσιμότητα του επαγγέλματος. Δεν είναι μόνο η φθορά των εκπαιδευτικών που προκαλεί ανησυχία – η χαμηλή ευημερία των εκπαιδευτικών μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τους μαθητές. Οι αγχωμένοι ή καταπονημένοι εκπαιδευτικοί έχουν φτωχότερες σχέσεις με τους μαθητές και η ποιότητα της διδασκαλίας τους μειώνεται.

Όταν τα σχολεία δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των εκπαιδευτικών και βοηθούν να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανθίσουν, αυτό μπορεί να προωθήσει καλύτερα κλίματα στην τάξη και να επιτρέψει τη διδασκαλία υψηλής ποιότητας που οδηγεί στην επιτυχία για τους μαθητές. Η ευημερία των εκπαιδευτικών συνδέεται επίσης με την ευημερία των μαθητών και η αντιμετώπιση της ευημερίας των εκπαιδευτικών είναι ένα σημαντικό πρώτο βήμα στα προγράμματα ευημερίας σε όλο το σχολείο για την προώθηση της ευημερίας των μαθητών.

Στοιχεία για την ευημερία

Καθώς δεν υπάρχει κανένας συμφωνημένος ορισμός της ευημερίας και μπορεί να περιλαμβάνει μια σειρά ιδεών από τα θετικά συναισθήματα έως τον σκοπό της ζωής, τα ερευνητικά στοιχεία σχετικά με την ευημερία των εκπαιδευτικών είναι ποικίλα.

Θετικές, υποστηρικτικές και αξιόπιστες σχέσεις

Οι ζεστές, σχέσεις εμπιστοσύνης και υποστήριξης είναι απαραίτητες για την ευημερία και τα σχολεία με θετικό κλίμα και καλή κοινωνική υποστήριξη συμβάλλουν στη μείωση του άγχους των εκπαιδευτικών.

Η οικοδόμηση εμπιστοσύνης βοηθά στην καλλιέργεια θετικών σχέσεων που είναι σημαντικές γιατί, όταν οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται ότι τους φροντίζουν και τους εκτιμούν, οδηγεί σε καλύτερες αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν θετικά τη μάθηση των μαθητών.

Η υποστήριξη από την ηγεσία και η κοινωνική υποστήριξη στο χώρο εργασίας έχει επίσης αποδειχθεί ότι μειώνει την εξουθένωση των εκπαιδευτικών. Ο εκπαιδευτής μέντορας έχει αναγνωριστεί ως ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την ενίσχυση της αυτο-αποτελεσματικότητας των αρχάριων εκπαιδευτικών και τη μείωση των επιπέδων άγχους τους. Υπάρχουν επίσης στοιχεία ότι οι ομάδες υποστήριξης για νέους εκπαιδευτικούς μειώνουν το αίσθημα απομόνωσης και βοηθούν τους εκπαιδευτικούς να εξερευνήσουν και να αναπτύξουν τη διδακτική τους ταυτότητα.

Τι μπορούν να κάνουν τα σχολεία για να υποστηρίξουν και να προωθήσουν την ευημερία των εκπαιδευτικών;

Τα σχολεία μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία των εκπαιδευτικών εξετάζοντας πώς το οργανωτικό κλίμα, οι κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και οι ατομικές ενέργειες των εκπαιδευτικών συμβάλλουν στην ευημερία των εκπαιδευτικών. Η προσέγγιση που ακολουθούν τα σχολεία για την προώθηση της ευημερίας των εκπαιδευτικών θα διαφέρει μεταξύ των σχολείων και διαφορετικοί εκπαιδευτικοί μέσα σε ένα σχολείο θα έχουν διαφορετικές ανάγκες όσον αφορά τη βελτίωση της ευημερίας. Μια συζήτηση σε όλο το σχολείο σχετικά με το τι σημαίνει ευημερία για τους ανθρώπους και πώς να την προωθήσετε, μπορεί να είναι ένα χρήσιμο σημείο εκκίνησης για την ανάπτυξη μιας σχολικής στρατηγικής για τη βελτίωση της ευημερίας των εκπαιδευτικών.

Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να προωθήσουν τη δική τους ευημερία;

Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αναλάβουν τη δική τους ευημερία για να ανθίσουν. Για παράδειγμα, ορισμένα σχολεία έχουν διοργανώσει μαθήματα ενσυνειδητότητας που έχει αποδειχθεί ότι ενισχύουν την ευημερία, αλλά αυτό εξαρτάται επίσης από τη δέσμευση μεμονωμένων εκπαιδευτικών. Θα υπάρχουν παραλλαγές στις στρατηγικές ευημερίας που είναι οι πιο κατάλληλες ή πιο αποτελεσματικές για διαφορετικούς εκπαιδευτικούς σε διαφορετικές χρονικές στιγμές. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον για να βελτιώσουν την ευημερία τους: για παράδειγμα, η εκτέλεση τυχαίων πράξεων καλοσύνης έχει αποδειχθεί ότι είναι ευεργετική τόσο για την ευημερία του δωρητή όσο και του δέκτη.

Η σημασία της συνεργασίας στο χώρο εργασίας

Κανένας επιτυχημένος οργανισμός δεν λειτουργεί με επιτυχία χωρίς συνεργασία στο χώρο εργασίας. Η συνεργασία στο χώρο εργασίας περιλαμβάνει άτομα που εργάζονται από κοινού για την επίλυση προβλημάτων μεταξύ των τμημάτων, των επιπέδων διαχείρισης και των λειτουργιών. Αυτή η ανάρτηση θα διερευνήσει τι είναι η συνεργασία στο χώρο εργασίας, τα οφέλη της συνεργασίας στο χώρο εργασίας και συμβουλές για τη βελτίωση της συνεργασίας.

Γιατί είναι σημαντική η συνεργασία στο χώρο εργασίας

Αν σκέφτεστε τη συνεργασία γενικά, ο στόχος είναι να μεγιστοποιήσετε την επιτυχία μιας επιχείρησης. Μια ομάδα ατόμων έχει περισσότερη δύναμη και αντίκτυπο από ένα άτομο. Η εργασία σε ομάδες δίνει τη δυνατότητα στους υπαλλήλους να μοιράζονται γνώσεις, να εργάζονται πιο αποτελεσματικά και αποτελεσματικά. Κάθε μέλος της ομάδας είναι σαν ένας άλλος πόρος ή εργαλείο που μπορούν να αξιοποιήσουν τα μέλη της ομάδας για να λάβουν καλύτερες και πιο έξυπνες αποφάσεις. Επιπλέον, η συνεργασία σε ομάδες προάγει τις υγιείς σχέσεις των εργαζομένων. Οι υγιείς σχέσεις των εργαζομένων οδηγούν σε καλύτερη απόδοση της ομάδας και συνολική παραγωγικότητα.

Η συνεργασία στο χώρο εργασίας βελτιώνει:

- Βελτιστοποιημένες διαδικασίες ροής εργασιών
- Βελτιωμένες σχέσεις εργαζομένων και ομάδων
- Μεγιστοποιημένη παραγωγικότητα
- Αυξημένη αποτελεσματικότητα

Τα οφέλη της συνεργασίας στο χώρο εργασίας

Τώρα που περιγράψαμε γιατί είναι σημαντική η συνεργασία στο χώρο εργασίας, ας μιλήσουμε για μερικά από τα οφέλη. Ποια είναι τα αποτελέσματα που πρέπει να περιμένουμε όταν οι εργαζόμενοι συμμετέχουν σε ομαδική συνεργασία; Αναφέραμε το θέμα της αυξανόμενης επιχειρηματικής επιτυχίας. Ας εξετάσουμε τους παράγοντες που συμβάλλουν στη μεγιστοποίηση της επιτυχίας του έργου.

Συνεργασία στο χώρο εργασίας:

Πρωθεί την επίλυση προβλημάτων

Σε γενικές γραμμές, όταν συνδυάζονται διαφορετικές γνώσεις και δεξιότητες, αυξάνει την ικανότητα και την εμπειρία. Τα άτομα με διαφορετικά σύνολα δεξιοτήτων είναι σε θέση να λύνουν προβλήματα πιο δημιουργικά και αποτελεσματικά, επειδή είναι σε θέση να καλύπτουν τα τυφλά σημεία.

Ωθεί την καινοτομία

Η διαφορετική τεχνογνωσία και οι προοπτικές της ομάδας σας θα ενισχύσουν την επίλυση προβλημάτων. Όταν οι άνθρωποι ενημερώνονται συνεχώς με νέες πληροφορίες, συνεχίζεται η δυναμική και δημιουργείται ένας συνεχής κύκλος ιδεών που μπορεί να επιταχύνει νέες και δημιουργικές λύσεις.

Συνδέει τις ομάδες με την ευρύτερη εικόνα

Πολλές φορές η ευρύτερη εικόνα θάβεται όταν ένα άτομο επικεντρώνεται σε ένα πρόβλημα. Η συνεργασία στο χώρο εργασίας φέρνει κοντά ανθρώπους με διαφορετικό υπόβαθρο που μπορούν να αξιοποιηθούν για να εντοπιστούν και να δουν τη μεγαλύτερη εικόνα. Επιπλέον, δίνει τη δυνατότητα στους υπαλλήλους να κάνουν συνδέσεις μεταξύ διαφόρων ιδεών και τμημάτων που καταστρέφουν σιλό. Αυτό είναι πολύτιμο επειδή προσδίδει υψηλότερο σκοπό στους εργαζόμενους.

Ενισχύει τη μάθηση και την ανταλλαγή δεξιοτήτων

Όταν έχετε ανθρώπους που συνεργάζονται, υπάρχει μια τεράστια ευκαιρία για τα άτομα να μάθουν ο ένας από τον άλλο. Επειδή η συνεργασία στο χώρο εργασίας απαιτεί σχόλια και απόψεις από διάφορες ομάδες και μέλη της ομάδας, συνδέετε αποτελεσματικά ομάδες πολλαπλών λειτουργιών. Επειδή κανένας άνθρωπος δεν έχει τις ίδιες ιδέες, η γνώση και η εμπειρία μεταφέρονται μεταξύ των ατόμων, επιτρέποντας στους εργαζόμενους να επεκτείνουν τις δεξιότητές τους πιο γρήγορα.

Αυξάνει την ικανοποίηση των εργαζομένων

Η συνεργασία στο χώρο εργασίας βοηθά στη δημιουργία ενός ανοιχτού περιβάλλοντος όπου οι άνθρωποι νιώθουν ότι τους εκτιμούν και τους ακούνε. Οι εργαζόμενοι που είναι ευχαριστημένοι συμβάλλουν θετικά σε μια καλή εταιρική κουλτούρα. Επιπλέον, οι εργαζόμενοι που είναι ενθουσιασμένοι που πηγαίνουν στη δουλειά κάθε μέρα τείνουν να είναι πιο υπόλογοι και είναι λιγότερο πιθανό να εγκαταλείψουν την εταιρεία.

Ευθυγραμμίζει κατανεμημένες ή απομακρυσμένες ομάδες

Το εργατικό δυναμικό είναι πιο κατανεμημένο από ποτέ. Ορισμένοι οργανισμοί έχουν πολλαπλά γραφεία σε όλο τον κόσμο, ορισμένες εταιρείες απασχολούν μόνο απομακρυσμένους εργαζόμενους και ορισμένοι οργανισμοί έχουν ένα υβρίδιο των δύο τελευταίων. Είναι ακόμη πιο σημαντικό να προωθήσετε τη συνεργασία και να συμπεριλάβετε απομακρυσμένες ομάδες, έτσι ώστε όλοι να παραμένουν ενημερωμένοι, ευθυγραμμισμένοι και συνδεδεμένοι. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι οι απομακρυσμένοι υπάλληλοι αρχίζουν να νιώθουν απογοητευμένοι και μόνοι, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την παραγωγικότητα και τη διατήρηση των εργαζομένων.

Συμβουλές για τη βελτίωση της συνεργασίας στο χώρο εργασίας

Υπάρχουν περισσότεροι από αρκετοί λόγοι που αποδεικνύουν ότι η συνεργασία στο χώρο εργασίας είναι επωφελής όχι μόνο για τους υπαλλήλους σας αλλά και για ολόκληρη την εταιρεία σας. Ακολουθούν μερικές συμβουλές για καλύτερη συνεργασία:

1. Άκου πρώτα, μίλα μετά. Ένα μεγάλο μέρος της επιτυχημένης συνεργασίας μεταξύ εργαζομένων και ομάδων είναι να ακούει ο ένας τον άλλον και να διασφαλίζει ότι όλοι αισθάνονται ότι αναγνωρίζονται και ακούγονται. Όταν δίνετε προτεραιότητα στην ακρόαση, θα μάθετε πολύ πιο γρήγορα και θα είστε σε θέση να εντοπίσετε περισσότερα κενά. Επίσης, χτίζει εμπιστοσύνη, οδηγώντας σε καλύτερες σχέσεις.
2. Θέστε βασικούς κανόνες και στόχους. Όταν έχετε μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων που συνεργάζονται στο χώρο εργασίας, μπορεί να γίνει χαοτικό. Ο καθορισμός στόχων σε συνδυασμό με κανόνες είναι απαραίτητοι για να παραμείνουν όλοι σε καλό δρόμο και εστιασμένοι σε αυτό που υπάρχει. Οι στόχοι πρέπει να επαναλαμβάνονται στην αρχή κάθε συνάντησης συνεργασίας, έτσι ώστε όλοι να είναι ευθυγραμμισμένοι. Οι κανόνες θα δημιουργήσουν μια δομή για τη διαδικασία. Για παράδειγμα, για να βεβαιωθείτε ότι η συνεργασία είναι αποτελεσματική, μπορείτε να ορίσετε κανόνες για τον περιορισμό του χρόνου.
3. Δώστε το παράδειγμα. Για να ενθαρρύνετε τα μέλη της ομάδας σας να συνεργαστούν, πρέπει να δίνετε το παράδειγμα. Αυτό σημαίνει να είστε σεβαστοί και ανοιχτοί σε νέες ιδέες, σχόλια και απόψεις. Αυτό σημαίνει επίσης ότι πρέπει να τα αντιμετωπίζετε εποικοδομητικά. Οι ηγέτες θα πρέπει να είναι διαφανείς ως προς τις διαδικασίες και τις πληροφορίες και να αναγνωρίζουν ότι θα γίνουν λάθη.
4. Να είστε ευέλικτοι. Επειδή υπάρχουν διάφορες προσωπικότητες και εμπειρίες στο μείγμα, είναι σημαντικό να προσαρμόζεστε συνεχώς σε διαφορετικές πρακτικές και ανάγκες των μελών της ομάδας. Δεν πρέπει να περιμένετε από όλους να ακολουθήσουν μια και μόνο διαδικασία. Αντίθετα, αναγνωρίστε ότι θα υπάρχουν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι εκτελούν πράγματα και βρείτε διαφορετικούς τρόπους για να προσεγγίσετε αυτές τις διαφορές χωρίς να είστε επικριτές.

Η επιτυχία απαιτεί ομαδική συνεργασία

Η συνεργασία στο χώρο εργασίας λαμβάνει υπόψη τις ιδέες, τις δεξιότητες, τις εμπειρίες και τις απόψεις. Όταν τα άτομα συνεργάζονται ανοιχτά, οι διαδικασίες και οι στόχοι ευθυγραμμίζονται περισσότερο, οδηγώντας την ομάδα σε υψηλότερο ποσοστό επιτυχίας για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Με τον αυξανόμενο ανταγωνισμό στην αγορά, γίνεται όλο και πιο σημαντικό να ενθαρρύνουμε τη συνεργασία στο χώρο εργασίας. Η συνεργασία διεγείρει τη δημιουργικότητα, βελτιώνει την παραγωγικότητα και αυξάνει την ικανοποίηση των εργαζομένων. Με τη σωστή νοοτροπία και πρακτικές, η συνεργασία μπορεί να αποτελέσει μοναδικό παράγοντα διαφοροποίησης για την εταιρεία σας. Τα αποτελέσματα που αναφέρθηκαν παραπάνω αποδεικνύουν ότι η συνεργασία στο χώρο εργασίας συμβάλλει καθοριστικά στη συνολική επιχειρηματική επιτυχία.

Γιατί είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να έχουν αποτελεσματικές δεξιότητες επικοινωνίας;

Η επικοινωνία είναι το κλειδί στο μαθησιακό περιβάλλον: η επιτυχημένη διδασκαλία θεωρείται γενικά ότι απαιτεί μόνο 50% γνώση έως 50% επικοινωνιακές δεξιότητες. Ως αποτέλεσμα, ένας εκπαιδευτικός θα πρέπει να γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί αυτή την επάρκεια αποτελεσματικά στο χώρο εργασίας. Η δυνατότητα να το κάνετε αυτό έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει την επιτυχία που επιτυγχάνουν οι εκπαιδευόμενοι στην ακαδημαϊκή τους ζωή, καθώς και την επαγγελματική επιτυχία του ίδιου του εκπαιδευτικού. Η επικοινωνία είναι το κλειδί στο μαθησιακό περιβάλλον: η επιτυχημένη διδασκαλία θεωρείται γενικά ότι απαιτεί μόνο 50% γνώση έως 50% επικοινωνιακές δεξιότητες. Ως αποτέλεσμα, ένας εκπαιδευτικός θα πρέπει να γνωρίζει πώς να χρησιμοποιεί αυτή την επάρκεια αποτελεσματικά στο χώρο εργασίας. Η δυνατότητα να το κάνετε αυτό έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει την επιτυχία που επιτυγχάνουν οι εκπαιδευόμενοι στην ακαδημαϊκή τους ζωή, καθώς και την επαγγελματική επιτυχία του ίδιου του εκπαιδευτικού.

Οι δεξιότητες επικοινωνίας είναι πιο ζωτικής σημασίας για τις αλληλεπιδράσεις με τους μαθητές, επειδή η ίδια η πράξη της διδασκαλίας τις απαιτεί. Στο ρόλο σας, είστε υπεύθυνοι για την κατανόηση και την ανάλυση περίπλοκων πληροφοριών, τη μεταβίβαση αυτών των πληροφοριών με σαφήνεια στους μαθητές σας (τόσο προφορικά όσο και γραπτά), παρουσιάζοντας με τρόπο που συγκρατεί την προσοχή τους και ακούτε και λύνετε τις ερωτήσεις ή τα προβλήματά τους.

Απαιτείται επίσης να προσαρμόσετε περιεχόμενο για διαφορετικά στυλ μάθησης, να παρακινήσετε τους μαθητές να μάθουν, να δημιουργήσετε υποστηρικτικές σχέσεις χρησιμοποιώντας ενθάρρυνση και ενσυναίσθηση, να διαχειριστείτε την τάξη και να δώσετε σχόλια – κάνοντας την τάξη σας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον μάθησης. Όλα αυτά απαιτούν καλές επικοινωνιακές δεξιότητες.

Επικοινωνία με συναδέλφους

Η διδασκαλία δεν περιλαμβάνει πάντα ανεξάρτητη εργασία – απαιτεί επίσης συνεργασία. Είτε σχεδιάζετε μαθήματα μαζί, ενημερώνετε τους συναδέλφους σας για την πρόοδο ορισμένων μαθητών ή μοιράζεστε συμβουλές για το πώς να χειρίζεστε ζητήματα στην τάξη, οι καλές δεξιότητες επικοινωνίας θα σας φανούν χρήσιμες.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτές τις δεξιότητες σε συναντήσεις προσωπικού και εκπαιδευτικές συνεδρίες – το να είστε σε θέση να διευθύνετε συναντήσεις, να παρουσιάξετε μπροστά σε ποικίλα ακροατήρια και να δίνετε σχόλια σε άλλο προσωπικό θα μπορούσε να δείξει στους συναδέλφους και τους προϊσταμένους σας ότι είστε καλός υποψήφιος για προαγωγή.

Στρατηγικές για Αποτελεσματική Επικοινωνία

Αυτό που ταξινομούμε ως «καλή» ή «αποτελεσματική» επικοινωνία εξαρτάται από το πλαίσιο. Όταν παρουσιάζετε μπροστά στην τάξη, θα χρησιμοποιείτε διαφορετικές στρατηγικές από ό,τι όταν διευκολύνετε μια ομαδική συζήτηση ή όταν μιλάτε με έναν μαθητή ένας προς έναν.

Εδώ, θα προτείνουμε επτά στρατηγικές που ισχύουν για κάθε ένα από τα περιβάλλοντα που μπορεί να συναντήσετε.

1. Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον μάθησης με υποστηρικτικές σχέσεις

Έχει αποδειχθεί ότι οι υποστηρικτικές σχέσεις μεταξύ μαθητών και δασκάλων έχουν θετικό αντίκτυπο στη συμμετοχή στην τάξη, στη συμμετοχή και στα επιτεύγματα των μαθητών. Έχει μάλιστα προταθεί ότι αυτές οι υποστηρικτικές σχέσεις μπορεί να αναιρούν την τάση των μαθητών με χαμηλό εισόδημα να έχουν χειρότερα σχολικά αποτελέσματα.

Αυτό συμβαίνει επειδή, όταν οι μαθητές αισθάνονται υποστήριξη, είναι πιο άνετα να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ιδέες τους στις συζητήσεις στην τάξη, να επιχειρήσουν προκλήσεις και να ρωτήσουν όταν χρειάζονται βοήθεια. Τα υψηλότερα επίπεδα δέσμευσης και συμμετοχής οδηγούν στη συνέχεια σε καλύτερα αναπτυγμένες γνώσεις και μεγαλύτερα επιτεύγματα.

2. Περισσότερη ομαδική εργασία

Η ομαδική εργασία και οι ομαδικές συζητήσεις συμβάλλουν στο να γίνει ο χώρος εργασίας ένα πιο άνετο περιβάλλον. Δουλεύοντας σε μικρές ομάδες, οι άνθρωποι μπορούν να μοιράζονται πιο εύκολα τις ιδέες τους και να βελτιώνουν τις δικές τους επικοινωνιακές δεξιότητες. Αυτές οι δραστηριότητες τους δίνουν επίσης μια καλή ευκαιρία να σας κάνουν ερωτήσεις και να λάβουν σχόλια για τη δουλειά τους, οδηγώντας σε αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ σας.

Θα μπορούσατε επίσης να προσπαθήσετε να βελτιώσετε τις επικοινωνιακές σας δεξιότητες μέσω της ομαδικής εργασίας με τους συναδέλφους σας. Ο προγραμματισμός περισσότερων μαθημάτων μαζί, η ανταλλαγή ιδεών και η επίλυση προβλημάτων μαζί θα αναπτύξουν τον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδράτε.

3. Γλώσσα του σώματος

Η επικοινωνία δεν είναι μόνο λεκτική, αλλά και μη λεκτική: θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι τα σήματα που δίνετε μέσω της γλώσσας του σώματός σας είναι θετικά, με αυτοπεποίθηση και ελκυστικά.

Για παράδειγμα, η οπτική επαφή με τους μαθητές όταν τους μιλάτε δείχνει ότι είστε υποστηρικτικοί και προσεκτικοί. Η οπτική επαφή είναι επίσης σημαντική όταν παρουσιάζετε σε όλη την τάξη – παρακινεί όλους να δώσουν προσοχή, κάτι που τους βοηθά να μάθουν, καθώς και να τους κάνει να αισθάνονται ότι συμμετέχουν. Για να έχετε περισσότερη οπτική επαφή, ίσως χρειαστεί να μάθετε το περιεχόμενο του μαθήματος πιο διεξοδικά εκ των προτέρων, ώστε να μην χρειάζεται να κοιτάξετε μακριά για να διαβάσετε τις σημειώσεις σας.

4. Ενεργητική ακρόαση

Το στοιχείο «ακρόαση» της επικοινωνίας δεν πρέπει να αγνοηθεί – πάνω από το 60% όλων των παρεξηγήσεων προέρχονται από κακή ακρόαση.

Η ενεργητική ακρόαση περιλαμβάνει να ακούτε προσεκτικά τι λένε οι μαθητές σας, να ελέγχετε ότι τους έχετε κατανοήσει σωστά (για παράδειγμα, να τους επαναλαμβάνετε όσα νομίζετε ότι έχουν πει), να βασίζεστε στις ιδέες τους και να τους αμφισβητείτε ή να τους αμφισβητείτε. Είναι η καλύτερη προσέγγιση

που χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της κατανόησης στην τάξη και είναι ένα εξαιρετικό παράδειγμα αποτελεσματικής επικοινωνίας.

5. Ανατροφοδότηση

Η ανατροφοδότηση είναι επίσης ένα σημαντικό συστατικό της επικοινωνίας. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μελέτες που εστιάζουν στην ανατροφοδότηση. Έχει αποδειχθεί ότι η θετική ανατροφοδότηση (δηλαδή ο έπαινος) οικοδομεί την αυτοπεποίθηση των μαθητών – καθιστώντας τους πιο πιθανό να πιστεύουν ότι μπορούν να επιτύχουν – και βοηθά στη δημιουργία ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος και στην αύξηση της ακαδημαϊκής επιτυχίας.

Η αρνητική ανατροφοδότηση χρησιμοποιείται πιο συχνά στην τάξη από τη θετική ανατροφοδότηση και πολλοί ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι αυτό δεν πρέπει να συμβαίνει. Ενώ η αρνητική ανατροφοδότηση μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να βελτιωθούν – για παράδειγμα, αλλάζοντας τη συμπεριφορά τους ή προσπαθώντας σκληρότερα σε μια εργασία – συμβάλλει επίσης σε συγκρουσιακές σχέσεις με τους μαθητές

Τέλος, θα πρέπει να δώσετε σε μαθητές και συναδέλφους την ευκαιρία να σας δώσουν ανατροφοδότηση σχετικά με τα μαθήματα ή τα στυλ διδασκαλίας σας. Αυτό δείχνει ότι εκτιμάτε τη γνώμη τους, αυξάνει την επικοινωνία μεταξύ σας και σας βοηθά να βελτιώσετε τη διδασκαλία και τη μάθησή τους.

6. Αίσθηση του χιούμορ

Η χρήση του χιούμορ έχει διαπιστωθεί ότι αυξάνει τη μάθηση, την αυτο-κίνητρο και τις θετικές σχέσεις μεταξύ μαθητών και δασκάλων.

Σας επιτρέπει να δημιουργήσετε μια σχέση με την τάξη σας και τους συναδέλφους σας.

Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε αστεία ή αστεία ανέκδοτα, να δώσετε ανάλαφρα προσωπικά παραδείγματα ή να γελάσετε με τα αστεία των ίδιων των μαθητών. Ωστόσο, θα πρέπει να βεβαιωθείτε ότι δεν χρησιμοποιείτε αρνητικό χιούμορ -όπου υποτιμάτε ή ντροπιάζετε τους μαθητές- ή χιούμορ που είτε είναι άσχετο με το μάθημα, είτε ενοχλητικό, βίαιο, σεξουαλικό ή εξαναγκασμένο.

7. Να είστε σαφείς

Η καλή επικοινωνία – και η καλή διδασκαλία – έχει να κάνει με την κατανόηση και την κατανόηση. Για το λόγο αυτό, θα πρέπει να είστε πάντα σαφείς και ξεκάθαροι και να προσαρμόζετε τα λόγια σας στο κοινό σας. Σκεφτείτε το κατά τη σύνταξη σχεδίων μαθήματος (βεβαιωθείτε ότι αναλύετε σύνθετες ιδέες σε απλά, λογικά μέρη για να τα κατανοήσει το κοινό σας), αλλά και ενώ αλληλεπιδράτε με τους συναδέλφους σας.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πολλαπλή επιλογή, μπορείτε να επιλέξετε περισσότερες από μία επιλογές.

Αυτοαξιολόγηση μετά την Εκπαίδευση

Επιλέξτε τις κύριες πτυχές της επικοινωνίας:

Φυσική	☐
Γλωσσική	☐
Γνωστική	☐
Συμπεριφορική	☐

Οι πιο συνηθισμένοι λόγοι παρεξήγησης στην εργασία είναι:

Ισχυρή ηγεσία	☐
---------------	--------------------------

Αντίθεση σε σχέση με τις προσωπικότητες	☐
Δημιουργική ιδέα	☐
Κακή ακρόαση	☐
Οι αρνητικές επιπτώσεις που προκαλούνται από την κακή αρμονία μεταξύ των εκπαιδευτικών φορέων είναι:	
Παρέμβαση στην ενσυναίσθηση	☐
Στομαχόπονος	☐
Εμπόδιο στην περαιτέρω εξερεύνηση	☐
Καθυστέρηση αποφάσεων	☐
Τι είναι το «EPALE» :	
Ηλεκτρονική Πλατφόρμα για την Εκπαίδευση Ενηλίκων στην Ευρώπη	☐
Ακραία διαδρομή και λογικά συναισθήματα	☐
Η ευρωπαϊκή πλατφόρμα για τη νεολαία	☐
Ευρωπαϊκή Πλατφόρμα για την Αξιολόγηση Γλωσσών	☐

Δραστηριότητα 1. Βασικές δεξιότητες επικοινωνίας

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Ανάπτυξη ικανοτήτων για τους συμμετέχοντες σχετικά με το καλό πλαίσιο για την κατανόηση της επικοινωνίας.
- Για να βοηθήσετε τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν περισσότερη ενσυναίσθηση, εξετάστε άλλες προοπτικές, αναπτύξτε τις επικοινωνιακές και διαπραγματευτικές τους δεξιότητες.

Βήμα 1

Η πρώτη δραστηριότητα επικεντρώνεται στη δημιουργία ενός πλαισίου για την κατανόηση της επικοινωνίας. Οι κύριες πτυχές της επικοινωνίας θα αντιμετωπίζονται όπως η Φυσική, Γλωσσική, Γνωστική, Κοινωνική και Συναισθηματική επικοινωνία. Οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν δοκιμάζοντας κάθε πτυχή της επικοινωνίας στην ομαδική εργασία.

Βήμα 2

«Μαντέψτε το συναίσθημα» Χωρίστε την ομάδα σε δύο ομάδες. Τοποθετήστε σε ένα τραπέζι (ή βάλτε σε ένα κουτί) ένα πακέτο με κάρτες, καθεμία από τις οποίες έχει πληκτρολογήσει ένα συγκεκριμένο συναίσθημα. Ζητήστε από έναν συμμετέχοντα από την Ομάδα Α να πάρει την επάνω κάρτα από το τραπέζι και να υποδυθεί (παντομίμα) το συναίσθημα για την ομάδα του/της. Αυτό πρέπει να γίνει σε ένα καθορισμένο χρονικό όριο (όπως ένα ή δύο λεπτά). Αν το συναίσθημα μαντέψει σωστά η ομάδα Α, λαμβάνει δέκα βαθμούς. Τώρα ζητήστε από έναν συμμετέχοντα από την ομάδα Β να υποδυθεί ένα συναίσθημα. πόντους απονομής κατά περίπτωση. Εναλλάξτε τις ευκαιρίες ηθοποιίας μεταξύ των δύο ομάδων. Μετά από 20 έως 30 λεπτά υποκριτικής και μαντείας, καλέστε χρόνο και ανακοινώστε τη νικήτρια ομάδα με βάση το σύνολο των πόντων της.

>>> Διάρκεια: 60 λεπτά

Δραστηριότητα 2. Ενεργητική ακρόαση

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

Να ενισχύσει τη σημασία της ενεργητικής ακρόασης και να δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εξασκήσουν τις δεξιότητές τους.

Βήμα 1

- Χωρίστε την ομάδα σας σε ζευγάρια, με τον έναν συνεργάτη να έχει τον ρόλο του ομιλητή και τον άλλον τον ρόλο του ακροατή. Η δουλειά του ομιλητή είναι να περιγράφει τι θέλει από τις διακοπές του χωρίς να προσδιορίζει έναν προορισμό. Η δουλειά του ακροατή είναι να ακούει προσεκτικά αυτό που λέγεται (και αυτό που δεν λέγεται) και να δείχνει ότι ακούει μέσω της συμπεριφοράς του.
- Μετά από λίγα λεπτά ενεργητικής ακρόασης, ο ακροατής θα πρέπει να συνοψίσει τα τρία ή τα κύρια κριτήρια που εξετάζει ο συνομιλητής όταν πρόκειται να απολαύσει τις διακοπές του. Τέλος, ο ακροατής θα πρέπει να προσπαθήσει να πουλήσει τον συνομιλητή σε έναν προορισμό για τις διακοπές του. Μετά από μια γρήγορη ενημέρωση σχετικά με το πόσο καλά άκουσε ο ακροατής, θα πρέπει να αλλάξουν ρόλους και να δοκιμάσουν ξανά την άσκηση.
- Αυτή η άσκηση δίνει σε κάθε συμμετέχοντα την ευκαιρία να εξασκηθεί στην ομιλία για τις επιθυμίες και τις ανάγκες του, καθώς και μια ευκαιρία να εμπλακεί σε ενεργητική ακρόαση και να χρησιμοποιήσει τη γνώση που απέκτησε για να κατανοήσει και να συσχετιστεί με τον ομιλητή.

>>> Διάρκεια: 45 minutes

Δραστηριότητα 3. Πώς να βελτιώσετε τις δεξιότητες επικοινωνίας στο χώρο εργασίας

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να αναπτύξει ακρόαση, σαφήνεια και πιθανές στρατηγικές στην επικοινωνία.
- Για να εκφράσετε προσδοκίες, ανάγκες και πολλά άλλα, βοηθά στη διευκρίνιση και τη δημιουργία κοινού εδάφους.

Βήμα 1

Για αυτή τη δραστηριότητα, απαιτείται ζυγός αριθμός συμμετεχόντων, ώστε όλοι να μπορούν να έχουν έναν συνεργάτη. Μόλις οι άνθρωποι ζευγαρώσουν, κάθονται πίσω με πλάτη με ένα χαρτί και μολύβι ο καθένας. Το ένα μέλος αναλαμβάνει το ρόλο του ομιλητή και το άλλο παίζει τον ρόλο του ακροατή. Σε διάστημα πέντε έως δέκα λεπτών, ο ομιλητής περιγράφει μια γεωμετρική εικόνα από ένα προετοιμασμένο σύνολο και ο ακροατής προσπαθεί να μετατρέψει αυτήν την περιγραφή σε σχέδιο χωρίς να κοιτάξει την εικόνα. Στη συνέχεια, μιλούν για την εμπειρία, χρησιμοποιώντας πολλά από τα ακόλουθα παραδείγματα ερωτήσεων:

Ερωτήσεις ομιλητή

- Ποια βήματα κάνατε για να διασφαλίσετε ότι οι οδηγίες σας ήταν σαφείς; Πώς θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε πραγματικές αλληλεπιδράσεις;
- Τα επιδιωκόμενα μηνύματά μας δεν ερμηνεύονται πάντα όπως τα εννοούμε ότι είναι. Ενώ μιλάτε, τι θα μπορούσατε να κάνετε για να μειώσετε την πιθανότητα κακής επικοινωνίας στον πραγματικό διάλογο;

Ερωτήσεις ακροατών

- Τι ήταν επικοινωνιακό στις οδηγίες του συντρόφου σας;

- Με ποιους τρόπους θα μπορούσε το σχέδιό σας να είχε διαφορετική εξέλιξη αν μπορούσατε να επικοινωνήσετε με τον σύντροφό σας;

>>> Διάρκεια: 45 λεπτά

Δραστηριότητα 4. Ομόκεντροι Κύκλοι

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να ενισχύσει την κατανόηση των προοπτικών των άλλων ανθρώπων
- Για την επικύρωση των συναισθημάτων των ανθρώπων και πιθανή αποφυγή του άγχους των παρεξηγήσεων

Βήμα 1

Στήνονται δύο κύκλοι από καρέκλες, ο ένας μέσα στον άλλο. Οι συμμετέχοντες που κάθονται στη μέση είναι «ομιλητές» ενώ όσοι βρίσκονται στο εξωτερικό ρινγκ είναι «παρατηρητές» και αυτοί οι ρόλοι θα πρέπει να κατανεμηθούν πριν από την άσκηση. Οπλισμένοι με τα φυλλάδια τους, οι συνομιλητές αρχίζουν να ασχολούνται με το θέμα. Χρησιμοποιούν τους στόχους ως οδηγό για τη συζήτηση, ενώ οι παρατηρητές ακούν προσεκτικά και σημειώνουν. Μετά από δεκαπέντε λεπτά συζήτησης, οι παρατηρητές και οι ομιλητές αλλάζουν κύκλους — αυτοί που άκουγαν πριν τώρα κάθονται στον εσωτερικό κύκλο για μια δεκαπεντάλεπτη συνομιλία. Μπορεί να αφορά το προεπιλεγμένο θέμα ή σε διαφορετικό, αλλά η δραστηριότητα πρέπει να ολοκληρωθεί με μια σύντομη περιγραφή. Κατά τη διάρκεια αυτής της ενημέρωσης, συλλογίζονται συλλογικά την ίδια την εμπειρία:

- Πώς ήταν το να είσαι παρατηρητής, σε σύγκριση με το να είσαι ακροατής;
- Τι νιώσατε όταν παρατηρούσατε από τον εξωτερικό κύκλο, ακούγοντας αλλά δεν συνεισφέρατε; Πώς επηρέασε αυτό τις γνώσεις σας, αντί να παρέχετε τη δική σας συμβολή;
- Με ποιους τρόπους το να είσαι παρατηρητής επηρέασε τις απόψεις σου για τους ομιλητές; Τι γίνεται με τη δυναμική τους;

>>> Διάρκεια: 45 λεπτά

Δραστηριότητα 5. Σύγκρουση-Επίλυση

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Να δίνει εποικοδομητική ανατροφοδότηση
- Επίλυση συγκρούσεων στην εργασία χρησιμοποιώντας επικοινωνιακές δεξιότητες.

Βήμα 1

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί με ζυγό αριθμό συμμετεχόντων, καθώς θα πρέπει να βρουν έναν συνεργάτη για αυτό το παιχνίδι ένας προς έναν. Στο βιβλίο που αναφέρεται παρακάτω, υπάρχουν επίσης φυλλάδια, αλλά μπορείτε να προετοιμάσετε τα δικά σας για αυτή τη δραστηριότητα. Ιδανικά, περισσότερα από ένα «Σενάρια ομιλητών» και περισσότερα από ένα «Σενάρια ακροατών»:

- Α. Ένα «Σενάριο ομιλητή» θα περιγράφει κάτι σαν μια κακή μέρα στη δουλειά ή ένα πρόβλημα με έναν πελάτη. Σε μια μικρή παράγραφο, θα πρέπει να περιγράφει τι πήγε στραβά (ίσως είναι τα πάντα, από μια ραγισμένη οθόνη smartphone έως μια καθυστέρηση κατά τη διάρκεια της διαδρομής σας). Αυτό το σενάριο ακολουθείται από μια οδηγία για τον Ομιλητή να παίξει έναν ρόλο: «Καλείς τον

συνάδελφό σου για κάποια υποστήριξη» ή «Αποφασίζεις να αφήσεις λίγο ατμό μιλώντας με τον συνάδελφό σου».

- B. Ένα Σενάριο Ακροατή είναι λίγο διαφορετικό. Σε πολλές προτάσεις, το σενάριο σκιαγραφεί μια κατάσταση όπου τους προσεγγίζει ένας συνάδελφος με προβλήματα, αλλά μπορεί να έχουν άλλα πράγματα στο πιάτο τους. Μπορεί να είναι μέχρι τα αυτιά τους στη δουλειά ή τα παράπονα του συναδέλφου τους μπορεί να φαίνονται ασήμαντα. Αφού διαβάσει το σενάριο του πλαισίου του (π.χ. είναι μια ταραχώδης μέρα, οι υπολογιστές σας μόλις κατέρρευσαν), ο ρόλος του ακροατή είναι να το παίξει ενώ απαντά, για παράδειγμα: «Δείξε με τη γλώσσα του σώματός σου ότι είσαι πολύ απασχολημένος» .

Η άσκηση είναι ένα καλό σημείο εκκίνησης για μια συζήτηση σχετικά με εποικοδομητικές στρατηγικές ακρόασης. Μαζί, τα ζευγάρια μπορούν να βρουν πιο παραγωγικές, ενσυναίσθητες και κατάλληλες απαντήσεις, έχοντας στο μυαλό τους την εμπειρία της υποκριτικής. Μερικά σημεία συζήτησης περιλαμβάνουν:

- Ως ομιλητής, τι σχόλια φάνηκε να δίνει ο ακροατής σας;
- Πώς νιώσατε για τα σχόλια που λάβατε;
- Πώς θα μπορούσατε να δημιουργήσετε κάποιες προσεγγίσεις ακρόασης και ανατροφοδότησης με βάση αυτό;

>>> Διάρκεια: 45 λεπτά

Δραστηριότητα 6. Δημιουργία βιώσιμης σχέσης στην εργασία

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Για να βοηθήσετε τον συνάδελφό σας στην εξάσκηση της ενσυναίσθητικής ακρόασης και άλλων δεξιοτήτων
- Να οικοδομήσουμε βιώσιμες σχέσεις στην εργασία

Βήμα 1

Σε αυτή τη δραστηριότητα, ένας συνάδελφος έχει 60 ολόκληρα δευτερόλεπτα για να πειράξει για κάτι που τον ενοχλεί. Είναι καλύτερο αν αυτό δεν είναι ακατάλληλο για τον χώρο εργασίας, αλλά ταυτόχρονα, δεν χρειάζεται να σχετίζεται με την εργασία. Αν μισείτε τις αναδυόμενες διαφημίσεις, για παράδειγμα, έχετε ήδη εξαιρετικό υλικό για την αγανάκτησή σας.

Ο πρώτος συνάδελφος (Παίκτης Α) απλά αφήνεται να χαλαρώσει ενώ το δεύτερο άτομο (Παίκτης Β) ακούει προσεκτικά, προσπαθώντας να κόψει τον θόρυβο ξεχωρίζοντας:

- Τι ενδιαφέρει πραγματικά ο Παίκτης Α – για παράδειγμα, ομαλή εμπειρία χρήστη στο διαδίκτυο.
- Τι εκτιμούν – π.χ. σαφήνεια και διαφανείς διαφημίσεις.
- Τι έχει σημασία για αυτούς – π.χ. να ολοκληρώσουν τη δουλειά τους, να κάνουν τις ηλεκτρονικές τους αγορές με ηρεμία ή ένα πιο διαισθητικό, φιλικό προς το χρήστη πρόγραμμα αποκλεισμού διαφημίσεων.

Στη συνέχεια, ο παίκτης Β «αποκωδικοποιεί» το rant επαναλαμβάνοντας τον στον παίκτη Α, απομονώνοντας τα βασικά θετικά σημεία χωρίς το χνούδι ή την αρνητικότητα. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν κάποια παραλλαγή στα ακόλουθα στελέχη προτάσεων για να καθοδηγήσουν την αποκωδικοποίησή τους:

- «Εκτιμάς...»
- «Σε νοιάζει...»

- «Πιστεύετε ότι... έχει μεγάλη σημασία»

Στη συνέχεια, μπορούν να αλλάξουν και να επαναλάβουν το παιχνίδι ξανά. Όπως μπορείτε πιθανώς να δείτε, η δραστηριότητα στοχεύει στο να βοηθήσει τους συμπαίκτες να εκτιμήσουν ότι η ανατροφοδότηση έχει θετικούς στόχους.

>>> Διάρκεια : 45 λεπτά



M4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Cedefop (2011) WORKING PAPER No 11 Lifelong guidance across Europe: reviewing policy progress and future prospects http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6111_en.pdf

Cedefop (2012) Working Paper No 16. Trends in VET policy in Europe 2010-12. Progress towards the Bruges communiqué. http://www.cedefop.europa.eu/EN/Files/6116_en.pdf

Council Recommendation of 20 December 2012 on the validation of non-formal and informal learning. (2012/C 398/01). <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2012:398:0001:0005:EN:PDF>

Council Resolution on a renewed European agenda for adult learning. (2011/C 372/01). <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:C:2011:372:0001:0006:EN:PD>

MODULE #5:
Flexibility
of the System

ΕΝΟΤΗΤΑ #5: Ευελιξία του Συστήματος



-  Υποστηρίξτε τη μαθησιακή διαδικασία και την αυτο-ανάπτυξη των ενηλίκων
-  Προσωπική ευελιξία και αυτο-ανάπτυξη, αποφύγετε την εξάντληση
-  Η ποικιλομορφία της μαθησιακής κοινότητας και οι δεξιότητες για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας των ομάδων

• ΣΤΟΧΟΙ

Στόχος αυτής της ενότητας είναι:

- Δημιουργήστε ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση
- Προσαρμογή της μαθησιακής διαδικασίας ώστε να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες
- Απόκτηση δεξιοτήτων για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας
- Δημιουργήστε μια θετική εκπαιδευτική κουλτούρα

• ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

-  Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να οικοδομήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση
-  Ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να προσαρμόζει τις μαθησιακές διαδικασίες ώστε να ανταποκρίνεται στις μεταβαλλόμενες ανάγκες
-  Ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να αποκτήσει δεξιότητες για τη βελτίωση της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας
-  Ο ασκούμενος θα είναι σε θέση να οικοδομήσει μια θετική εκπαιδευτική κουλτούρα

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΙ ΠΟΡΟΙ

Το διαδικτυακό υλικό θα διανεμηθεί σε μορφή pdf

- **διαδικτυακή ενότητα 1:** 20 λεπτά - ατομική άσκηση με θέμα «ποια είναι η δική σου κατάσταση;» να σκεφτείτε τα στοιχεία μιας τάξης χωρίς αποκλεισμούς, φιλική προς τη μάθηση.
- **διαδικτυακή ενότητα 2:** 30 λεπτά: αντιμετώπιση του προβλήματος της «Δημιουργία ευελιξίας στα εκπαιδευτικά συστήματα»: αλλαγή οδών μάθησης, εναλλακτικές προαγωγές στη διατήρηση βαθμών, Συμβουλευτική και επιτόπια υποστήριξη με διεπιστημονικές ομάδες, ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων, επίλυση συγκρούσεων και προώθηση αλλαγής συμπεριφοράς, γενική εκπαίδευση για την επιστροφή των μαθητών, ευελιξία στην παράδοση προγραμμάτων, ισχυροί δεσμοί μεταξύ, υπηρεσίες προσανατολισμού και συμβουλευτικής.
- **Διαδικτυακή ενότητα 3:** 20 λεπτά «Περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση». οφέλη για ενήλικες εκπαιδευόμενους, εκπαιδευτές, μέλη του προσωπικού και ολόκληρη την κοινότητα ενός παρόχου κατάρτισης. Νέος σχεδιασμός μάθησης: διάφορες συσκευές μάθησης, διαφορετικές προσεγγίσεις και νέες εργασίες.

ο ΠΡΟΚΑΤΑΡΤΙΚΗ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Αυτοαξιολόγηση πριν την εκπαίδευση

Κατά τη γνώμη σας τι σημαίνει αυτός ο ορισμός «Παροχή επιλογών, όχι κλείσιμο θυρών»;

προσαρμόζουν τη μαθησιακή τους πορεία καθώς προχωρούν, ώστε να ταιριάζουν με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητές τους ☐

κάνουν μεταβάσεις από τη μια μαθησιακή διαδρομή στην άλλη ☐

οδηγώντας τους εκπαιδευόμενους στην εγκατάλειψη ☐

Ποιες είναι οι βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για την προώθηση της ευημερίας σε εκπαιδευτές ενηλίκων και εκπαιδευόμενους;

Οδηγήστε και διδάξτε με τις δυνάμεις σας ☐

Βιώστε την αίσθηση του ανήκειν ☐

α δεσμευμένα, ακμάζοντα σχολεία ξεκινούν με εκπαιδευτικούς, επομένως φροντίστε τους ανθρώπους που φροντίζουν τους μαθητές σας ☐

Όλες οι προηγούμενες απαντήσεις ☐

Τι είναι η διεκδίκηση;

ικανότητα να εκφράζει ξεκάθαρα συναισθήματα και απόψεις ☐

ικανότητα σαφούς και αποτελεσματικής έκφρασης συναισθημάτων ☐

ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του καθαρά και αποτελεσματικά χωρίς ωστόσο να προσβάλλει ή να επιτίθεται στον συνομιλητή ☐

ικανότητα να εκφράζει κανείς τα συναισθήματα και τις απόψεις του καθαρά και αποτελεσματικά, εάν χρειάζεται, επιτιθέμενος στον συνομιλητή ☐

Κατά τη γνώμη σας, πόσο σημαντικό είναι να προσφέρουμε αμοιβαία ανατροφοδότηση;

Είναι θεμελιώδες να προσφέρουμε σχόλια αν κάποιος το ζητήσει ☐

Είναι θεμελιώδες να προσφέρουμε σχόλια ακόμα κι αν κάποιος δεν το ζητήσει ☐

Είναι σημαντικό να προσφέρετε σχόλια εάν κάποιος είναι συναισθηματικά έτοιμος να το λάβει ☐

Δεν είναι σημαντικό να προσφέρετε σχόλια ☐

 ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Διαστάσεις, πεδία και στάδια ευεξίας

Τώρα θα επανεξετάσουμε τα διαφορετικά πεδία ευημερίας, τις διαφορετικές διαστάσεις στις οποίες ισχύουν και τους διαφορετικούς χρόνους εφαρμογής τους (χρονικές εφαρμογές).

Κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαίδευσης, διαπιστώσαμε ότι υπάρχει ένας αριθμός πεδίων ευεξίας που απαιτούν την προσοχή μας προκειμένου να δημιουργηθεί ένα βέλτιστο περιβάλλον μάθησης/εργασίας, και συγκεκριμένα:

- Επαγγελματικά
- Διανοούμενος
- Συναισθηματικά
- Φυσική
- Κοινωνική
- Πνευματικός
- Οικονομικά
- Περιβαλλοντικά

Τι είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι καθεμία από αυτές τις διαστάσεις έχει διαφορετικά επίπεδα υλοποίησης, δηλαδή θα μπορούσαν να ισχύουν για τα ακόλουθα:

- Ατομική συμπεριφορά, προσωπικές συνήθειες
- Δομή μαθήματος
- Σχεδιασμός μαθήματος
- Εταιρική κουλτούρα και ανάπτυξη

Εκτός από καθένα από αυτά τα επίπεδα, κάθε διάσταση ευεξίας θα μπορούσε να εφαρμοστεί σε ένα από τα τρία βασικά στάδια:

- Πριν (συμπεριφορά, μάθημα, μάθημα, εταιρικό έργο)
- Κατά τη διάρκεια (συμπεριφορά, μάθημα, μάθημα, εταιρικό έργο)
- Μετά (συμπεριφορά, μάθημα, μάθημα, εταιρικό έργο)

Και τα 3 αυτά βασικά στοιχεία παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία στην εφαρμογή.

Πόσο σημαντικό είναι αυτό για εμάς; Εδώ είναι το κύριο πακέτο.

Η διάσταση της ευεξίας, το επίπεδο και το στάδιο υλοποίησης θα εξαρτηθούν τόσο από τις προσωπικές σας όσο και από τις συλλογικές σας προτεραιότητες.

Με άλλα λόγια – πώς, πού και πότε πρόκειται να εργαστείτε για την ανάπτυξη της ευημερίας στον κόσμο σας εξαρτάται από τα εξής:

Τα πράγματα που έχετε ήδη καθιερώσει και κάνετε καλά στον οργανισμό σας

- Τα πράγματα που θέλετε να αλλάξετε και να κάνετε καλύτερα
- Αυτά που έχουν ύψιστη προτεραιότητα

Η αλήθεια και ο μύθος των μορφών και των τρόπων μάθησης

Η θεωρία των μορφών μάθησης (καλύτερα ορίζεται ως τρόποι μάθησης) είναι μια από τις πιο δημοφιλείς και παρεξηγημένες θεωρίες της σημερινής εποχής. Έχει αρκετά απλό, διαισθητικό νόημα που οδηγεί τους εκπαιδευτικούς να το πάρουν στην ονομαστική τους αξία. Αν και σίγουρα έχει αξία να ληφθούν υπόψη οι τρόποι μάθησης, τα συμπεράσματα που σχετίζονται με τις εφαρμογές του (σύμφωνα με την έρευνα) είναι λίγο διαφορετικά από αυτό που πιστεύεται συνήθως.

Υπάρχουν τρία βασικά συμπεράσματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Η αντιστοίχιση της ύλης που μελετάται με το **προτιμώμενο μαθησιακό στυλ** του μαθητή **ΔΕΝ** δείχνει καμία σημαντική επίδραση στη μάθηση.
- Η στοίβαξη **πολλαπλών τρόπων παρουσίασης** και αλληλεπίδρασης με πληροφορίες **ΔΕΙΧΝΕΙ** πιο σημαντική επίδραση στη μάθηση.
- Η διασφάλιση ότι η **βασική μέθοδος μάθησης** ταιριάζει με τον σκοπό και την ουσία των πληροφοριών **ΔΕΙΧΝΕΙ** πιο σημαντική επίδραση στη μάθηση.

Το ακόλουθο παράδειγμα από το επιστημονικό περιοδικό *Frontiers* δείχνει τέλεια αυτό το σημείο.

Φανταστείτε το εξής: προσδιορίζετε ότι είστε οπτικός μαθητής, που σημαίνει ότι προτιμάτε οδηγίες που παρουσιάζονται οπτικά. Στο μάθημα των γαλλικών, εργάζεστε για την ανάπτυξη των δεξιοτήτων συνομιλίας και της προφοράς σας. Διαβάζετε και βλέπετε πολλά γραπτά παραδείγματα συνομιλιών και παρουσιάζονται ακόμη και φωνητικές ορθογραφίες (οι λέξεις γράφονται όπως ακούγονται), αλλά η προτίμησή σας για οπτικές πληροφορίες δεν σας βοηθά πραγματικά να μιλάτε καλύτερα γαλλικά. Δυσκολεύεσαι να προφέρεις πολλές λέξεις και να καταλάβεις τι λέει ένας γαλλόφωνος. Το μαθησιακό σας στυλ, "οπτικός μαθητής", δεν φαίνεται να σας βοηθά να μάθετε καλύτερα σε αυτήν την κατάσταση! Η εκμάθηση μιας γλώσσας και η εξάσκηση αυτής της γλώσσας απαιτούν τη συντονισμένη χρήση της όρασης, της ακοής και της πράξης. Εκτός από αυτές τις τρεις δεξιότητες, η μνήμη, το συναίσθημα, το κίνητρο, η σκέψη και η φαντασία είναι επίσης σημαντικά μέρη της μαθησιακής διαδικασίας.

Λοιπόν, δείτε πώς μπορείτε να κάνετε χρήση των τρόπων εκμάθησης (τρόπων).

1. Πρώτον, να έχετε πάντα υπόψη σας τις δύο προαναφερθείσες θεμελιώδεις αρχές:
 - **Συμπεριλάβετε περισσότερους τρόπους εκμάθησης**
 - **Βεβαιωθείτε ότι είναι διαφορετικά όσον αφορά την πρωταρχική αίσθηση που εμπλέκεται στη μαθησιακή διαδικασία**
2. Γνωρίζοντας αυτό, σκεφτείτε τα εξής. Πώς μπορείτε να ενισχύσετε τα:
 - **Η μαθησιακή εμπειρία του ατόμου (αντιλήψεις).**
 - **Ατομική εμπειρία εκμάθησης (hands-on).**
 - **Εμπειρία συλλογικής εισροής (αντιλήψεις).**
 - **Συλλογική (hands-on) εμπειρία**
3. Σκεφτείτε & Συζητήστε
 - **Ποιος είναι ο κύριος στόχος παραγωγής του αντικειμένου/μάθησής σας;**
 - **Ποιες είναι οι εισροές που ακολουθείτε;**
 - **Ποιες είναι οι εισροές που μπορείτε να προσθέσετε;**
 - **Πώς μπορείτε να προσθέσετε αυτές τις εισόδους;**

Επικοινωνία & διαπραγμάτευση αλλαγής

Το να γνωρίζετε πότε και ποια αλλαγή είναι απαραίτητο ένα πράγμα. Η επικοινωνία και η διαπραγμάτευση για την υλοποίησή του είναι μια εντελώς διαφορετική ιστορία.

Στις παρακάτω γραμμές θα μάθετε τι πρέπει να γνωρίζετε για να κάνετε την επικοινωνία σας πιο υγιή και να συμμετάσχετε σε μια φιλική διαπραγμάτευση για την ευημερία.

Υποκείμενες Ανάγκες

Οι υγιείς διαπραγματεύσεις αντιπροσωπεύουν τη διαδικασία αποκάλυψης των υποκείμενων αναγκών που κάθε συμβαλλόμενο μέρος θέλει να καλύψει και την προοπτική που έχει ως τη βέλτιστη πορεία δράσης. Ένα σωστό τελικό αποτέλεσμα είναι να έχετε όλα τα μέρη να βρίσκονται στην ίδια σελίδα και να συμφωνούν για το πώς να προχωρήσουν.

Σύμφωνα με τους Roy Lewicki και Alexander Hiam, οι στρατηγικές διαπραγμάτευσης διαμορφώνονται γύρω από δύο βασικά κριτήρια:

- **Ανησυχία για τη σχέση**
- **Ανησυχία για το θέμα**

Ακολουθώντας αυτά τα 2 κριτήρια μπορούμε να επεξεργαστούμε μια μήτρα με τις ακόλουθες 5 στρατηγικές διαπραγμάτευσης:

Αποφύγετε: «Δεν υπάρχει τρόπος»

Μη αντιμετώπιση της σύγκρουσης, είτε με απόσυρση από την κατάσταση είτε αναβάλλοντας την αντιμετώπιση των θεμάτων.

Accommodate: "Ο τρόπος σου"

Ενδίδοντας στην άποψη ενός άλλου ατόμου ή δίνοντας προσοχή στις ανησυχίες ενός άλλου ατόμου, μερικές φορές εις βάρος των δικών σας αναγκών.

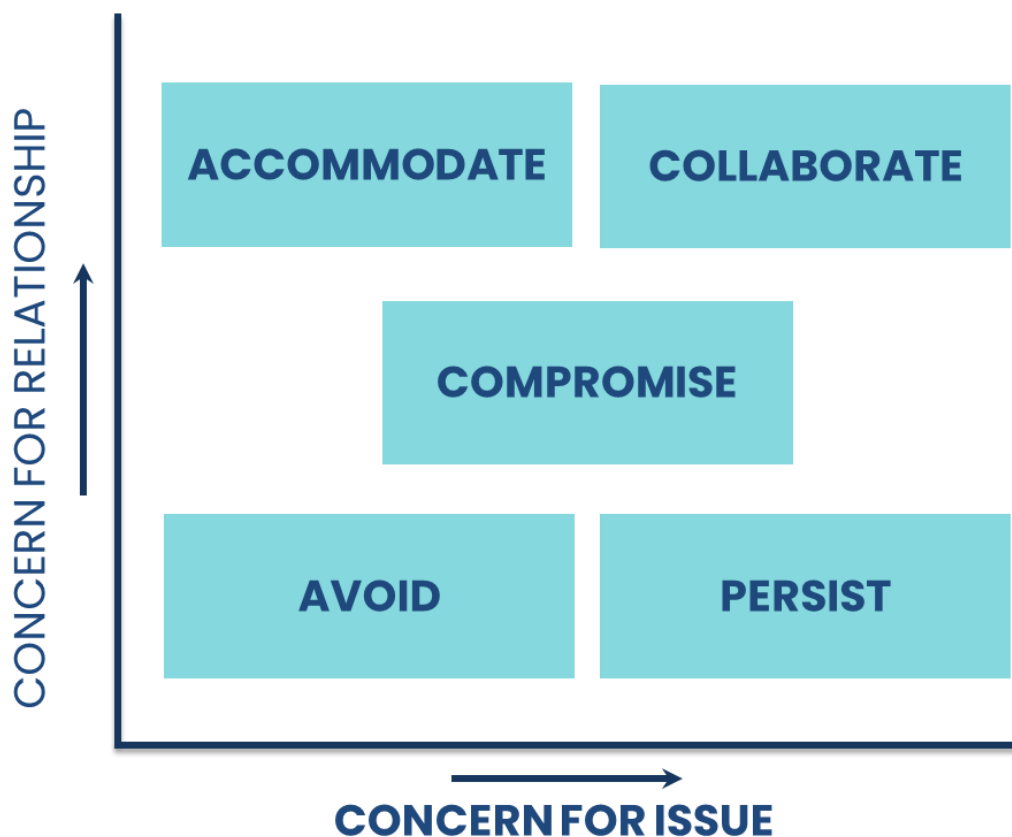
Έλεγχος (Ανταγωνιστείτε/Επιμένετε): "Ο τρόπος μου"

Επιδίωξη προσωπικών ανησυχιών σε βάρος κάποιου άλλου. Ο ανταγωνισμός μπορεί επίσης να σημαίνει «υπερασπίζεστε τα δικαιώματά σας», υπερασπίζεστε μια θέση που πιστεύετε ότι είναι σωστή ή απλώς προσπαθείτε να κερδίσετε ή να ελέγξετε την κατάσταση υπέρ σας.

Συμβιβασμός: «Μισή διαδρομή»

Αναζητώντας μια μέση λύση διαχωρίζοντας τη διαφορά. Η λύση ικανοποιεί εν μέρει κάθε εμπλεκόμενο άτομο.

Συνεργασία: «Ο τρόπος μας» Δουλεύοντας μαζί μιλώντας για τα ζητήματα, βρίσκοντας λύσεις και συμφωνώντας μια λύση που να ικανοποιεί τις ανάγκες όλων.



Διαφορετικές προσεγγίσεις μπορεί να λειτουργήσουν καλύτερα ανάλογα με το πόσο σημαντικά είναι η σχέση και το ζήτημα στην κατάσταση.

Παρατηρήστε ότι ο κατακόρυφος άξονας αντιπροσωπεύει τη σημασία των σχέσεων.

- Οι προσεγγίσεις ψηλά στον κατακόρυφο άξονα αντιπροσωπεύουν μεγάλη εκτίμηση για τη σχέση.
- Οι προσεγγίσεις χαμηλά στον κατακόρυφο άξονα αντιπροσωπεύουν το αντίθετο: χαμηλή εκτίμηση για τη σχέση κατά τη διάρκεια και μετά τη σύγκρουση.

Μια «σημαντική σχέση» δεν σημαίνει απαραίτητα ότι σας αρέσει το άτομο. Εάν πρέπει να αλληλεπιδράτε συχνά μαζί τους, εξακολουθείτε να είστε αλληλεξαρτώμενοι μαζί τους.

Ο Οριζόντιος άξονας αντιπροσωπεύει τη σημασία της επίτευξης του στόχου.

- Οι προσεγγίσεις πολύ προς τα δεξιά στον άξονα αντιπροσωπεύουν μεγάλη εκτίμηση για το θέμα στη σύγκρουση. Με άλλα λόγια, ο στόχος αυτών των προσεγγίσεων είναι να επιτευχθεί ένα συγκεκριμένο αποτέλεσμα στη σύγκρουση.
- Οι προσεγγίσεις πολύ προς τα αριστερά στον άξονα αντιπροσωπεύουν το αντίθετο: χαμηλή εκτίμηση για την επίτευξη του στόχου.

Επιλέγοντας τη σωστή προσέγγιση για την κατάσταση.

Αποφύγετε – δεν σέβετε τα θέματα/τους στόχους και τις σχέσεις. Εάν η κατάσταση δεν είναι μεγάλη υπόθεση και πιθανότατα δεν θα ξαναδείτε το άλλο άτομο.

Θέλετε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτήν την προσέγγιση εάν πρόκειται να πληγωθείτε σωματικά ή εάν εσείς ή το άτομο με το οποίο είστε σε σύγκρουση δεν είστε αρκετά ήρεμοι για να χειριστείτε καλά την κατάσταση.

Συμφιλιωθείτε – έχετε χαμηλή εκτίμηση για τα θέματα/στόχους και μεγάλη εκτίμηση για τις σχέσεις. Δεν ενδιαφέρεστε πραγματικά για το αποτέλεσμα ή δεν σας ενδιαφέρει τόσο πολύ το άτομο με το οποίο είστε σε σύγκρουση.

Εάν εσείς και ένας φίλος σας πηγαίνετε σε μια ταινία και θέλουν πραγματικά να δουν μια και εσείς θέλετε να δείτε μια άλλη, μπορείτε να πάτε να δείτε την ταινία που θέλει να δει ο φίλος σας.

Ανταγωνιστείτε (Ελεγχος/Επιμένετε) – έχετε μεγάλη εκτίμηση για τα θέματα/στόχους και χαμηλή σεβασμό για τις σχέσεις. Αν κάποιος σας εκμεταλλεύεται ή δεν σας ακούει.

Συμβιβασμός – έχετε μέτρια εκτίμηση τόσο για τα θέματα/στόχους όσο και για τις σχέσεις. Εάν υπάρχουν περιορισμένοι πόροι (πράγματα): εάν θέλετε και οι δύο ένα cookie και απομένει μόνο ένα, μπορείτε να το χωρίσετε.

Συνεργαστείτε – έχετε μεγάλη εκτίμηση για τα θέματα/στόχους και τις σχέσεις. Κάθε φορά που η σύγκρουση αφορά κάτι σημαντικό και έχετε το χρόνο να βρείτε δημιουργικές λύσεις.

Εάν έχετε σύγκρουση με ένα άτομο σχετικά με το πώς να χωρίσετε την εργασία για ένα ομαδικό έργο για το σχολείο.

Μερικές φορές τα πράγματα δεν είναι τόσο ευθεία

Συχνά είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθούν περισσότερες από μία προσεγγίσεις σε μία σύγκρουση. Παράδειγμα: εάν είτε εσείς είτε το άτομο με το οποίο είστε σε σύγκρουση είστε πολύ θυμωμένοι για να μιλήσετε παραγωγικά μεταξύ σας, ίσως χρειαστεί να αποφύγετε τη σύγκρουση μέχρι να ηρεμήσετε και οι δύο και να είστε σε θέση να συμβιβαστείτε ή να συνεργαστείτε.

5 βήματα για πιο υγιείς διαπραγματεύσεις

Έχετε μια συγκεκριμένη στρατηγική

Η πρώτη, η μεγαλύτερη πρόκληση στις διαπραγματεύσεις είναι ότι οι άνθρωποι προσεγγίζουν ζητήματα χωρίς να έχουν μια συγκεκριμένη στρατηγική ως αναφορά για την επίλυσή τους. Βοηθά να έχετε μια στρατηγική ελάχιστης μέγιστης τιμής. Αυτό λειτουργεί εξετάζοντας ερωτήσεις παρόμοιες με τις ακόλουθες:

1. Ποιο είναι το ελάχιστο που μπορώ να δεχτώ για να επιλύσω τη σύγκρουση;
2. Ποιο είναι το μέγιστο που μπορώ να ζητήσω χωρίς να φαίνομαι εξωφρενικός;
3. Ποιο είναι το μέγιστο που μπορώ να δώσω;
4. Ποιο είναι το λιγότερο που μπορώ να προσφέρω χωρίς να φαίνομαι εξωφρενικός;

Προσπαθήστε επίσης να προβλέψετε τις απαντήσεις που θα έχει το άλλο άτομο σε αυτές τις ερωτήσεις και προετοιμαστείτε ανάλογα. Απλώς να θυμάστε ότι η προετοιμασία δεν σημαίνει ότι θα προβάλλετε τις απαντήσεις σας στο άλλο άτομο - η προετοιμασία σας επιτρέπει να ανακουφιστείτε και να προετοιμαστείτε για τη συζήτηση, αλλά δεν υποκαθιστά την ενεργητική ακρόαση.

Ακούστε προσεκτικά και βάλτε στόχο να καταλάβετε

Αυτό περιλαμβάνει τον συνεχή έλεγχο για να δείτε αν καταλαβαίνετε το άλλο άτομο. Επαναλάβετε τη θέση του άλλου για να βεβαιωθείτε ότι τον ακούτε σωστά.

Η χρήση εργαλείων ακρόασης κατά την επίλυση συγκρούσεων θα οδηγήσει σε αμοιβαία ικανοποιητικές και μόνιμες λύσεις. Ποιο είναι το καλύτερο εργαλείο ακρόασης που μπορείτε να ρωτήσετε; Η απάντηση είναι εδώ - ερωτήσεις!

Ακολουθούν ορισμένες ερωτήσεις και φράσεις που θα σας βοηθήσουν να γίνετε καλύτεροι επικοινωνιολόγοι και διαπραγματευτές:

Ενθαρρύνετε: «Πείτε μου περισσότερα για το γιατί νομίζετε...»

Διευκρινίστε: «Τι εννοείς; Πως και έτσι?»

Επαναλάβετε: «Λοιπόν, ενημερώστε με αν το καταλαβαίνω σωστά».

Σκεφτείτε: «Φαίνεται.... Νιώθω ότι είσαι...; Σε ακούω...; Καταλαβαίνω ότι εσύ...»

Ξεχωρίστε τα προβλήματα από τους ανθρώπους

Οι άνθρωποι δεν είναι το πρόβλημα. Όταν συμμετέχετε σε διαπραγματεύσεις, μην σκέφτεστε «πώς να αντιμετωπίσετε αυτό το άτομο», αλλά «ποιο είναι το πρόβλημα που θέλουμε να επιλύσουμε και οι δύο». Αποφύγετε την τάση να κάνετε άμεσα, αντικρουόμενα σχόλια που σχετίζονται με τις απαντήσεις της προσωπικότητας των ανθρώπων και την κατάσταση.

Όταν οι άνθρωποι είναι θυμωμένοι, αναστατωμένοι ή επιτίθενται, το μυαλό τους απομακρύνεται από την προσπάθεια να λύσουν το πραγματικό πρόβλημα στη συνέχεια. Διατηρήστε μια λογική, προσανατολισμένη στο στόχο. Αφήστε αρκετό χρόνο και χώρο όπου οι άλλοι μπορούν να ρίξουν λίγο ατμό (εντός λογικών ορίων, φυσικά). Όποια και αν είναι η περίπτωση - μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά και στοχεύστε στην κατανόηση του προβλήματος που δημιουργεί την επιθετικότητα εξ αρχής.

Ενώ υπάρχουν άνθρωποι που εργαζόμαστε με μικρότερη ή μεγαλύτερη ευκολία, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι άνθρωποι και τα προβλήματα είναι διαφορετικά πράγματα.

Αναζητήστε λύσεις win-win

Κάτω από κάθε προσωπική οπτική υπάρχει ένα υποκείμενο ενδιαφέρον ή ανάγκη. Κοιτάξτε και αναγνωρίστε και τα δικά σας, καθώς και αυτά όλων των άλλων μερών. Ακόμη και σε καταστάσεις που φαίνονται κερδοφόρες-ήττες, αφιερώστε λίγο χώρο και χρόνο για να βρείτε ποια θα ήταν η νίκη-κερδισμένη.

Αναζητήστε μια ολοκληρωμένη λύση, βρείτε περισσότερες εναλλακτικές λύσεις και πλαισιώστε κάθε επιλογή με βάση τα ενδιαφέροντα των άλλων.

Δημιουργία Επιλογών

Η εύρεση πολλαπλών λύσεων σε μια κατάσταση και η συχνή παρουσίασή τους μπορεί να οδηγήσει στη λήψη της καλύτερης λύσης. Αυτό συμβαίνει επειδή εμείς ως άνθρωποι ευδοκιμούμε καλύτερα όταν έχουμε καλύτερη αίσθηση ελέγχου.

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να καλλιεργήσετε την αίσθηση του ελέγχου είναι παρέχοντας την ελευθερία επιλογής. Και η ελευθερία της επιλογής ξεκινά με την ευκαιρία για επιλογή.

Όσον αφορά την πρακτική, αυτό συμβαίνει προετοιμάζοντας ένα BATNA - Καλύτερη Εναλλακτική Εναλλακτική Διαπραγμάτευση. Αυτό σημαίνει ότι έχετε πάντα τουλάχιστον 5 πιθανά αποτελέσματα σε μια διαπραγμάτευση.

- Έχετε το καλύτερο αποτέλεσμα (όπως έχει προγραμματιστεί)
- Έχετε την καλύτερη εναλλακτική σας (μια λύση που είναι το καλύτερο πράγμα που μπορείτε να αναζητήσετε εάν δεν συμφωνήσετε σε μια λύση μέσω της διαπραγμάτευσης)
- Η πραγματική εναλλακτική της διαπραγμάτευσης (το αποτέλεσμα στο οποίο συμφωνείτε ως συνέπεια της διαπραγμάτευσης)
- Έχουν το καλύτερο αποτέλεσμα
- Έχουν την καλύτερη εναλλακτική τους

Γνωρίζοντας όλα αυτά, θα πρέπει να κάνετε τα εξής.

Πρώτα, βεβαιωθείτε ότι έχετε προετοιμάσει τη δική σας εναλλακτική λύση για το καλύτερο αποτέλεσμα - με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να προσγειώσετε τον εαυτό σας και να προσεγγίσετε τα πάντα με μια νοοτροπία "φεύγοντας". Η νοοτροπία αποχώρησης σημαίνει ότι είστε κυριολεκτικά (και μεταφορικά) πρόθυμοι να απομακρυνθείτε από τη διαπραγμάτευση εάν δείτε ότι πηγαίνει σε μια κατεύθυνση πολύ κάτω από αυτό που είστε διατεθειμένοι να δεχτείτε ως αποτέλεσμα.

Δεύτερον, βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τις καλύτερες εναλλακτικές λύσεις των άλλων και ακόμη και τις αλλάζετε. Εάν συμβεί ότι οι εναλλακτικές τους δεν είναι τόσο καλές όσο η δική σας, αυτό μπορεί να σας δώσει κάποια επιπλέον μόχλευση.

Συνοψίστε

Ακριβώς όπως η τεχνική επαναδιατύπωσης ενεργητικής ακρόασης, η σύνοψη είναι να κάνετε ένα σημείο ελέγχου, να είστε στην ίδια σελίδα με όλα τα άλλα μέρη και να προχωρήσετε μαζί. Για το λόγο αυτό, μετά από κάθε σημαντικό σημείο θέλετε να συνοψίσετε όσα έχουν ειπωθεί και συμφωνηθεί. Εστιάστε στο τι πρόκειται να γίνει και προσεγγίστε τη διαπραγμάτευση ως διάλογο για κάτι που επιλύετε από κοινού - αυτή ακριβώς τη στιγμή.

Δραστηριότητα 1. Ευελιξία του συστήματος για ενίσχυση της διαφορετικότητας

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:
 - Για την προώθηση της ένταξης και της συνεργασίας,
 - Για να μεγιστοποιήσετε την αλληλεπίδραση μαθητή με μαθητή.
 - Να καλλιεργήσουν την πνευματική δέσμευση δίνοντας στους μαθητές μια ενεργή φωνή στη μάθησή τους, προσαρμόζοντας παράλληλα την παιδαγωγική καθ' όλη τη διάρκεια.
-

Βήμα 1:

20 λεπτά: παιχνίδι σπάσιμο πάγου:

Αυτοκόλλητες σημειώσεις: Οι προσδοκίες μου, οι στόχοι μου, θέματα στα οποία πρέπει να επικεντρωθώ.

Περιγραφή: Κάθε συμμετέχων χρησιμοποιεί 3 post-it για αυτοκόλλητες σημειώσεις 3 διαφορετικών χρωμάτων και γράφει πάνω τους:

- στο κίτρινο: 3 προσδοκίες σε αυτό το μέρος της προπόνησης
- στο πράσινο: 3 προσωπικοί στόχοι προς αυτό το μέρος της προπόνησης
- στο ροζ: 3 θέματα που θα θέλατε να καλύψετε με αυτό το μέρος της εκπαίδευσης

Κάθε συμμετέχων εξηγεί τις σημειώσεις του.

Βήμα 2:

50 λεπτά: Συμμετοχική παρουσίαση. Περιγραφή: Θεωρία. Εφαρμογή της διαφορετικότητας για τη μεγιστοποίηση της ευελιξίας, της δημιουργικότητας και της παραγωγικότητας στην τάξη: Τι είναι ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση (ILFE); Εισαγωγή στοιχείων προσωπικής ευημερίας.

Βήμα 3:

30 λεπτά: συζήτηση σε ομάδα 6 ατόμων για τον προσδιορισμό των καθοριστικών παραγόντων που εγγυώνται ένα ευέλικτο μαθησιακό περιβάλλον

Περιγραφή: Ο εκπαιδευτής δημιουργεί ομάδες που συνδυάζουν άτομα που προέρχονται από διαφορετικούς οργανισμούς. Κάθε ομάδα παρέχεται με ένα φύλλο (μορφή A2) και χρωματιστά στυλό. Το σεντόνι τοποθετείται στη μέση ενός τραπεζιού και οι άνθρωποι κάθονται τριγύρω.

Κάθε ομάδα πρέπει να επικεντρωθεί σε 2 καθοριστικούς παράγοντες που θεωρούνται απαραίτητοι για την εξασφάλιση ενός ευέλικτου μαθησιακού περιβάλλοντος. Ταυτόχρονα, κάθε ομάδα πρέπει να παρέχει 3 δράσεις που θα πρέπει να οργανώσουν οι εκπαιδευτές, οι εκπαιδευόμενοι και το προσωπικό για να διευκολύνουν τις προαναφερθείσες πτυχές. Κάθε ομάδα παρουσιάζει τα αποτελέσματά της σε άλλες.

Βήμα 4:

45 λεπτά: Συμμετοχικές αναλύσεις των στρατηγικών για την προώθηση μιας ποικιλόμορφης τάξης (τα οφέλη για τους εκπαιδευτές, τους ενήλικες εκπαιδευόμενους, τα μέλη του προσωπικού και τις κοινότητες από την ύπαρξη ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς, φιλικό προς τη μάθηση)

Περιγραφή:

Χωρίστε την ομάδα σε 4 ομάδες των 5 ατόμων το πολύ. Διανείμετε μία αφίσα και έναν μαρκαδόρο ανά ομάδα. Κάθε ομάδα επιλέγει ένα μέρος στην τάξη για να εργαστεί. Κάθε ομάδα έχει 10 λεπτά για να ολοκληρώσει το θέμα που έχει στην αφίσα της. Στη συνέχεια, οι ομάδες περιφέρονται και περιστρέφονται από 10 λεπτά σε 10 λεπτά, περνούν από όλες τις αφίσες και συμπληρώνουν τους ορισμούς.

Στο τέλος θα λάβετε μια πλήρη χαρτογράφηση των θεμάτων.

- Ασκήσεις θεμάτων:
- Τι είναι η ευημερία,

Ποιες είναι οι συμπεριφορές που επηρεάζουν την ευημερία, Καθοριστικοί παράγοντες της ευημερίας, τεχνικές και μέθοδοι που ενισχύουν τη δημιουργικότητα δασκάλων και μαθητών;

>>> Διάρκεια: 165 λεπτά

Δραστηριότητα 2. Δεξιότητες βελτίωσης της προσαρμοστικότητας και της ευελιξίας των ομάδων

Μαθησιακοί στόχοι και αποτελέσματα:

- Μάθετε νέο σχεδιασμό μάθησης και διαφορετικές μαθησιακές προσεγγίσεις.
- Ικανός να εντοπίζει ζητήματα εξουσίας και δικαιωμάτων που σχετίζονται με τις κοινότητες με τις οποίες ζουν και το εργασιακό τους περιβάλλον.
- Εισαγωγή στη σκέψη προσανατολισμένη στα ανθρώπινα δικαιώματα.
- Να βιώσουν μια μετατόπιση της αντίληψης από το αντικείμενο στις σχέσεις.
- Να διερευνήσουμε την τάση μας να «προχωράμε μόνοι μας».
- Μεγαλύτερη ικανότητα αναγνώρισης νοητικών μοντέλων σε πραγματικό χρόνο και προβολής βασικών αλληλεπιδράσεων και συστημικών δομών.
- Να προσπαθήσει να βρει θετικούς τρόπους για να ορίσει το νόημα της διαχείρισης και επίλυσης συγκρούσεων. Ταυτόχρονα, θα δώσει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να συνεργαστούν και να γνωρίσουν άλλους στην τάξη.
- Η ικανότητα να είσαι ανοιχτός και να αναλογίζεσαι συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, αποκλείοντας ή αξιοποιώντας τις πληροφορίες που τα συνοδεύουν ανάλογα με τη χρησιμότητά τους.
- Η ικανότητα να ελέγχει και να ρυθμίζει τα συναισθήματα του ατόμου και των άλλων, μετριάζοντας τα αρνητικά συναισθήματα και αυξάνοντας τα θετικά.

>>>Διάρκεια : 150 λεπτά

Βήμα 1:

60 λεπτά: «Power walk» πρακτική εργασία

Περιγραφή: Ορίστε ορισμένους ρόλους πιθανών μελών εκτοπισμένων και μη εκτοπισμένων κοινοτήτων (συμπεριλαμβανομένων των ατόμων που ενδέχεται να επηρεαστούν από τον εκτοπισμό) και γράψτε τους

σε μικρές κάρτες (5 cm x 5 cm). Οι συμμετέχοντες παίζουν τους ρόλους που περιγράφονται στις κάρτες που τους μοιράζονται.

- Δώστε σε κάθε έναν από τους συμμετέχοντες ένα κομμάτι χαρτί με έναν χαρακτήρα γραμμένο πάνω του. Εάν υπάρχουν λιγότεροι από 25 συμμετέχοντες, μειώστε τον αριθμό των χαρακτήρων, φροντίζοντας να μην αφαιρέσετε πάρα πολλούς χαρακτήρες από μια ομάδα (π.χ. όλους τους ισχυρούς ή όλους τους ευάλωτους)
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν σε ανοιχτό χώρο για την άσκηση
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σταθούν στη σειρά
- Δώστε μια οδηγία στους συμμετέχοντες να κάνουν ένα βήμα μπροστά εάν η δήλωση ισχύει για τον συγκεκριμένο χαρακτήρα του/της. Αφού διαβάσετε τις δηλώσεις, ρωτήστε αυτούς που έχουν έρθει μπροστά και συζητήστε γιατί βρίσκονται μπροστά, τι νιώθουν όσοι έμειναν πίσω για αυτούς που προχώρησαν. Εξηγήστε ότι αυτοί είναι άνθρωποι που συναντιούνται συνήθως όταν βρίσκονται στην κοινότητα. Ρωτήστε επίσης τους ανθρώπους στο πίσω μέρος ποιοι είναι και γιατί δεν έκαναν βήματα. Εξηγήστε ότι πρόκειται για άτομα που αξίζουν προσοχή. Συζητήστε τα αποτελέσματα του περιπάτου για την εξουσία και τις επιπτώσεις του στις δραστηριότητές μας σε κοινοτικό επίπεδο. Αξιολογήστε επίσης ποιες ικανότητες χρειάζονται οι άνθρωποι σε διαφορετικά επίπεδα για να ακούσουν τους άλλους. Timeframe · 30 minutes to complete the Power Walk · 30 minutes (minimum) for plenary discussion

Βήμα 3:

20 λεπτά: Energizer «5 εύκολο παζλ»

Περιγραφή: Τουλάχιστον 5 pp και μετά οποιοδήποτε επιπλέον πολλαπλάσιο των 5. 5 τεμάχια έγχρωμου χαρτιού ή χαρτονιού 10 ιντσών x 10 ιντσών, ψαλίδι, χάρακα, μολύβι.

Κάθε μέλος της ομάδας πρέπει να σχηματίσει ένα τετράγωνο (επίπεδο στο τραπέζι ή στο έδαφος) με τα κομμάτια χαρτιού. Προσέξτε να μην υπονοείτε ότι τα μέλη της ομάδας ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Ένας συμμετέχων που θέλει να ανταλλάξει ένα κομμάτι μπορεί να το τοποθετήσει στο κέντρο του κύκλου. Ένα κομμάτι που τοποθετείται στο κέντρο μπορεί να το πάρει κάποιος άλλος συμμετέχων.

Βήμα 4:

Δραστηριότητα Team Building εστιασμένη στη διεκδίκηση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη συναισθηματική διευκόλυνση της σκέψης, το υψηλότερο επίπεδο της ιεραρχίας.

Περιγραφή:

Διάρκεια: 30 λεπτά.

- Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε ομάδες των 4 ή 5 και δώστε τους ένα μεγάλο μαρκαδόρο και ένα μεγάλο φύλλο χαρτιού.
- Ενημερώστε τις ομάδες ότι πρέπει να απαντήσουν στις 3 ερωτήσεις:
 - I. Πώς θα ορίζατε τη διαχείριση συγκρούσεων;
 - II. Ποια αρνητικά προβλήματα μπορεί να προκληθούν από τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο;
 - III. Ποια θετικά αποτελέσματα μπορεί να προκύψουν από τις συγκρούσεις στον εργασιακό χώρο;
- Ζητήστε τους να γράψουν τους τίτλους «Ορισμός», «Αρνητικά» και «Θετικά» και να αναφέρουν τις απαντήσεις τους κάτω από αυτές τις επικεφαλίδες.

- Οι ομάδες θα πρέπει να συμφωνήσουν με τα μέλη της ομάδας τους ποιος θεωρούν ότι είναι ο ορισμός της διαχείρισης συγκρούσεων, πριν τον γράψουν στο φύλλο τους.
- Αφού λήξει ο καθορισμένος χρόνος, ζητήστε από ένα άτομο από κάθε ομάδα, να πει φωναχτά στην τάξη, ποιος ήταν ο ορισμός τους, τα θετικά και τα αρνητικά που απαριθμούσαν.
- Αυτά τα φύλλα χαρτιού μπορούν να κολληθούν με ταινία σε έναν πίνακα ή κάπου στην τάξη. για προβολή κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects 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.