

TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF
ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES

LEARNING WORKPLACES

Εργαστήριο:

Έξι Βασικές Οριζόντιες Δεξιότητες για Εργοδοτούμενους

Ενότητα 6: Μεταγνωστική Ικανότητα

(Μαθαίνω να Μαθαίνω)

[Ημερομηνία Εργαστηρίου]

Αριθμός Συμφωνίας Έργου: 612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD



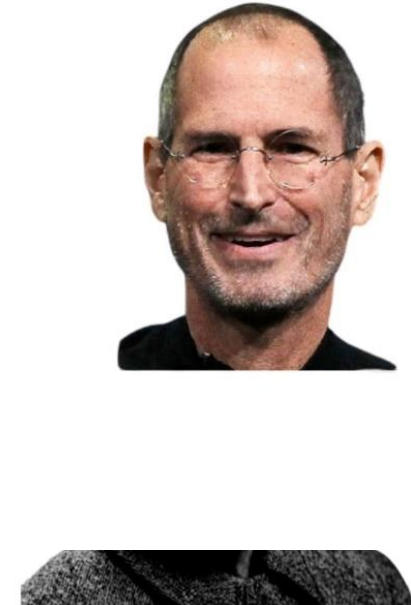
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Learn continually -
there's always "one
more thing" to learn!

Steve Jobs

*Καλωσορίσατε στο
εργαστήριο του έργου **LEARN**
για **Εργοδοτούμενους!***



Ας σπάσουμε τον πάγο!



Συστάσεις



Εισαγωγή

ΣΚΟΠΟΣ

Η ανάπτυξη βασικών «οριζόντιων», «μαλακών» δεξιοτήτων των εργαζομένων, τις οποίες ζητούν συχνότερα οι εργοδότες σήμερα, ώστε να γίνουν πιο αποτελεσματικοί στην εργασία και τη ζωή τους γενικότερα και να συμβάλουν στην υιοθέτηση κουλτούρας μάθησης στο χώρο εργασίας τους.



**Οικοδόμηση σχέσεων βασισμένων στην αποτελεσματική επικοινωνία,
το σεβασμό, τους καλούς τρόπους και την ενσυναίσθηση.**
[Δεξιότητες Επικοινωνίας]

Επίδειξη ομαδικότητας για την επίτευξη κοινών στόχων.
[Ομαδικότητα]

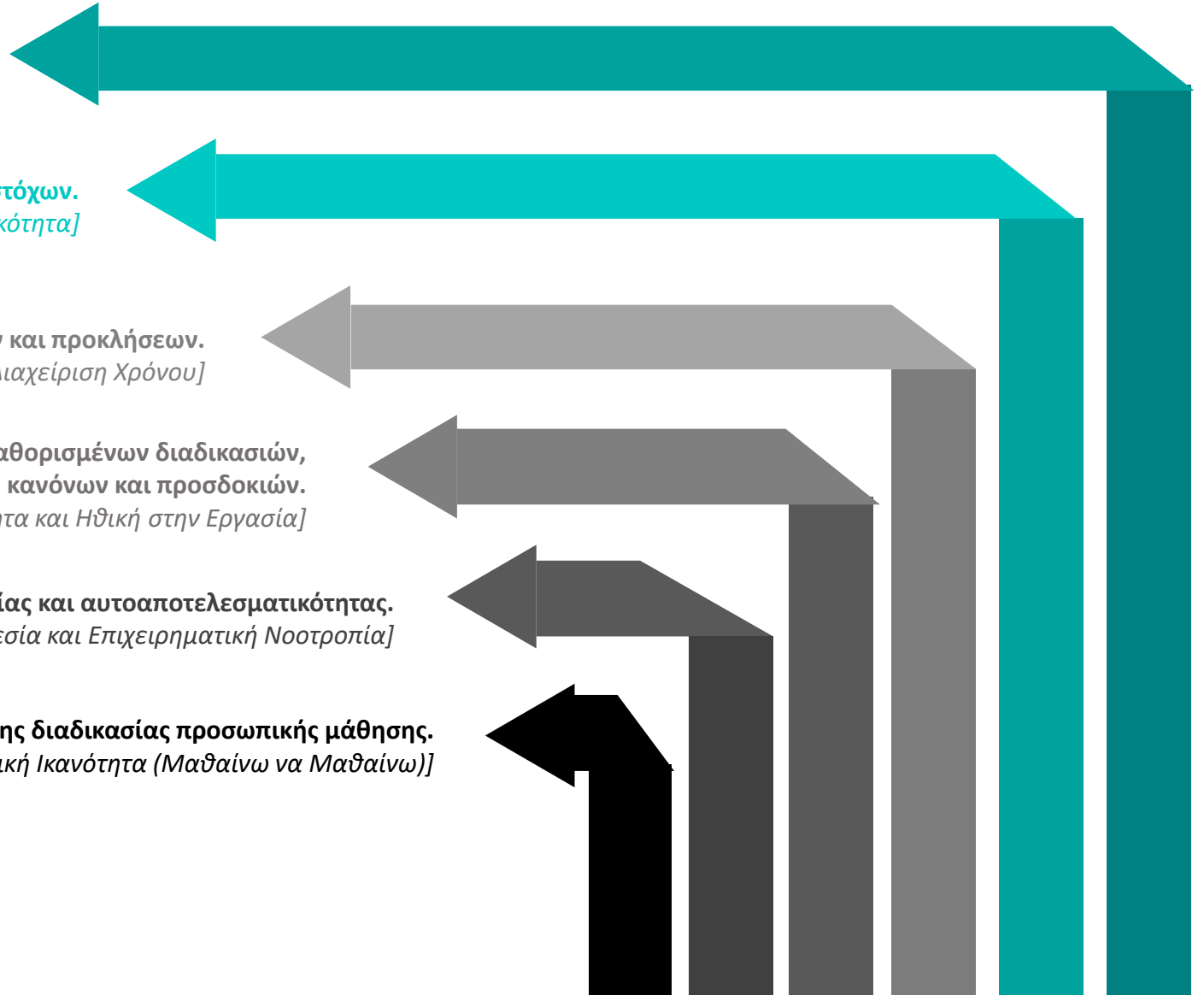
Αποτελεσματική αντιμετώπιση αλλαγών και προκλήσεων.
[Ψυχική Ανθεκτικότητα και Διαχείριση Χρόνου]

**Υλοποίηση εργασιών βάσει προκαθορισμένων διαδικασιών,
κανόνων και προσδοκιών.**
[Υπευθυνότητα και Ηθική στην Εργασία]

Επίδειξη αυτογνωσίας και αυτοαποτελεσματικότητας.
[Αυτοηγεσία και Επιχειρηματική Νοοτροπία]

Διαχείριση της διαδικασίας προσωπικής μάθησης.
[Μεταγνωστική Ικανότητα (Μαθαίνω να Μαθαίνω)]

ΣΤΟΧΟΣ



Δομή Εκπαίδευσης



1. Δεξιότητες
Επικοινωνίας



2. Ομαδικότητα



3. Ψυχική Ανθεκτικότητα
και Διαχείριση Χρόνου



4. Υπευθυνότητα και
Ηθική στην Εργασία



5. Αυτοηγεία και
Επιχειρηματική
Νοοτροπία



6. Μεταγνωστική
Ικανότητα (Μαθαίνω
να Μαθαίνω)



Ας λυθούν οι γλώσσες!

Μαθησιακά Αποτελέσματα

01

Να αναγνωρίζετε τον προσωπικό σας τρόπο μάθησης (το μαθησιακό σας στυλ).

02

Να περιγράφετε τις διαφορετικές μορφές μάθησης, εστιάζοντας σε μη τυπικές και άτυπες επιλογές.

03

Να διαχειρίζεστε τη διαδικασία προσωπικής σας μάθησης.

04

Να εφαρμόζετε μεθόδους ή τεχνικές αναστοχασμού και καταιγισμού ιδεών.

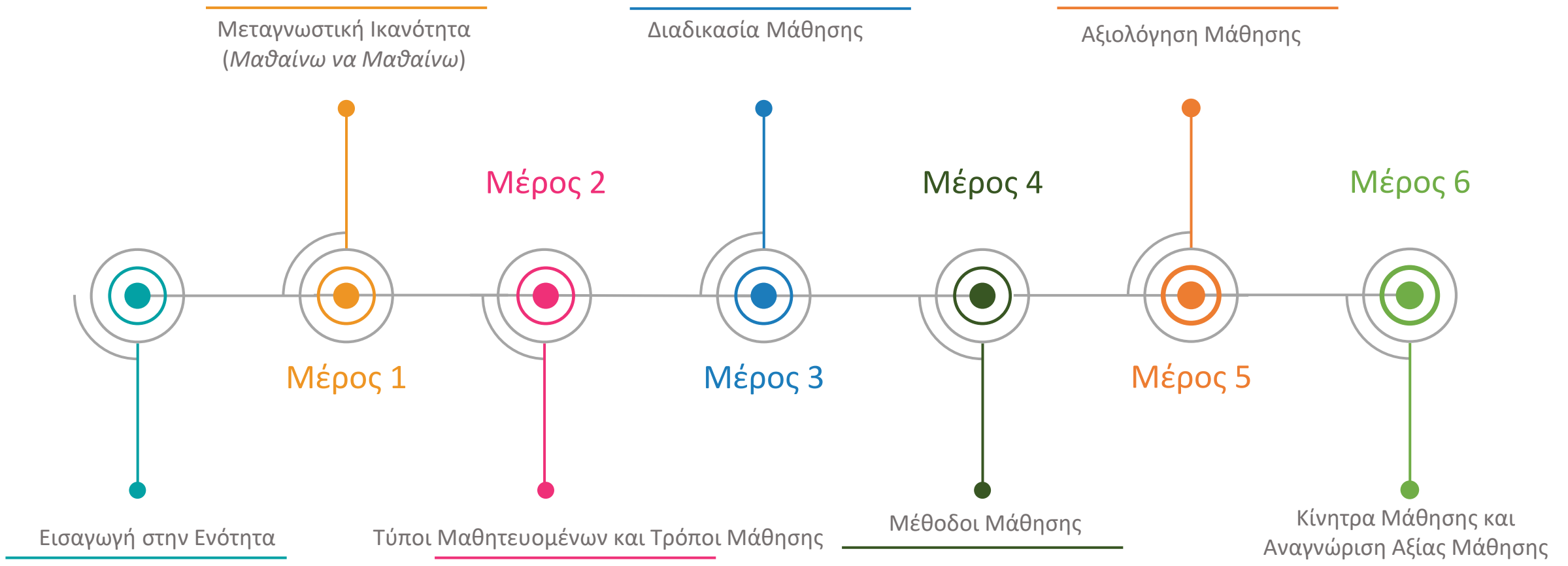
05

Να εντοπίζετε τρόπους αξιολόγησης της προσωπικής σας μαθησιακής προόδου.

06

Να εφαρμόζετε τεχνικές παρακίνησης και προσωπικής παρακίνησης σε σχέση με τη μάθηση.

Δομή Ενότητας



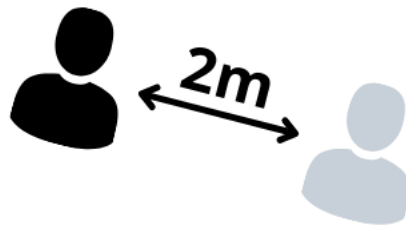
R

U

L

E

S





Ποιο είναι το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο μυαλό, όταν βλέπετε αυτήν την εικόνα?

Η **μεταγνωστική ικανότητα** (*learning to learn*) σχετίζεται με την παρακίνηση των μαθητευομένων να στηριχθούν σε προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες ζωής που έχουν, ώστε να χρησιμοποιήσουν γνώσεις και να εφαρμόσουν δεξιότητες σε ποικίλα περιβάλλοντα. Το **κίνητρο** και η **αυτοπεποίθηση** είναι κομβικής σημασίας στην ανάπτυξη της ικανότητας αυτής.

- Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, 2006



Μεταγνωστική Ικανότητα (*Μαθαίνω να Μαθαίνω*)

Μεταγνωστική Ικανότητα (*Μαθαίνω να Μαθαίνω*)
Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας
Ερωτηματολόγιο Αποτελεσματικής Διά Βίου Μάθησης ELLI

Μεταγνωστική Ικανότητα...



είναι η **ικανότητα να επιδιώξεις τη μάθηση και να επιμένεις σε αυτήν**, με σκοπό την οργάνωση της διαδικασίας προσωπικής σου μάθησης, συμπεριλαμβανομένης της **αποτελεσματικής διαχείρισης** του χρόνου σου και σχετικών πληροφοριών, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και συλλογικά.

Η ικανότητα αυτή σχετίζεται με την **απόκτηση, επεξεργασία και αφομοίωση** νέων γνώσεων και δεξιοτήτων, καθώς και με την αναζήτηση και αξιοποίηση σχετικής καθοδήγησης.

Μεταγνωστική Ικανότητα

Η ικανότητα αυτή **περιλαμβάνει:**

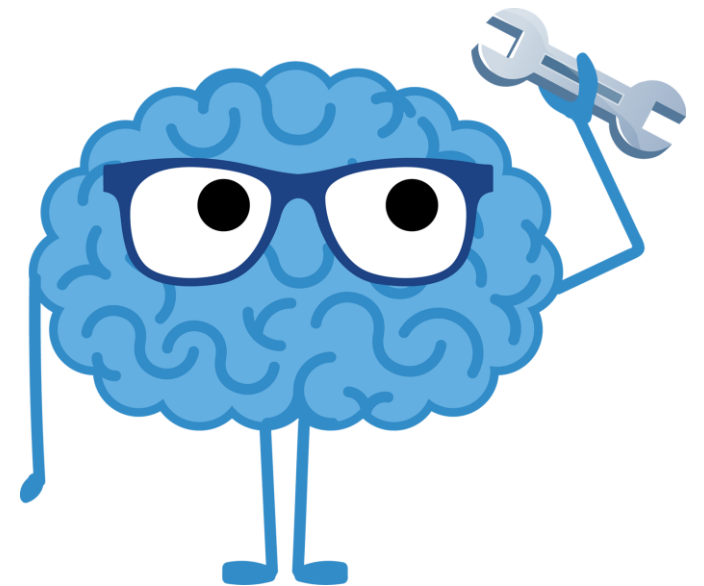
- Τη γνώση από μέρους κάποιου της διαδικασίας και των αναγκών μάθησής του.
- Τον εντοπισμό διαθέσιμων ευκαιριών μάθησης.
- Την ικανότητα υπερπήδησης εμποδίων για την επίτευξη της μάθησης.



Η Μεταγνωστική Ικανότητα επίσης...

παρακινεί τους μαθητευόμενους να στηριχθούν σε **προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες ζωής** που έχουν, ώστε να **χρησιμοποιήσουν γνώσεις** και να **εφαρμόσουν δεξιότητες** σε ποικίλα περιβάλλοντα.

Το **κίνητρο** και η **αυτοπεποίθηση** είναι κομβικής σημασίας στην ανάπτυξη της ικανότητας αυτής.



Μεταγνωστική Ικανότητα

Οφέλη:

- Πιο ξεκάθαρη οπτική των στόχων μάθησης και του πώς αυτοί μπορούν να επιτευχθούν.
- Καλύτερη σύνδεση της μάθησης με τις διάφορες προοπτικές που μπορεί να διασφαλίζει.
- Βελτιωμένη ικανότητα μάθησης μέσα από προκλήσεις και καταστάσεις κρίσεων.
- Ανάπτυξη ικανότητας κριτικής σκέψης.
- Βελτιωμένη ικανότητα ενεργούς συμμετοχής στα κοινά.
- Μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και ευελιξία.



Μετα-γνωστική Ικανότητα

Μετα-ικανότητα (meta-competence)



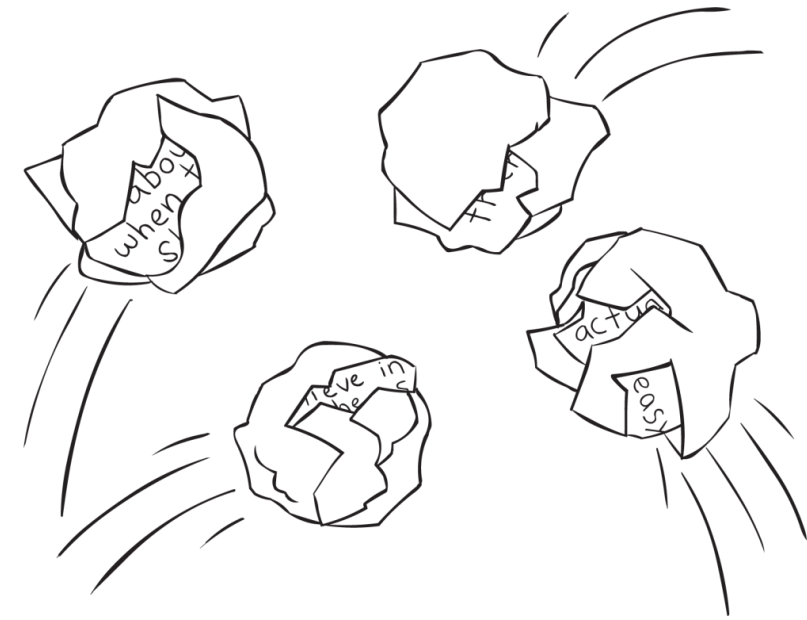
Έχει **επίδραση** στη σημασία, επιλογή και απόκτηση άλλων δεξιοτήτων.

Συνδέεται με την ανάγκη γνώσης και κατανόησης των προτιμώμενων **στρατηγικών μάθησης** και των **δυνατών και αδύνατων σημείων** των υφιστάμενων δεξιοτήτων κάποιου.

Επίσης, αφορά στο να είναι κανείς σε θέση να αναζητά **εκπαιδευτική καθοδότηση ή υποστήριξη** και **ευκαιρίες μάθησης**.

«Χιονοστοιβάδα»

Εσείς τι πιστεύετε για την πιο κάτω φράση;



«Η μεταγνωστική ικανότητα είναι η ικανότητα που επιτρέπει στα άτομα να γίνονται πιο αποτελεσματικοί, ευέλικτοι και αυτόνομοι μαθητευόμενοι σε διάφορα περιβάλλοντα».

1. Αρχικά, σκεφτείτε ατομικά το περιεχόμενο της φράσης για 1 λεπτό και καταγράψτε τουλάχιστον **3 σχόλια ως προς αυτό**.
2. Στη συνέχεια, σε τριάδες δείτε τι έχετε καταγράψει και καταλήξτε σε **3 σημεία στα οποία συμφωνείτε**, μέσα σε 5 λεπτά.
3. Ακολούθως, συζητήστε τα σημεία στα οποία έχετε καταλήξει και αυτά των υπολοίπων ομάδων μέσα σε 10 λεπτά και εντοπίστε ποια είναι τα **3 σημεία στα οποία συμφωνείτε όλοι**.
4. Τέλος, παρουσιάστε τα συμπεράσματά σας.

Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

- | | | | |
|---|------------------------------------|-----|--------------------------------------|
| 1 | Εμμονή & Στατικότητα | >>> | Αλλαγή & Μάθηση |
| 2 | Συγκέντρωση Πληροφοριών | >>> | Νοηματοδότηση |
| 3 | Παθητικότητα | >>> | Κριτική Αξιολόγηση |
| 4 | Προσήλωση στους Κανόνες | >>> | Δημιουργικότητα |
| 5 | Απόμονωση & Εξάρτηση | >>> | Σχέσεις Μάθησης |
| 6 | Μηχανικός Τρόπος Σκέψης και Δράσης | >>> | Στρατηγικός Τρόπος Σκέψης και Δράσης |
| 7 | Ευθραυστότητα & Εξάρτηση | >>> | Ψυχική Ανθεκτικότητα |

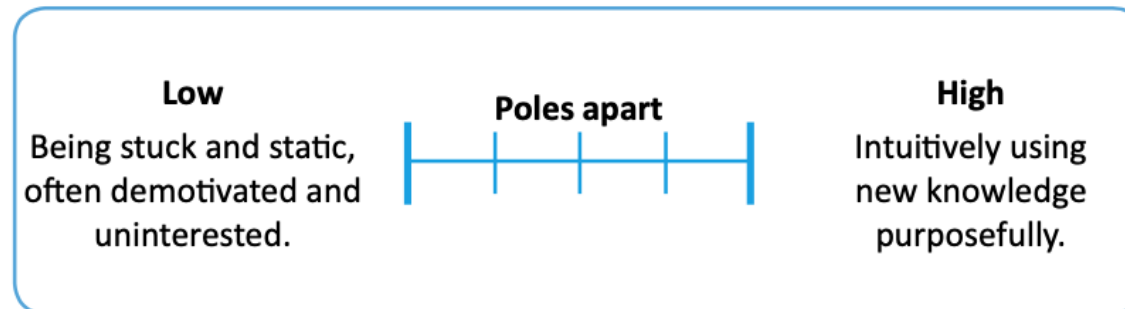


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

1. Από **Εμμονή & Στατικότητα** σε **Αλλαγή & Μάθηση**

Η **αλλαγή** και η **μάθηση** χαρακτηρίζονται από την αίσθηση που έχει αυτός που τις βιώνει ότι αξιοποιεί όσα έχει μάθει, για να αλλάξει τον τρόπο ζωής του στο πέρασμα των χρόνων. Πρόκειται για την κατανόηση ότι η **μάθηση είναι και αυτή κάτι που μαθαίνεται**.

Το αντίθετο είναι να παραμένει κανείς «κολλημένος στα ίδια», στατικός, χωρίς εμφανή αναγνώριση των νέων γνώσεων, με την τάση να πιστεύει ότι η δύναμη της μάθησης είναι συγκεκριμένη και ότι όλες οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει εξυπηρετούν στην αποκάλυψη των περιορισμών που θέτουν.

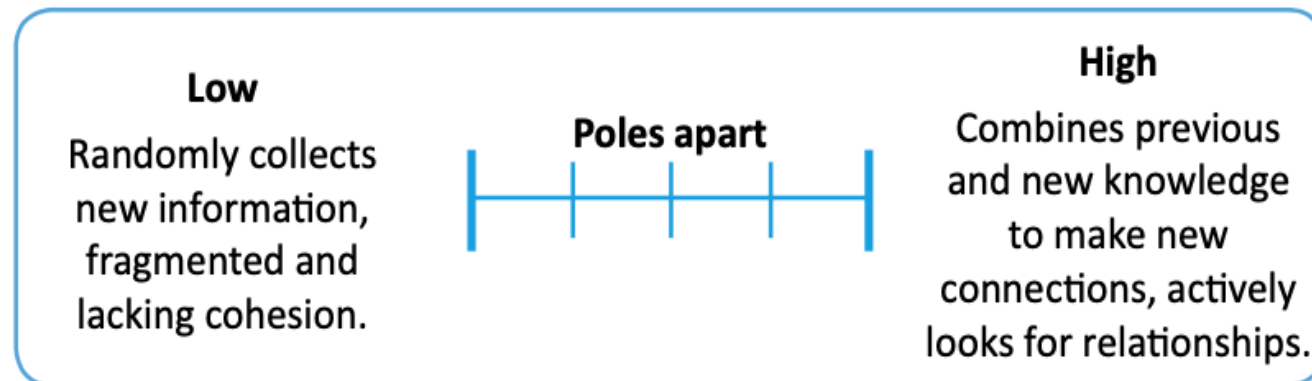


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

2. Από Συγκέντρωση Πληροφοριών σε Νοηματοδότηση

Η νοηματοδότηση περιλαμβάνει τη δημιουργία **συνδέσεων** μεταξύ **παλαιότερων** πληροφοριών ή/και εμπειριών και **νέων** γνώσεων.

Στον αντίποδα βρίσκεται η απλή συγκέντρωση δεδομένων ή πληροφοριών, με σκοπό τη χρήση τους.

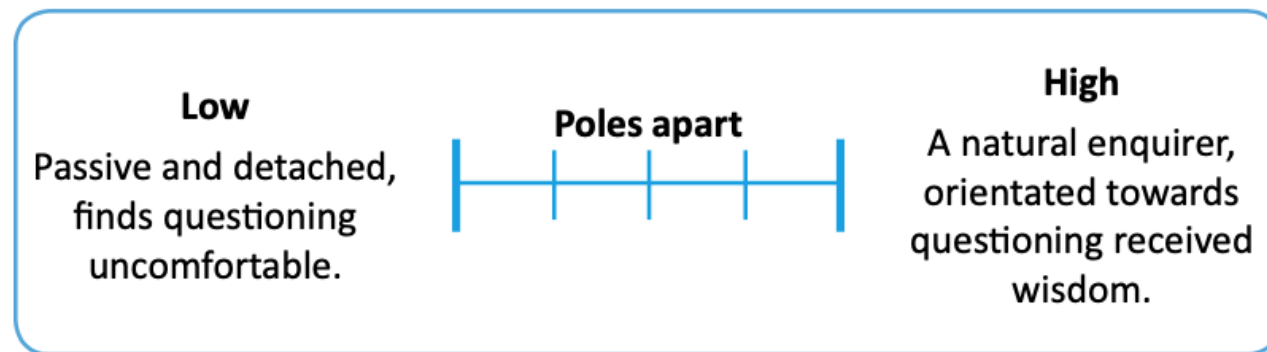


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

3. Από Παθητικότητα σε Κριτική Αξιολόγηση

Η κριτική αξιολόγηση αφορά στην επιθυμία εύρεσης της αιτίας ή της αλήθειας πίσω από κάθε ζήτημα, ψάχνοντας κάτω από την επιφάνεια και όντας λιγότερο δεκτικός στη δοθείσα γνώση, μέχρι να αυτή να **αποδειχθεί**.

Το αντίθετο είναι το να είναι κανείς παθητικός αποδέκτης των καταστάσεων, πιστεύοντας ότι η δοθείσα γνώση αποτελεί τη «μόνη αλήθεια».

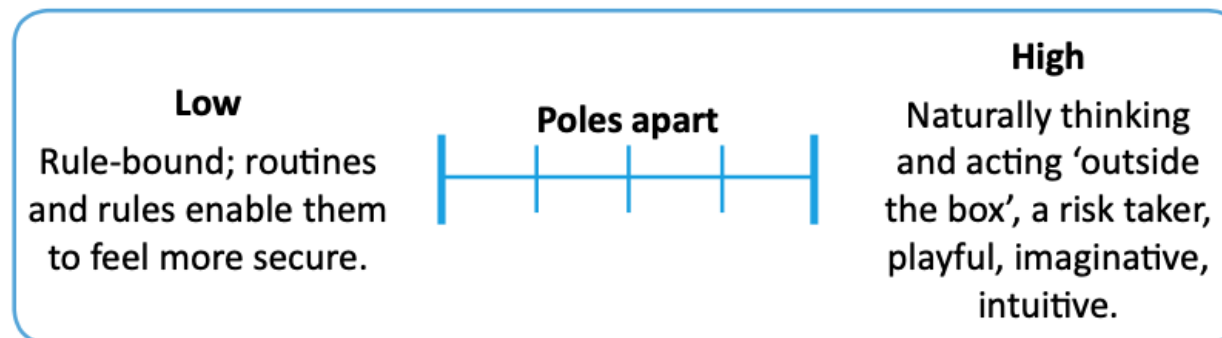


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

4. Από Προσήλωση στους Κανόνες σε Δημιουργικότητα

Η δημιουργικότητα χαρακτηρίζεται από την ανάληψη ρίσκων, τη χαλαρή διάθεση και την αντισυμβατική σκέψη, συνήθως μέσα από τη χρήση της φαντασίας και της διαίσθησης, καθώς και από το να είναι κανείς δεκτικός σε προαισθήματα και υπόνοιες που γεννιούνται ξαφνικά στο μυαλό του.

Στον αντίποδα βρίσκεται η προσκόλληση στους κανόνες.

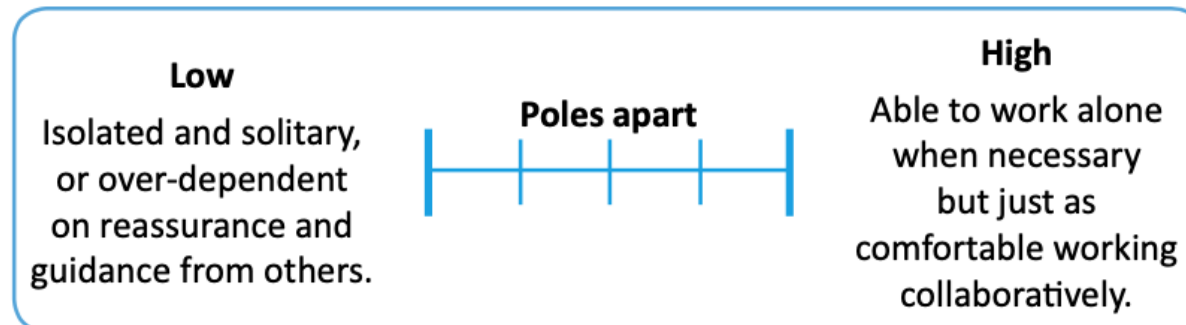


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

5. Από **Απομόνωση & Εξάρτηση** σε **Σχέσεις Μάθησης**

Η απόλαυση της μάθησης όχι μόνο μαζί και από τους άλλους, αλλά και ατομικά, **ισορροπώντας** ανάμεσα στη διαδραστική και τη μοναχική μάθηση και διατηρώντας την ανεξάρτητη κρίση.

Το αντίθετο είναι να είναι κανείς «απομονωμένος» ή «υπερβολικά εξαρτημένος».

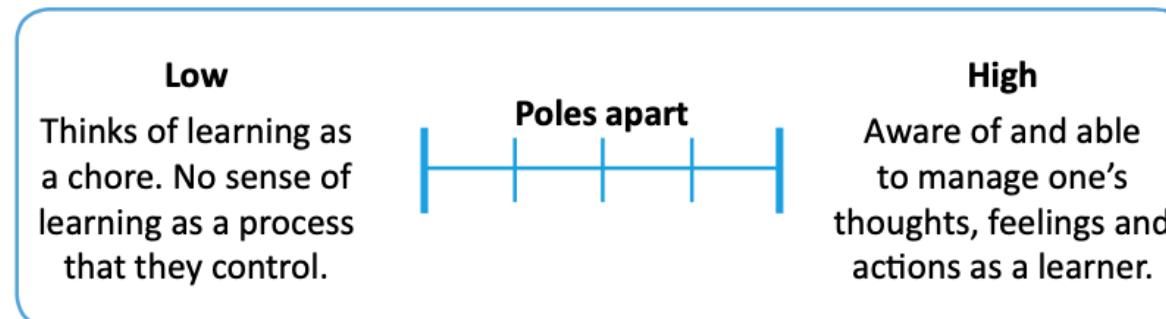


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

6. Από **Μηχανικό Τρόπο Σκέψης και Δράσης** σε **Στρατηγικό Τρόπο Σκέψης και Δράσης**

Το να σκέφτεται, να αισθάνεται και να δρα κανείς **συνειδητά** ως μαθητευόμενος, καθώς και το να είναι σε θέση να αξιοποιεί αυτήν τη γνώση, για να **σχεδιάζει** και να **διαχειρίζεται** τη διαδικασία προσωπικής του μάθησης και να **δημιουργεί** και να **ακολουθεί** τον προσωπικό του προορισμό.

Το αντίθετο είναι να είναι λειτουργεί κανείς μηχανικά και αδιάλλακτα.

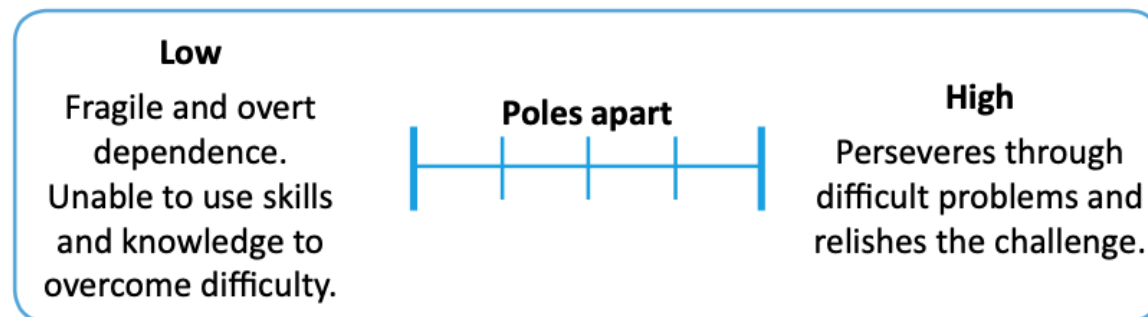


Διαστάσεις Μεταγνωστικής Ικανότητας

7. Από **Ευθραυστότητα & Εξάρτηση** σε **Ψυχική Ανθεκτικότητα**

Η τάση για επιμονή στην **ανάπτυξη** της **δύναμης μάθησης** που μπορεί να διαθέτει κάποιος. Η **απόλαυση της πρόκλησης**, καθώς και το να είναι κανείς **ανθεκτικός**, όταν μία κατάσταση γίνεται δύσκολη ή σκληρή.

Το αντίθετο είναι η ευθραυστότητα και η εξάρτηση.



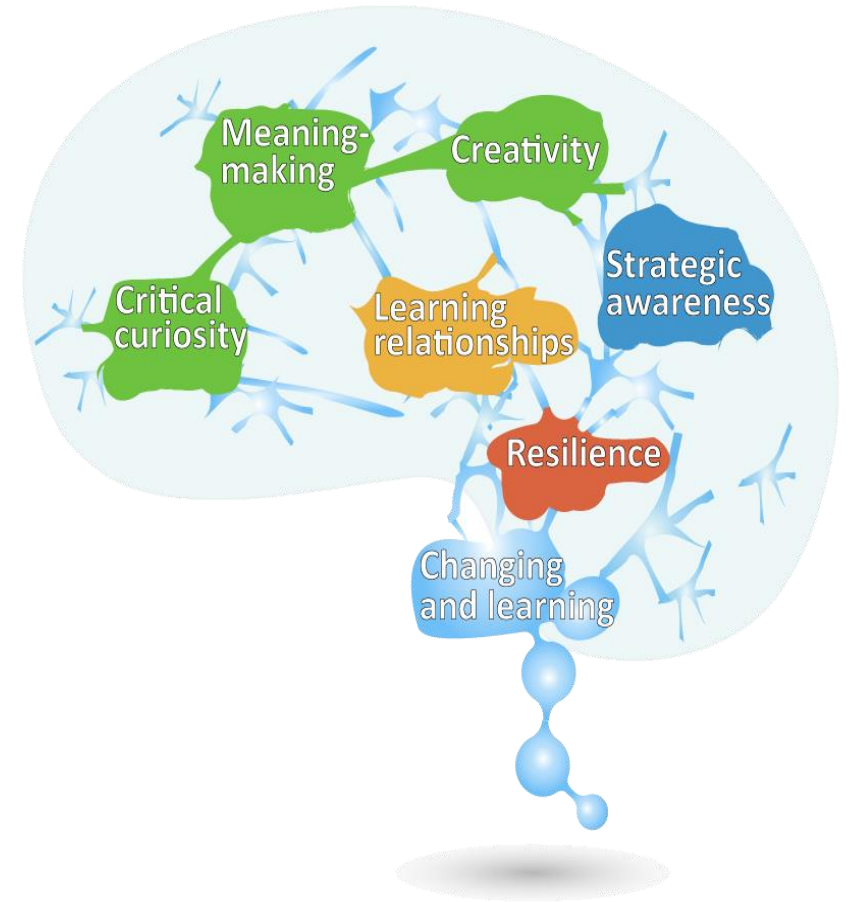
ELLI

Effective Lifelong Learning Inventory

(Ερωτηματολόγιο Αποτελεσματικής Διά Βίου Μάθησης)

Σε αυτό το διαδικτυακό ερωτηματολόγιο, καλείται να απαντήσει κανείς για το πώς βλέπει τη διαδικασία της προσωπικής του μάθησης.

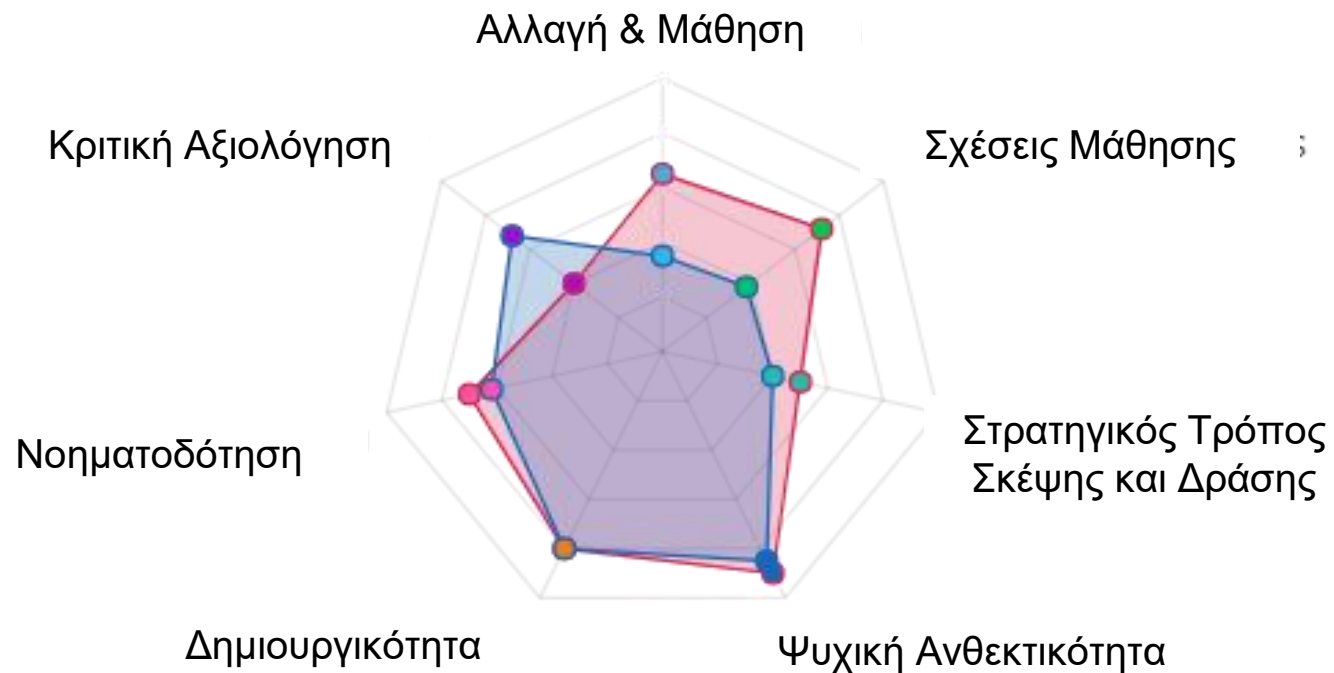
Τα αποτελέσματα συμβάλλουν στο να κατανοήσει τον εαυτό του ως μαθητευόμενο και στη συνέχεια, να νιώσει την ευθύνη και το καθήκον για το τι και πώς μαθαίνει.



ELLI

Effective Lifelong Learning Inventory

(Ερωτηματολόγιο Αποτελεσματικής Διά Βίου Μάθησης)



Quescussion (Συζήτηση μέσω ερωτήσεων)

Πώς βελτιώνεται η μεταγνωστική ικανότητα ή οι δεξιότητες που τη συναποτελούν;

Συζητήστε μόνο μέσα από τη διατύπωση ερωτήσεων!

Κανόνες:

1. **Μόνο ερωτήσεις** επιτρέπονται.
2. Αν κάποιος κάνει μία καταφατική διατύπωση, όλοι μαζί **φωνάζετε «δήλωση!»**.
3. Κάθε άτομο που μιλά, μπορεί να συμμετάσχει ξανά στη συζήτηση **μόνο αφού άλλα δύο άτομα έχουν πάρει το λόγο.**



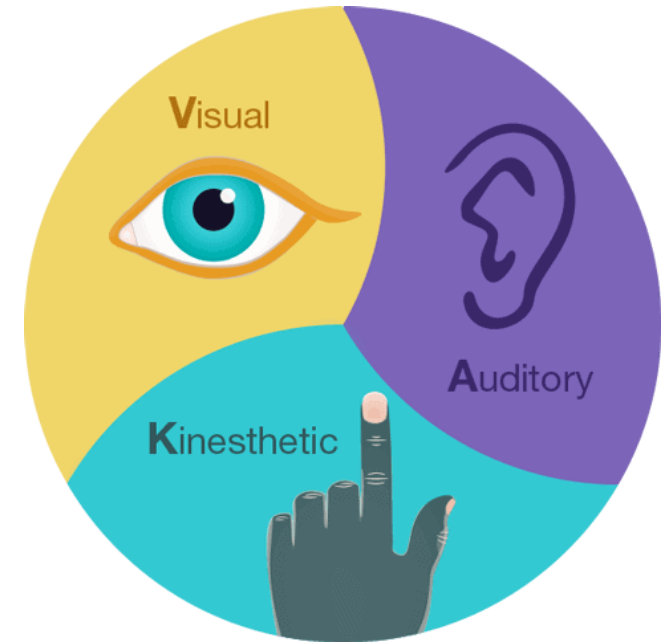
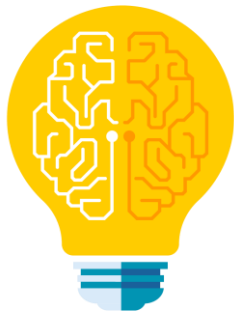
Τύποι Μαθητευομένων και Τρόποι Μάθησης

Τύποι Μαθητευομένων (Μαθησιακά Στυλ)
Συμβουλές για Αποτελεσματική Μάθηση
Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Τύποι Μαθητευομένων

Τρεις τρόποι μάθησης (μαθησιακά στυλ)

Το κάθε άτομο επεξεργάζεται και μαθαίνει νέες πληροφορίες με διαφορετικό τρόπο. Υπάρχουν **τρεις βασικοί γνωσιακοί τρόποι μάθησης**: ο **οπτικός**, ο **ακουστικός** και ο **κιναισθητικός**.



Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μαθαίνει κάποιος, μπορεί να βοηθήσει στην **ελαχιστοποίηση του χρόνου που χρειάζεται για να μάθει**, μέσα από την ενσωμάτωση διαφορετικών τεχνικών μάθησης, οι οποίες να ταιριάζουν στα διάφορα αντικείμενα, έννοιες και μαθησιακούς του στόχους.

Τύποι Μαθητευομένων

Οπτικοί τύποι

Οι οπτικοί τύποι χρειάζεται να δουν τις εκφράσεις του προσώπου και τη γλώσσα του σώματος, για να κατανοήσουν πλήρως το περιεχόμενο ενός μαθήματος, σκέφτονται μέσω εικόνων και μαθαίνουν καλύτερα μέσω οπτικών αναπαραστάσεων.



Τύποι Μαθητευομένων

Ακουστικοί τύποι

Οι ακουστικοί τύποι μαθαίνουν καλύτερα μέσα από διαλέξεις, συζητήσεις και αυθόρμητη ανταλλαγή ιδεών, και ερμηνεύουν τα υποβόσκοντα νοήματα του λόγου εστιάζοντας στον τόνο της φωνής, τον επιτονισμό, την ταχύτητα και άλλες μικρές διαφοροποιήσεις στο λόγο.



Τύποι Μαθητευομένων

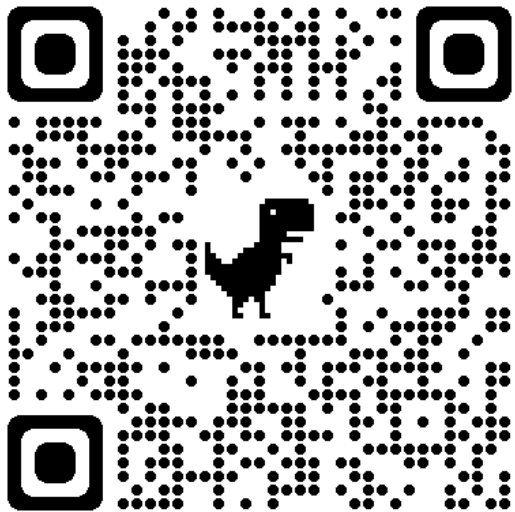
Κινησθητικοί τύποι

Οι κινησθητικοί τύποι μαθαίνουν καλύτερα μέσα από την πρακτική προσέγγιση και την ενεργό εξερεύνηση του φυσικού κόσμου γύρω τους.



Τύποι μαθητευομένων

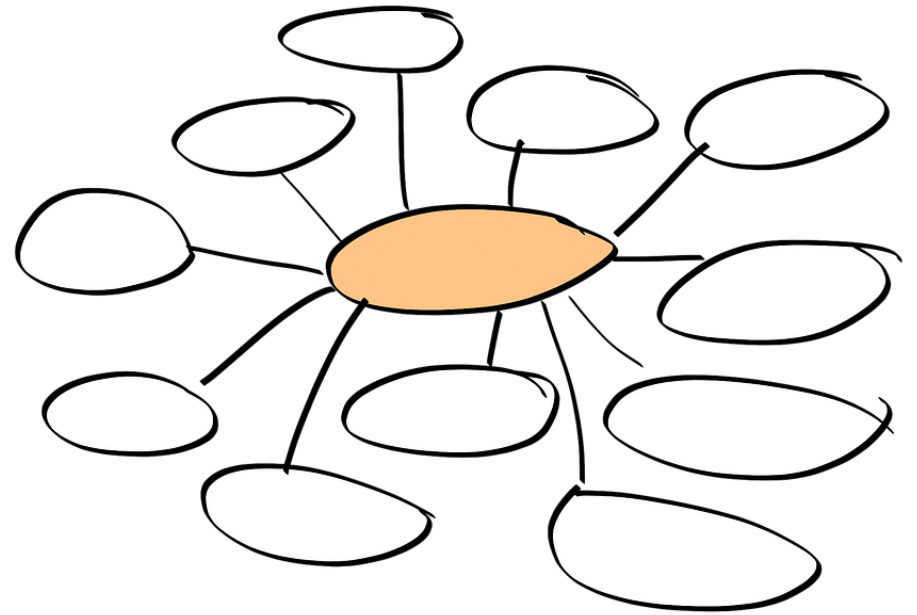
Εσείς τι τύπος μαθητευόμενου είστε;



Συμβουλές για αποτελεσματική μάθηση

Οπτικός τύπος

- Να μετατρέπετε τις σημειώσεις σε εικόνες, διαγράμματα ή χάρτες.
- Να αποφεύγετε ήχους που μπορεί να σας αποσπούν (παράθυρα, πόρτες κ.λπ.).
- Να αρχίζετε με τη μεγάλη εικόνα και μετά να εστιάζετε στις λεπτομέρειες.
- Να δημιουργείτε νοητικούς και εννοιολογικούς χάρτες, αντί για συνοπτικές περιγραφές.
- Να χρωματίζετε σημαντικά μέρη που συνδέονται με νέες έννοιες στις σημειώσεις σας.
- Να χρησιμοποιείτε εκπαιδευτικές κάρτες (flash cards), όταν προσπαθείτε να μάθετε νέο λεξιλόγιο.



Συμβουλές για αποτελεσματική μάθηση

Ακουστικός τύπος

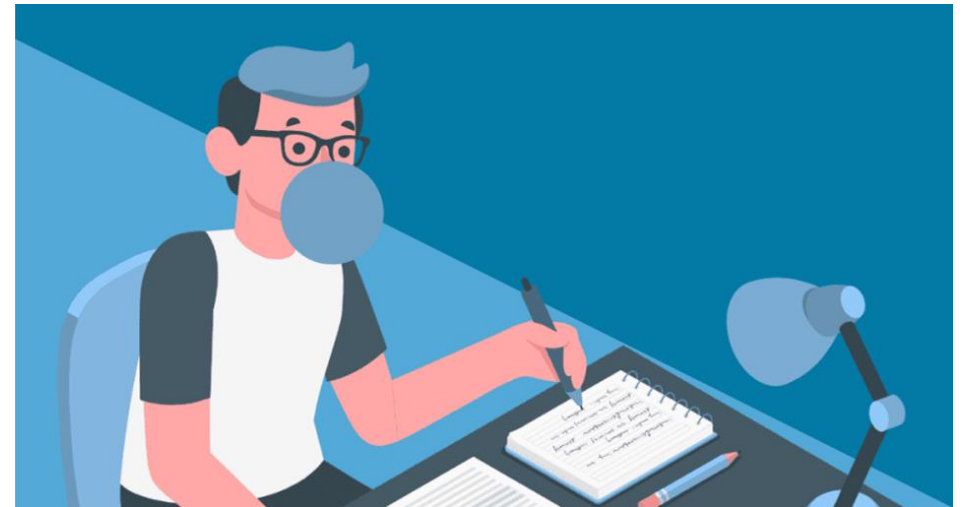


- Να ηχογραφείτε τις διαλέξεις και μετά να τις ακούτε.
- Να επαναλαμβάνετε δυνατά κάτι καινούριο που μαθαίνετε, με δικά σας λόγια.
- Να συζητάτε στις ομάδες μελέτης σας κάτι καινούριο που μάθατε.
- Να διαβάζετε βιβλία δυνατά.
- Να ακούτε ορχηστρική μουσική (χωρίς λόγια), ενώ μελετάτε.

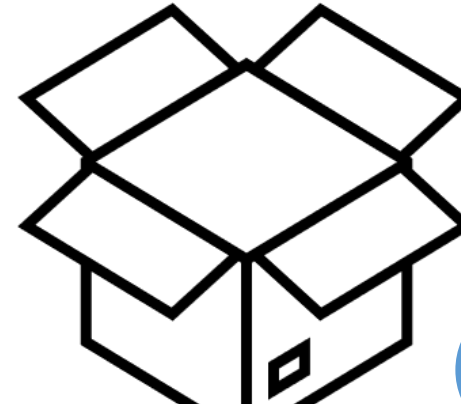
Συμβουλές για αποτελεσματική μάθηση

Κιναισθητικός τύπος

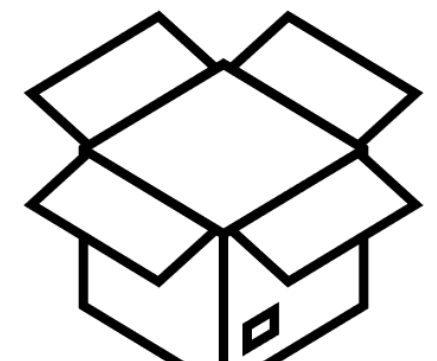
- Να κάνετε συχνά διαλείμματα κατά τη μελέτη.
- Να μαθαίνετε καινούρια πράγματα, ενώ κάνετε κάτι (π.χ. να διαβάσετε ένα βιβλίο, ενώ κάνετε διάδρομο).
- Να μασάτε τσίχλα, ενώ δουλεύετε.
- Να είστε όρθιοι, ενώ δουλεύετε.
- Να προτιμάτε να παρακολουθείτε μαθήματα με εκπαιδευτές που ενθαρρύνουν τις επιδείξεις και την εργασία επί του πεδίου.



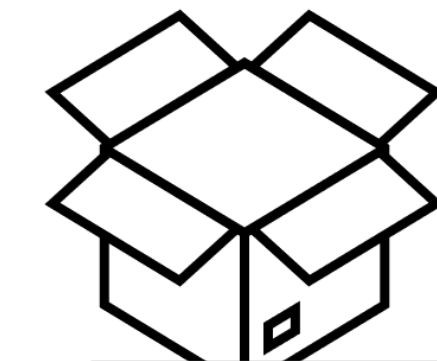
Ας τα κατηγοριοποιήσουμε!



A. Οπτικός
τύπος



B. Ακουστικός
τύπος



Γ. Κινησθητικός
τύπος

Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Τύποι που μαθαίνουν μέσω ανάγνωσης/γραφής

- Απορροφούν πληροφορίες καλύτερα, όταν είναι δοσμένες με τη μορφή λέξεων, είτε γράφοντας, είτε διαβάζοντάς τις.
- Το κείμενο είναι πιο δυνατό από οποιαδήποτε οπτική ή ακουστική αναπαράσταση μιας ιδέας.
- Είναι προτιμότερο να περιγράφουν διαγράμματα και σχήματα μέσω του γραπτού λόγου, να κάνουν γραπτά τεστ ή να απαντούν σε γραπτά διαγωνίσματα σε διάφορα θέματα.



Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Λογικοί/Αναλυτικοί τύποι



- Στηρίζονται σε λογικές και αναλυτικές δεξιότητες, για να κατανοήσουν ένα αντικείμενο.
- Αναζητούν τις συνδέσεις, τις αιτίες, τα μοτίβα και τα αποτελέσματα στο πλαίσιο της μάθησης.

Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Κοινωνικοί/Γλωσσικοί τύποι

- Δουλεύουν σε ομάδες με συναδέλφους, συμφοιτητές κ.λπ. και είναι συμμετοχικοί.
- Είναι κοινωνικοί.
- Είναι πολύ ικανοί στο να καταλαβαίνουν την οπτική γωνία των άλλων.
- Χρησιμοποιούν υποδύσεις ρόλων, ομαδικές δραστηριότητες κ.λπ.



Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Μοναχικοί τύποι



- Μελετούν μόνοι.
- Δουλεύουν ατομικά.
- Αναλύουν τις μαθησιακές τους προτιμήσεις και μεθόδους.
- Κρατούν σημειώσεις και τις διαβάζουν δυνατά.

Άλλοι Τρόποι Μάθησης

Τύποι που μαθαίνουν στη φύση

- Χρειάζονται ήρεμο και χαλαρωτικό περιβάλλον.
- Μαθαίνουν καλύτερα, όταν είναι σε εξωτερικό χώρο.
- Κάνουν μαθήματα σε εξωτερικούς χώρους.
- Χρησιμοποιούν παραδείγματα από τη φύση, για να εξηγήσουν κάτι καινούριο.



Διαδικασία Μάθησης

Μοντέλο ADDIE
SMART Μαθησιακοί Στόχοι
SWOT & Ευκαιρίες Μάθησης
Διαδικασία (Στάδια) Μάθησης
Μορφές Μάθησης

Μοντέλο ADDIE

Το **ADDIE** είναι ακρωνύμιο που περιλαμβάνει τα 5 βήματα για επιλογή εκπαιδευτικού πλάνου ή εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Analysis (Ανάλυση): Αναλύστε τα διάφορα κενά σε γνώσεις, για να καταλάβετε τα «γιατί» και τα «πώς» της εκπαίδευσης.

Design (Σχεδίαση): Σκεφτείτε τις μεθόδους υλοποίησης της εκπαίδευσης. Σε αυτό το σημείο, αναλύστε το περιεχόμενο και τον τρόπο παράδοσης του μαθήματος και καταστήστε ακόμα πιο σαφή την ανάγκη για εκπαίδευση.

Development (Ανάπτυξη): Οι εκπαιδευτικές σας ανάγκες πρέπει να αξιολογηθούν, ώστε να χρησιμοποιηθούν οι κατάλληλες μέθοδοι εκπαίδευσης. Ο έλεγχος πρέπει να είναι συνεχής, ώστε τα πιθανά λάθη να εντοπιστούν και να επιλυθούν εύκολα.

Implementation (Υλοποίηση): Αυτό είναι το στάδιο του «ποιος», όπου πρέπει να εντοπιστούν οι ειδικοί στην παράδοση του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού υλικού.

Evaluation (Αξιολόγηση): Ήταν αποτελεσματική η εκπαίδευση, συμπεριλαμβανομένων τόσο της εκπαιδευτικής μεθόδου, όσο και του περιεχομένου της εκπαίδευσης; Υπάρχουν σημεία της εκπαίδευσης που θεωρείτε ότι ήταν καλύτερα; Τώρα που γνωρίζετε τι πήγε καλά και τι όχι, μπορείτε να επιστρέψετε σε οποιοδήποτε από τα πιο πάνω βήματα και να κάνετε βελτιώσεις.

Μοντέλο ADDIE

Πού μπορεί να χρησιμοποιηθεί το μοντέλο **ADDIE**;



Trello: Είναι ένα πρόγραμμα/εργαλείο που παρέχει δομημένη πλοήγηση από στάδιο σε στάδιο, καθώς και έναν πολύ καλό τρόπο καταγραφής κάθε σταδίου.



Storyboarding: Είναι ένα γραφιστικός ψηφιακός βοηθός που αναπαριστά σχεδιαστικά ένα αφήγημα. Τα εικονογραφημένα σενάρια (storyboards) είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος οπτικής αναπαράστασης πληροφοριών. Η γραμμική παράταξη των κελιών είναι ιδανική για αφήγηση ιστοριών, εξηγώντας τη διαδικασία και παρουσιάζοντας τη χρονική διαδοχή των γεγονότων.

Το **PowerPoint** μπορεί να χρησιμοποιηθεί για αυτό το σκοπό, αναπαριστώντας τα βασικά σημεία της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

SMART Μαθησιακοί Στόχοι



Οι μαθησιακοί στόχοι εστιάζουν σε συγκεκριμένα πεδία και μπορούν να βοηθήσουν στην **ελαχιστοποίηση του χρόνου** που αφιερώνει κανείς σε μαθησιακές δραστηριότητες. Επιπλέον, η συζήτηση των μαθησιακών στόχων με κάποιον επιβλέποντα **διασφαλίζει** την **παραγωγική αξιοποίηση του χρόνου**, καθώς και ότι όλα τα εμπλεκόμενα μέρη είναι ενήμερα για το τι προσπαθεί να επιτύχει το άτομο σε επίπεδο μάθησης.

SMART Μαθησιακοί Στόχοι

Ποιοι μπορεί να είναι οι μαθησιακοί στόχοι στην εργασία;

Γνώσεις ή Δεξιότητες	Επαγγελματικές Γνώσεις	Ατομικές/ Επαγγελματικές Δεξιότητες	Άλλο
Απόκτηση γνώσεων ή δεξιοτήτων που το άτομο επιθυμεί να βελτιώσει κατά τη διάρκεια μαθησιακών δραστηριοτήτων και αφορούν νέες διαδικασίες, μεθόδους ή εξοπλισμό.	Απόκτηση νέων πληροφοριών για τον οργανισμό, το πεδίο ή τα εργασιακά καθήκοντα.	Απόκτηση δεξιοτήτων που το άτομο επιθυμεί να εφαρμόσει ή να καλλιεργήσει, όπως αυτοπεποίθηση, διαπολιτισμικές δεξιότητες, αποτελεσματική εργασία με άλλους, αποτελεσματική δικτύωση, γραπτή επικοινωνία, διαχείριση χρόνου, λήψη αποφάσεων κ.λπ.	Ανάλογα με τη μαθησιακή δραστηριότητα, μπορεί να υπάρξουν επιπλέον κατηγορίες μαθησιακών στόχων. Σκεφτείται το πεδίο στο οποίο δραστηριοποιείστε και τις γνώσεις και δεξιότητες που επιθυμείτε να αποκτήσετε σε σχέση με αυτό.

SMART Μαθησιακοί Στόχοι

Είδος Στόχου	Αφηρημένος	Συγκεκριμένος
Γνώσεις	Να μάθω περισσότερα για τη χημική σύσταση κοινών φαρμάκων που χρησιμοποιούνται στα νοσοκομεία.	Μέχρι τα μέσα της εκπαίδευσης , να είμαι σε θέση να <u>καταγράψω τα 40 πιο κοινά φάρμακα</u> που <u>παρατηρώ</u> να χρησιμοποιούνται, <u>ελέγχοντας τις καρτέλες ασθενών</u> , να <u>ερευνήσω τη χημική τους σύσταση</u> και να καταγράψω τις πληροφορίες αυτές σε βάση <u>δεδομένων</u> .
Δεξιότητες	Να επιλύω προβλήματα στα συστήματα πληροφορικής εντός της εταιρείας μου.	Μέχρι τις 15 Δεκεμβρίου , να είμαι σε θέση να <u>επιλύω</u> ζητήματα που προκύπτουν στη <u>χρήση των office</u> εντός της εταιρείας μου, <u>συμπεριλαμβανομένων των Microsoft Word και Excel</u> , μέσω τηλεφώνου, <u>με ποσοστό λάθους κάτω του 3%</u> .
Επαγγελματικές Γνώσεις	Να καταλάβω καλύτερα πώς λειτουργεί ο τομέας της φιλοξενίας.	Μέχρι το τέλος της εκπαίδευσης , να <u>έχω πάρει συνέντευξη</u> από <u>έναν επαγγελματία</u> που δραστηριοποιείται στον τομέα της φιλοξενίας <u>για τουλάχιστον 4 χρόνια</u> και να τον <u>ρωτήσω για τις συνήθειες επαγγελματικές επιλογές</u> στον τομέα, <u>τα εργασιακά καθήκοντα</u> , τους <u>επαγγελματικούς συνδέσμους</u> και <u>τρόπους επαγγελματικής ανέλιξης</u> .
Ατομικές/ Επαγγελματικές Δεξιότητες	Να μάθω πώς να διαχειρίζομαι οξύθυμους πελάτες.	Θα αναπτύξω <u>τέσσερις διαφορετικές τεχνικές ανταποκριτικής συζήτησης</u> και θα <u>καταγράψω σύντομες περιγραφές τους</u> . Θα <u>καταγράψω, επίσης, τις αντιδράσεις των πελατών σε αυτές</u> και θα φτιάξω <u>σχετική έκθεση μέχρι τις 28 Μαΐου</u> .

SMART Μαθησιακοί Στόχοι

Σκεφτείτε και καταγράψτε 2 δικούς σας μαθησιακούς στόχους (στην εργασία), συμπληρώνοντας τον πίνακα.

Είδος Στόχου	Αφηρημένος	Συγκεκριμένος
Απόκτηση Γνώσεων		
Απόκτηση Δεξιοτήτων		

SWOT & Ευκαιρίες Μάθησης



Η ανάλυση SWOT μπορεί να βοηθήσει στο να τίθενται **πιο ξεκάθαροι και ρεαλιστικοί** στόχοι.

Βασίζεται στο να ξεκινά κανείς διαπιστώνοντας το πού βρίσκεται σε επίπεδο **σκοπού και στόχων** και να ανακαλύπτει, στη συνέχεια, πού χρειάζεται να δώσει έμφαση, ώστε να επιτευχθούν οι στόχοι αυτοί.

Τα **ΔΥΝΑΤΑ** και **ΑΔΥΝΑΤΑ** σημεία θεωρούνται **εσωτερικά** στοιχεία, τα οποία είτε δημιουργούν, είτε μειώνουν την αξία, ενώ οι **ΕΥΚΑΙΡΙΕΣ** και οι **ΑΠΕΙΛΕΣ** θεωρούνται **εξωτερικά** στοιχεία, τα οποία μπορούν να δημιουργήσουν εμπόδια στη μάθηση και συχνά δεν είναι πλήρως ελέγξιμα.

Το SWOT μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ενός **Μαθησιακού Σχεδίου Δράσης** με συγκεκριμένους στόχους, χρονικό ορίζοντα και μεταβλητές μέτρησης.

SWOT & Ευκαιρίες Μάθησης

Ας βοηθήσουμε την Claire!

Η Claire έχει την ισχυρή επιθυμία να βελτιωθεί και να προαχθεί στην εργασία της, αλλά μέχρι τώρα δεν το έχει καταφέρει λόγω πολλών εμποδίων που μπαίνουν συστηματικά στο δρόμο της.

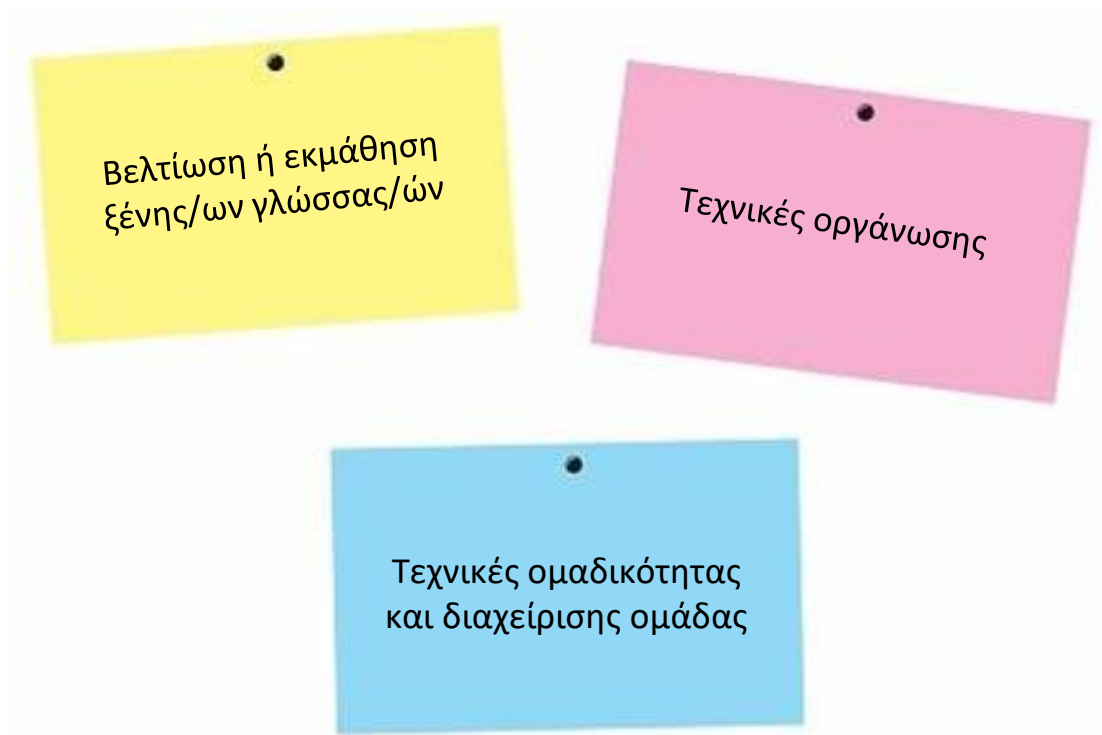

Δείτε τις σημειώσεις της πιο κάτω και τοποθετήστε τις σε έναν πίνακα, μέσω της **ανάλυσης SWOT**.



SWOT & Ευκαιρίες Μάθησης

Ας Βοηθήσουμε την Claire!

Αφού η Claire ολοκληρώσει την ανάλυση SWOT, τι ευκαιρίες μάθησης πρέπει να έχει;



Βελτίωση ή εκμάθηση
ξένης/ων γλώσσας/ών

Τεχνικές οργάνωσης

Τεχνικές ομαδικότητας
και διαχείρισης ομάδας

SWOT & Ευκαιρίες Μάθησης

Πίνακας Αντιπαράθεσης Στοιχείων

Χρησιμοποιείται για να αντιπαραθέσει τα ΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ με τις Ευκαιρίες και τις Απειλές και το ίδιο τα ΑΔΥΝΑΤΑ ΣΗΜΕΙΑ.

Εξωτερικά/ Εσωτερικά	Ευκαιρίες	Απειλές
Δυνατά Σημεία	Επιθετική Στρατηγική	Στρατηγική Προσαρμογής
Αδύνατα Σημεία	Αμυντική Στρατηγική	Στρατηγική Επιβίωσης

Διαδικασία Μάθησης

Στάδια

Ερεθίσματα

- Τα **ερεθίσματα** είναι αντικείμενα, πράξεις ή λόγια που ελκύουν την προσοχή του ατόμου.
- Οι εργοδοτούμενοι λαμβάνουν ερεθίσματα από τις πράξεις των προϊσταμένων τους. Οι προϊστάμενοι παρατηρούν το κατά πόσο οι εργοδοτούμενοι λαμβάνουν τα ερεθίσματα.

Προσοχή

- Το επίπεδο της **προσοχής** εξαρτάται από τη φύση του ερεθίσματος. Κάποια ερεθίσματα πιθανόν να μην τυγχάνουν προσοχής.
- Τα εξειδικευμένα ερεθίσματα και τα ερεθίσματα που συνδέονται με την επαγγελματική σταδιοδρομία συνήθως τυγχάνουν προσοχής από τους εργοδοτούμενους.
- Η προσωπικότητα των εργοδοτούμενων επηρεάζει την επιθυμία τους να μάθουν και τα κίνητρα για ικανοποίηση των αναγκών τους.

Αναγνώριση

- Τα ερεθίσματα που λαμβάνουν προσοχή **αναγνωρίζονται** ως αποδεκτοί παράγοντες βελτίωσης και νέου τρόπου ζωής/εργασίας.
- Οι εργοδοτούμενοι που λαμβάνουν τα ερεθίσματα, αναγνωρίζουν και τους αντίστοιχους μαθησιακούς σκοπούς.
- Το επίπεδο αναγνώρισης των ερεθισμάτων εξαρτάται από το επίπεδο των αξιών, των προτιμήσεων, των αναγκών και των επιθυμιών των εργοδοτούμενων.

Διαδικασία Μάθησης

Στάδια

Μετάφραση

- Οι διαδικασίες **μετάφρασης** και αξιολόγησης των ερεθισμάτων είναι καίριας σημασίας για μετατροπή τους σε συμπεριφορά μέσω της ενδυνάμωσης.
- Οι εργοδοτούμενοι συμπεριφέρονται κατάλληλα μέσω αλλαγής στάσης, αντικειμενικότητα και νοητική και σωματική ενδυνάμωση.

Ενδυνάμωση

- Η διαδικασία αντίληψης περιλαμβάνει τα ερεθίσματα, την προσοχή, την αναγνώριση, τη μετάφραση και τη συμπεριφορά.
- Η αντίληψη οδηγεί στη μάθηση, αλλά η αντίληψη από μόνη της δε σημαίνει μάθηση, εκτός αν μεταξύ τους παρεμβάλλεται η **ενδυνάμωση**.
- Η επαναλαμβανόμενη δράση σημαίνει ενδυνάμωση. Η ενδυνάμωση μπορεί να είναι θετική, αρνητική ή να σχετίζεται με παραδειγματισμό ή εξάλειψη μιας συνήθειας. Οι μαθητευόμενοι μαθαίνουν βάσει του επιπέδου αντίληψής τους.

Συμπεριφορά

- Η μάθηση αλλάζει τη **συμπεριφορά** μέσω ενδυνάμωσης της αποκτηθείσας γνώσης.
- Οδηγεί σε μόνιμες αλλαγές στη συμπεριφορά. Οι προσωρινές αλλαγές στη συμπεριφορά δε συνδέονται με τη μάθηση.

Διαδικασία μάθησης

Στάδια

Επιβράβευση

- Οι εργοδοτούμενοι αναμένουν **επιβράβευση** για τη μάθηση. Αν η ερμηνεία της συμπεριφοράς τους οδηγήσει σε επιβράβευση, γίνεται αποδεκτή, αλλιώς δεν είναι αποδεκτή.
- Οι εργοδοτούμενοι μετατρέπουν τη συμπεριφορά τους σε συνήθεια.
- Η επιβράβευση μπορεί να είναι χρηματική ή άλλη.

Συνήθεια

- Η μόνιμη αλλαγή στη συμπεριφορά μετατρέπεται σε **συνήθεια**, η οποία βοηθά στη συνεχή βελτίωση στη συμπεριφορά και την απόδοση.
- Οι εργοδοτούμενοι αναπτύσσουν τη συνήθεια της αυτοαξιολόγησης και της προσωπικής ανάπτυξης.
- Η συνήθεια βοηθά στην εμφύσηση δημιουργικότητας και αυτοπεποίθησης στους εργοδοτούμενους που ενθαρρύνονται να συμπεριφέρονται κατάλληλα σε κάθε περίπτωση.

Κίνητρα

- Τα **κίνητρα** εξαρτώνται από το επίπεδο ικανοποίησης.
- Οι εργοδοτούμενοι που λαμβάνουν μεγαλύτερη ικανοποίηση μέσω της μάθησης αποκτούν περισσότερα και μεγαλύτερα κίνητρα.
- Οι λιγότερο ικανοποιημένοι μαθητευόμενοι έχουν περιορισμένα κίνητρα.
- Η μάθηση ολοκληρώνεται μόνον όταν υπάρξει πλήρης ανταπόκριση στα κίνητρα και όταν αυτά μεταφραστούν σε προσπάθεια.

Διαδικασία μάθησης

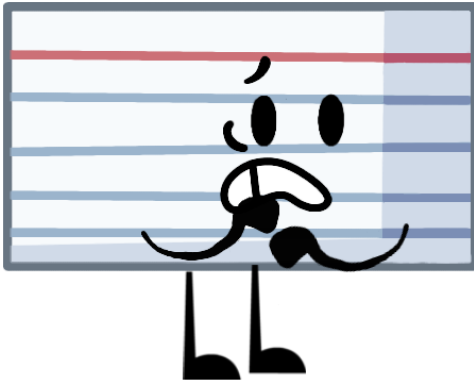
Στάδια

Προσπάθεια

- Η συνήθεια βοηθά να επιτευχθούν υψηλά επίπεδα **προσπάθειας** και απόδοσης. Πρόκειται για συνεχή διαδικασία.
- Η προσπάθεια είναι το άμεσο αποτέλεσμα των καλών συνηθειών, οι οποίες αποκτώνται μέσω της μαθησιακής διαδικασίας.
- Η προσωπική ανάπτυξη είναι δυνατή μέσω της προσωπικής προσπάθειας. Οι εργοδοτούμενοι που επιθυμούν την προσωπική τους ανάπτυξη έχουν προσωπικό κίνητρο και είναι προσανατολισμένοι στην προσπάθεια.

Ας ανταλλάξουμε ερωτήσεις!

Πώς μπορείς να έχεις τον έλεγχο της διαδικασίας προσωπικής σου μάθησης;



1. Κατάγραψε μία **ερώτηση** σε ένα φύλλο χαρτί σχετικά με το **πώς θέτει κανείς μαθησιακούς στόχους**.
2. Στη συνέχεια, επιλέξτε **ένα άτομο από την ομάδα** για να του απευθύνετε την ερώτηση. **Προσοχή!** Αυτόματα θα πρέπει να απαντήσετε κι εσείς την ερώτηση που έχει γράψει το άτομο αυτό.
3. Αφού απαντήσουν και τα δύο άτομα, μπορούν να δοθούν απαντήσεις και από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.
4. Η διαδικασία πρέπει να επαναληφθεί 2-3 φορές.

Μορφές Μάθησης

Τυπική, μη τυπική και άτυπη μάθηση

- **Τυπική (formal) μάθηση** είναι η μάθηση που επιτυγχάνεται μέσα από μαθήματα και προγράμματα που οδηγούν σε πιστοποιήσεις και πτυχία, αναγνωρισμένα σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο.
- **Μη τυπική (non-formal) μάθηση** είναι η μάθηση που επιτυγχάνεται μέσα από δομημένα προγράμματα για την απόκτηση γνώσεων και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, τα οποία απαιτούνται από εργασιακούς χώρους, κοινότητες ή άτομα.
- **Άτυπη (informal) μάθηση** είναι η μάθηση που επιτυγχάνεται μέσω της καθημερινής εργασίας και της καθημερινότητας γενικότερα.



Μορφές Μάθησης

Προσβαση στην τυπική, μη τυπική και άτυπη μάθηση



Το **μεγαλύτερο ποσοστό** της μάθησης που πραγματοποιούν οι άνθρωποι αφού τελειώσουν το σχολείο, είναι είτε άτυπης (π.χ. μάθηση στην εργασία), είτε τυπικής φύσης.

Παρ' όλα αυτά, ορισμένοι εργοδοτούμενοι εξακολουθούν να συμμετέχουν σε διαδικασίες τυπικής μάθησης, οι οποίες οδηγούν σε τυπικές πιστοποιήσεις σχετικές ή και άσχετες με την εργασία τους.

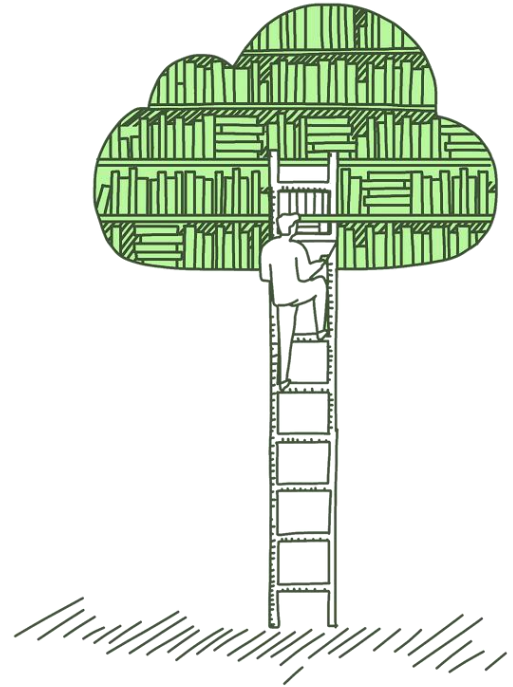
Η συμμετοχή σε όλες τις μορφές μάθησης οδηγεί σε «επεκτατική» παρά σε «περιοριστική» ανάπτυξη των δεξιοτήτων του εργατικού δυναμικού. Παράλληλα, οδηγεί σε «εμπλουτισμό» του «μαθησιακού εδάφους» που διαθέτει κάθε άτομο.

Μορφές Μάθησης

Μη Τυπική

Είναι αρκετά δομημένη, με συγκεκριμένο σκοπό και στόχους. Η πραγματοποίηση προγραμμάτων μη τυπικής μάθησης μπορεί να βοηθήσει κάποιον να κάνει το επόμενο βήμα στο δρόμο ζωής που επιθυμεί να ακολουθήσει.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί, επίσης, για να εισαγάγει κάποιον στην κουλτούρα ενός οργανισμού, να αναπτύξει τις τεχνικές και διαπροσωπικές δεξιότητες εμπειρων εργαδοτουμένων και να τελειοποιήσει υφιστάμενες δεξιότητες.



Άτυπη

Δεν είναι τυπικά δομημένη και δεν οδηγεί σε επίσημη πιστοποίηση ή πτυχίο. Γενικά, πραγματοποιείται συνομιλώντας, ακούγοντας ή παρατηρώντας καλύτερους γνώστες ή πιο έμπειρους συναδέλφους στη δουλειά ή άτομα στην κοινότητα.

Η επανασχεδίαση της εργασίας και η εναλλαγή θέσεων εργασίας, η εκπαιδευτική και η συμβουλευτική καθοδήγηση, οι κύκλοι ελέγχου ποιότητας και οι συνεργασίες μάθησης συμβάλλουν στη μη τυπική μάθηση.

Η μη τυπική μάθηση αναφέρεται, επίσης, στη μάθηση που επιτυγχάνεται αυτόνομα, μέσω της ανάγνωσης βιβλίων, εφημερίδων, επιστημονικών περιοδικών, διαδικτυακών άρθρων και άλλων κειμένων, στρατηγικών δοκιμής-σφάλματος και εκτεταμένης εξάσκησης.

Μορφές Μάθησης

Δυσδιάκριτα όρια

Τα **όρια** μεταξύ *τυπικών*, *μη τυπικών* και *άτυπων* διαδικασιών μάθησης είναι **δυσδιάκριτα**.

Για παράδειγμα, μπορείτε να βοηθήσετε τους άλλους να μάθουν περισσότερο για τον καλύτερο τρόπο χρήσης διαφόρων ηλεκτρονικών εφαρμογών (άτυπη μάθηση), ώστε να αξιοποιήσουν τις γνώσεις αυτές, για να προετοιμαστούν για σχετικές εξετάσεις (τυπική μάθηση).

Η άτυπη μάθηση μπορεί, επίσης, να περιλαμβάνει τη συνειδητή απόφαση κάποιου να μαθει για μια συγκεκριμένη δεξιότητα και στη συνέχεια να χρησιμοποιήσει διάφορες στρατηγικές, για να αποκτήσει τις απαιτούμενες πληροφορίες και να εξασκήσει την απαιτούμενη δεξιότητα. Αυτό μπορεί να γίνει ρωτώντας φίλους, την οικογένεια, συναδέλφους ή ειδικούς, που γνωρίζουν ήδη πώς να εφαρμόζουν τη συγκεκριμένη δεξιότητα.



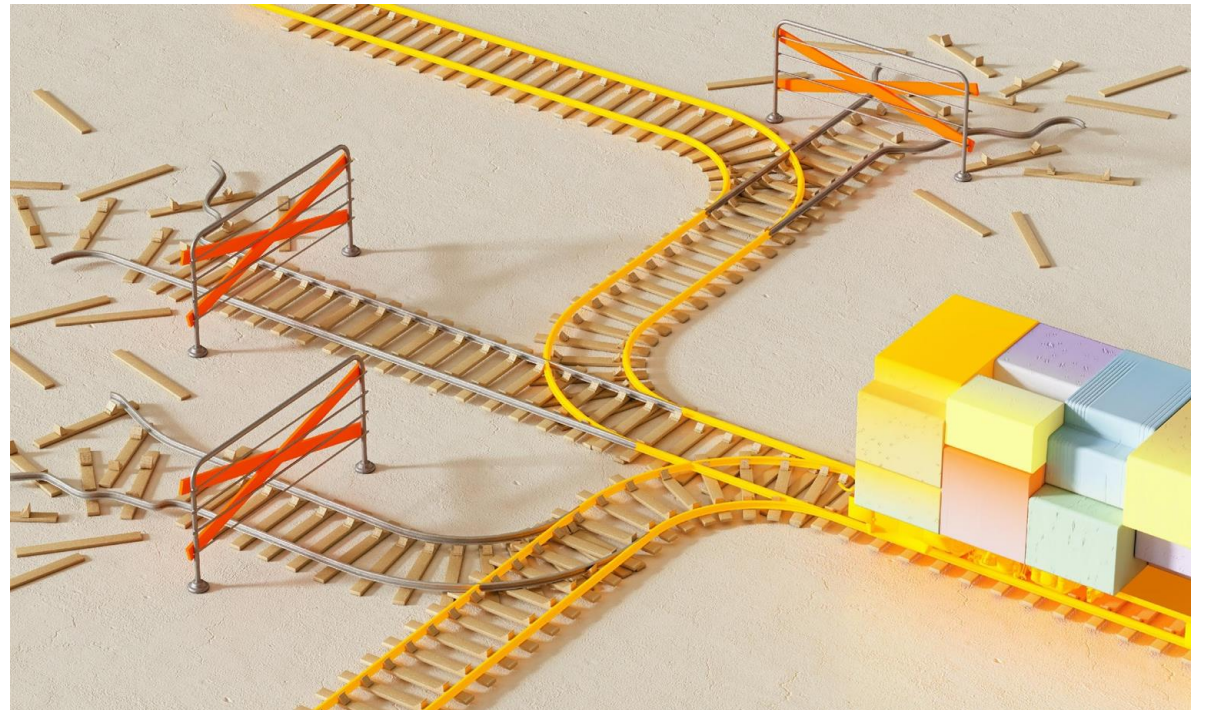
Μέθοδοι Μάθησης

Τεχνικές Αναστοχασμού
Τεχνικές Καταιγισμού Ιδεών (Ιδεοθύελλας)
Τεχνικές Παραγωγής Νέων Ιδεών

Τεχνικές Αναστοχασμού

Αναστοχαστική μάθηση

Περιλαμβάνει την ενεργό παρακολούθηση και αξιολόγηση των γνώσεων, δεξιοτήτων και απόδοσης κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς και των αποτελεσμάτων που σχετίζονται με αυτήν.



Τεχνικές Αναστοχασμού

Ποια είναι τα οφέλη;

- Μπορεί να βοηθήσει στην αξιολόγηση της υφιστάμενης μαθησιακής κατάστασης.
- Μπορεί να βοηθήσει στο να αντιληφθεί κανείς πώς να βελτιώσει τη διαδικασία προσωπικής του μάθησης.
- Μπορεί να βοηθήσει να κατανοήσει κανείς τον εαυτό του καλύτερα.
- Μπορεί να βοηθήσει να αναπτύξει κανείς τις γενικές μεταγνωστικές του δεξιότητες.
- Μπορεί να ενισχύσει το αίσθημα αυτονομίας και ελέγχου.
- Μπορεί να ενισχύσει το κίνητρο μάθησης.
- Μπορεί να βελτιώσει τα μαθησιακά αποτελέσματα.



Τεχνικές Αναστοχασμού

Σωστό ή Λάθος, Ισχύει ή Δεν ισχύει



«Ένα παράδειγμα αναστοχαστικής μάθησης είναι όταν ένα άτομο αρχίζει ένα νέο χόμπι και στο πλαίσιο αυτό, αναρωτιέται πόσο καλά μαθαίνει τις νέες πληροφορίες που λαμβάνει μέσω του νέου χόμπι, αν υπάρχουν οποιαδήποτε κενά στις υφιστάμενες γνώσεις του και ποιες στρατηγικές μάθησης απολαμβάνει περισσότερο να ακολουθεί».

Τεχνικές Καταιγισμού Ιδεών (Ιδεοθύελλας)

Ο **καταιγισμός ιδεών ή ιδεοθύελλα (*brainstorming*)** είναι μια ευρέως γνωστή (μαθησιακή) τεχνική, την οποία χρησιμοποιούν άνθρωποι από όλο τον κόσμο εδώ και δεκαετίες.

Τι κάνει αυτή την τεχνική τόσο διαδεδομένη;

Το μόνο που χρειάζεται είναι να αναφέρει κανείς **το πρώτο πράγμα που του έρχεται στο μυαλό**. Μετά από σύντομο καταιγισμό ιδεών, πρέπει απλώς να φιλτράρονται όλες οι εισηγήσεις και να εντοπίζονται εκείνες που έχουν τις μεγαλύτερες πιθανότητες επιτυχίας.

Τεχνικές Καταιγισμού Ιδεών (Ιδεοθύελλας)

Συμπλήρωση ημερολογίου σε τακτική βάση



Ένα ημερολόγο είναι ο ιδανικός τρόπος καταγραφής των σκέψεων, συναισθημάτων και γεγονότων της ζωής κάποιου. Είναι, επίσης, ο ιδανικός τρόπος για να **δομηθούν** και να **παραχθούν** νέες ιδέες.

Για αυτόν το λόγο, κάθε νέα καταγραφή στο ημερολόγιο μπορεί να ολοκληρώνεται με τη φράση: *Η νέα μου ιδέα για σήμερα είναι...*

Πώς να παράγετε νέες ιδέες



Παραγωγή ιδεών είναι η διαδικασία **δημιουργίας, ανάπτυξης και κοινοποίησης** σε άλλους αφηρημένων ή συγκεκριμένων εννοιών ή και **οπτικών αναπαραστάσεων**. Απλούστερα, είναι η διαδικασία που συνδέεται με με την εξεύρεση λύσεων σε πρακτικά προβλήματα σε όλα τα πεδία της εργασίας και της ζωής.

Problem: Wrong items are being sent to 50% of customers.

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

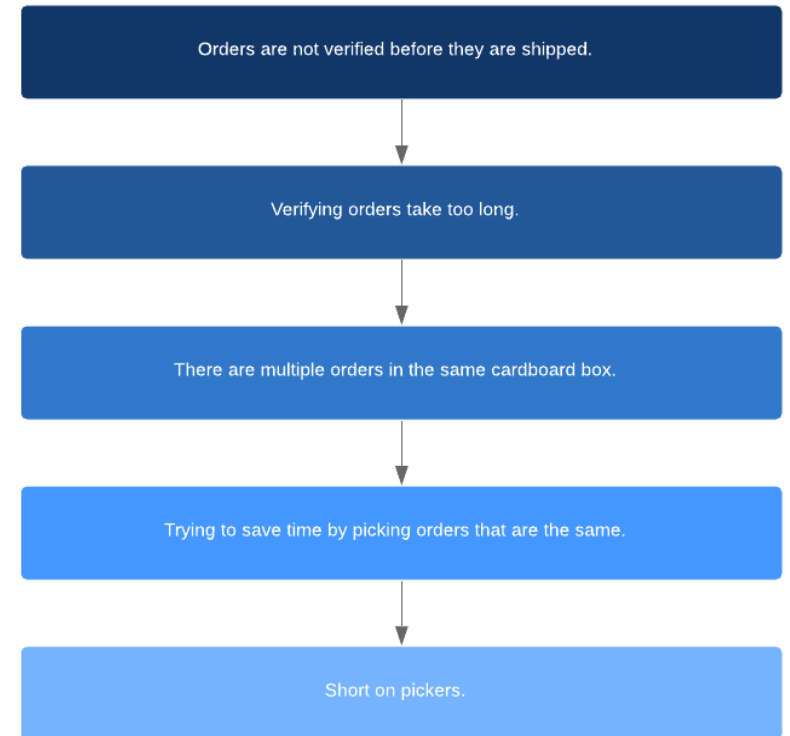
Η ανάλυση των 5 «Γιατί» (Whys)

Δίνεται απάντηση σε μία ερώτηση, μόνο και μόνο για να ακολουθηθεί από μία σειρά διαδοχικών και ολοένα πιο επιτακτικών **«Γιατί; Γιατί; Γιατί; Γιατί; Γιατί;»**.

Πρόκειται για **λιγότερο δομημένη** μέθοδο σε σχέση με πιο παραδοσιακές μεθόδους **επίλυσης προβλημάτων**.

Είναι ακριβώς αυτό που λέει το όνομά της: το να ρωτάς «γιατί» ξανά και ξανά, ώστε να **φτάσεις στη ρίζα** ενός εμποδίου ή μίας δυσκολίας.

Ενθαρρύνει τον ανοικτό διάλογο, που μπορεί να οδηγήσει στην **παραγωγή νέων ιδεών** σχετικά με ένα πρόβλημα.



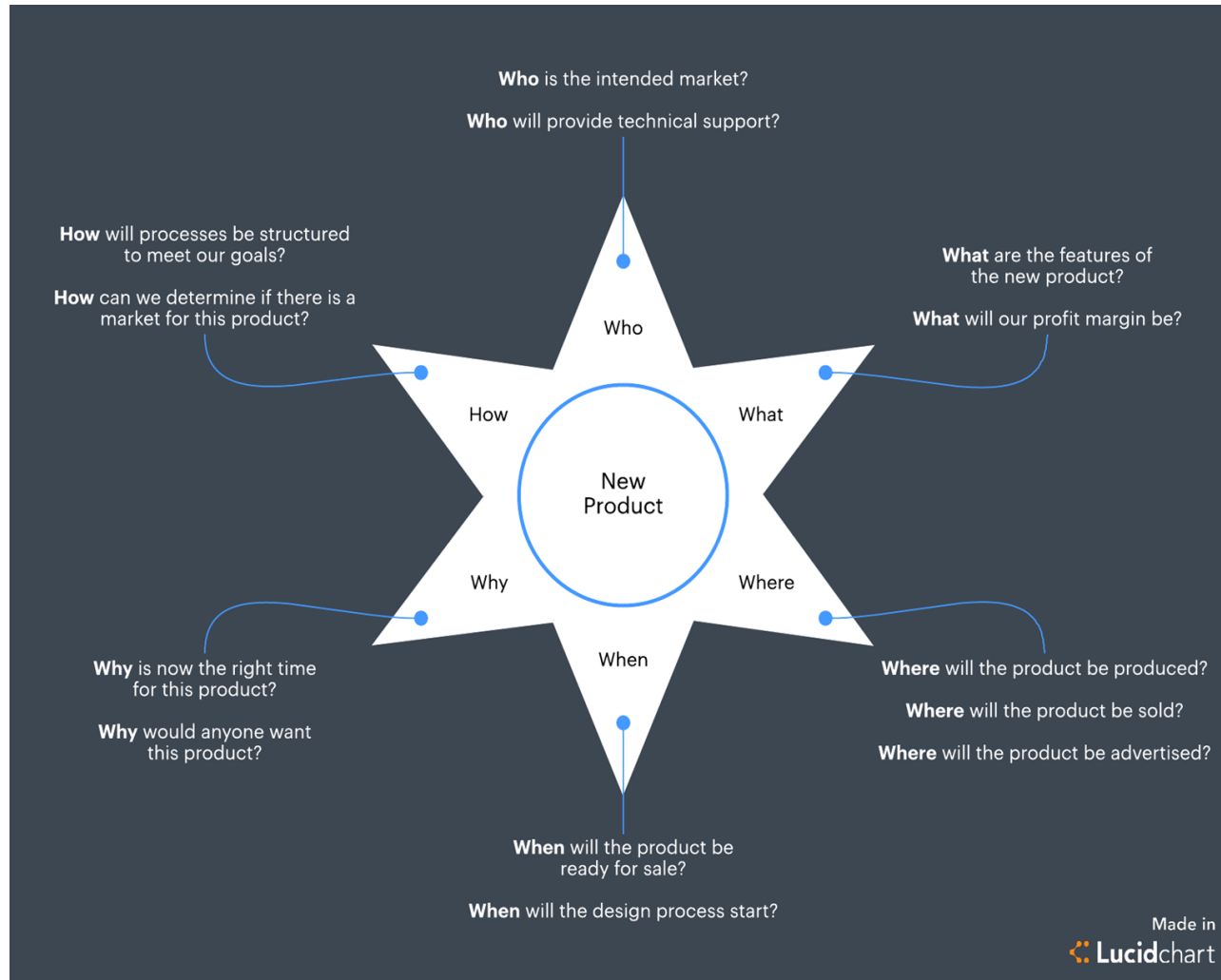
Root cause

Pickers have been sent to help with shipping process because it is the bottleneck.

Solution: Move all of the order pickers back to picking so that we have enough resources to pick customer orders separately. Order verification will then be quicker and easier, and shippers can keep up.

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

«Έκρηξη Αστεριών» (Starbursting)



Η τεχνική «έκρηξη αστεριών» συγκαταλέγεται στις τεχνικές καταιγισμού ιδεών και ζητά να αναλογιστεί κανείς τα «ποιος», «τι», «πού», «πότε», «γιατί» και «πώς» σε σχέση με μια νέα ιδέα (*who, what, where, when, why, and how* – ερωτήσεις WH).

Η κεντρική ιδέα τοποθετείται στη μέση ενός διαγράμματος σε σχήμα αστεριού, ενώ σε κάθε ακτίνα του αστεριού αναγράφεται μία από τις πιο πάνω ερωτηματικές αντωνυμίες και επιρρήματα.

Στη συνέχεια, αναπτύσσεται μια σειρά από ερωτήσεις ως προς την κεντρική ιδέα, οι οποίες ανταποκρίνονται στις διάφορες ακτίνες του αστεριού.

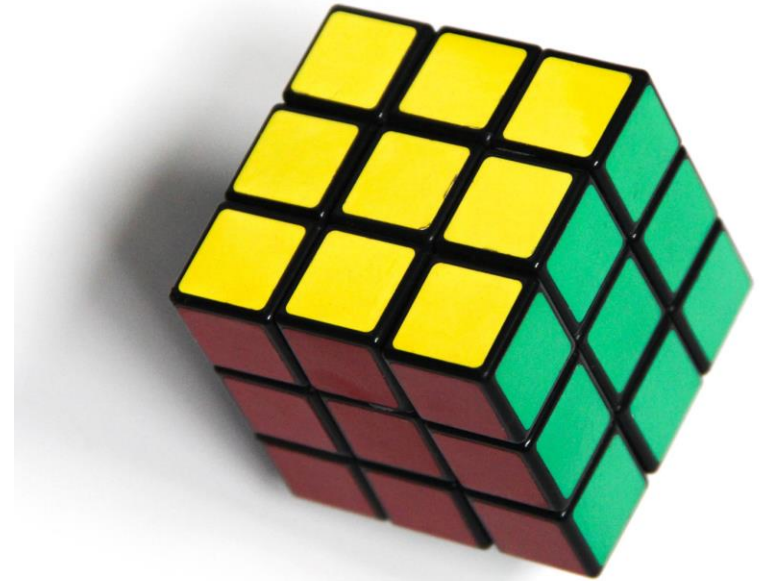
Η τεχνική αυτή είναι από τις πιο διαδεδομένες τεχνικές καταιγισμού ιδεών χάρη στη **διερευνητική φύση** της: κάθε ερώτηση προκαλεί μιαν άλλη ερώτηση και χωρίς να γίνεται αντιληπτό, δημιουργούνται οι **βάσεις για μια στέρεη στρατηγική**, οι οποίες εντοπίζονται στις απαντήσεις που δίνονται στις ερωτήσεις αυτές.

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

Αντίστροφος καταιγισμός ιδεών

Ενώ η διαδικασία του καταιγισμού ιδεών αφορά στην παραγωγή ιδεών με σκοπό τον εντοπισμό μεθόδων επίλυσης προβλημάτων, ο αντίστροφος καταιγισμός ιδεών ξεκινά με την εξέταση των **αιτιών του προβλήματος**.

Η εστίαση στις αιτίες που προκαλούν ένα πρόβλημα αποτελεί κάποιες φορές πιο αποτελεσματική προσέγγιση από την εστίαση στη λύση του προβλήματος. Ο εντοπισμός πιθανών αιτιών μπορεί να λειτουργήσει προληπτικά ως προς την αντιμετώπιση ή την αποτροπή της βαθύτερης αιτίας του προβλήματος.



Πώς να παράγετε νέες ιδέες



Υπόδυση Ρόλων

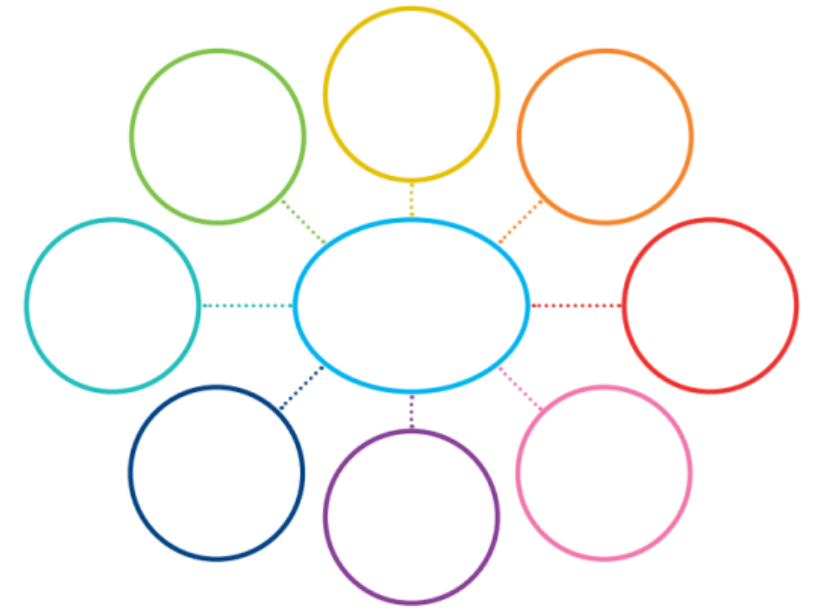
Το να μπαίνεις στη θέση κάποιου είναι πολύ δύσκολο, αλλά μερικές φορές είναι ο μόνος τρόπος να υπερπηδήσεις τα εμπόδια και να οδηγηθείς σε μια εξαιρετική ιδέα.

Η διαδικασία είναι απλή: πρέπει απλώς να γίνεται **αλλαγή ρόλων ή θέσεων** με συναδέλφους και στη συνέχεια, προσπάθεια **κατανόησης της δικής τους οπτικής γωνίας**.

Η τεχνική αυτή δεν εγγυάται άμεσα αποτελέσματα, αλλά οδηγεί συχνά σε **ενδιαφέροντα συμπεράσματα** και πρωτότυπες ιδέες.

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

Νοητική Χαρτογράφηση



Πρόκειται για τεχνική που αποσκοπεί στην επιτυχή αντιμετώπιση της «ξηρασίας δημιουργικότητας».

Εξ ορισμού, ένας νοητικός χάρτης είναι ένα διάγραμμα **αναπαράστασης εργασιών, λέξεων, εννοιών ή άλλων στοιχείων**, που συνδέονται με μία κεντρική ιδέα ή έννοια ή ένα κεντρικό αντικείμενο και δομούνται γύρω από αυτό μέσω μη γραμμικής διάταξης, η οποία επιτρέπει σε εκείνον που έχει φτιάξει το χάρτη, να δημιουργήσει ένα νοερό πλαίσιο γύρω από την ιδέα αυτή.

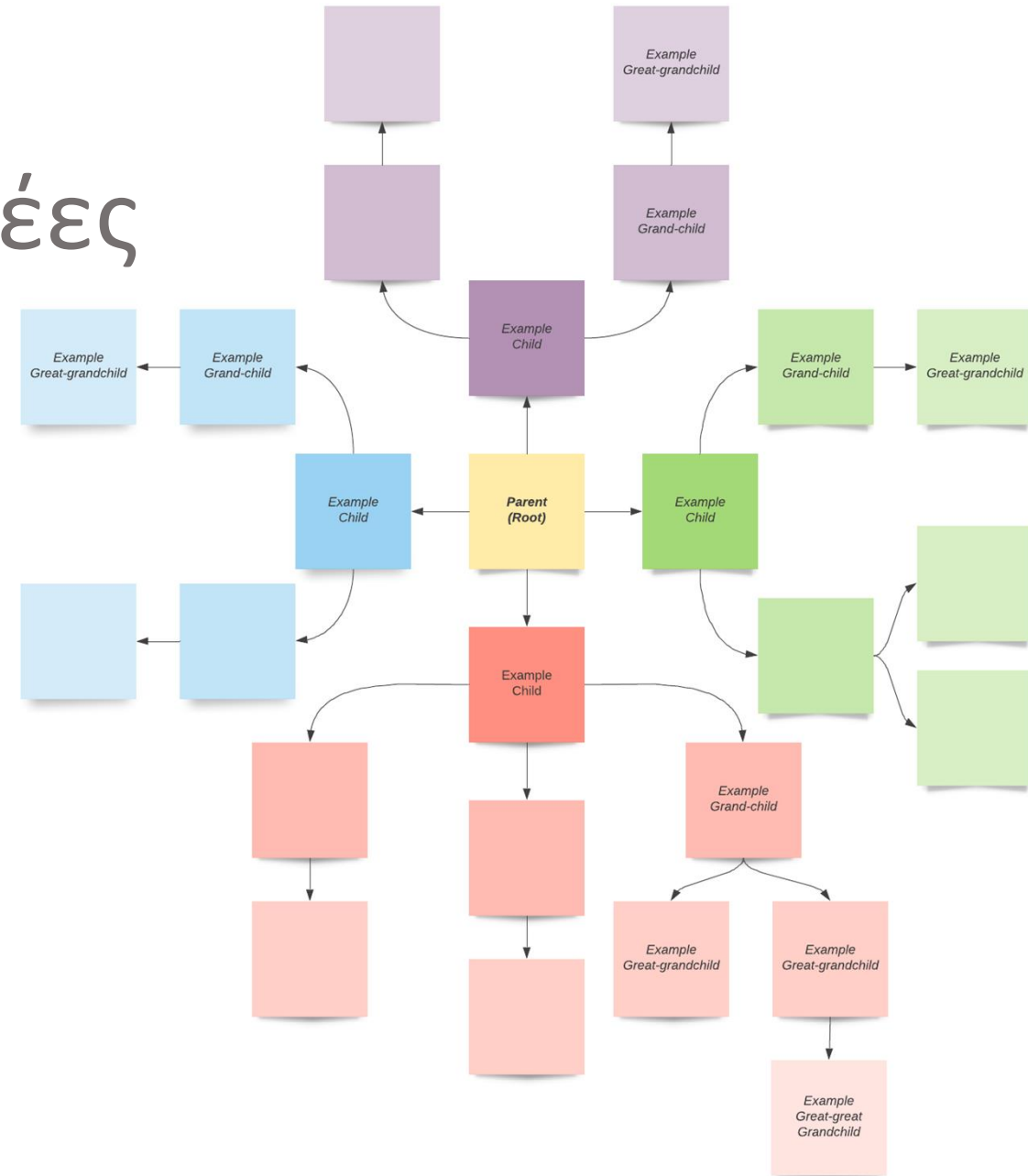
Ξεκινά με ένα θέμα ή ερώτημα στο κέντρο του νοητικού χάρτη και συνεχίζει με διακλαδώσεις, για να συμπεριληφθούν όλες οι πιθανές σκέψεις (των συμμετεχόντων στη διαδικασία).

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

Νοητική Χαρτογράφηση

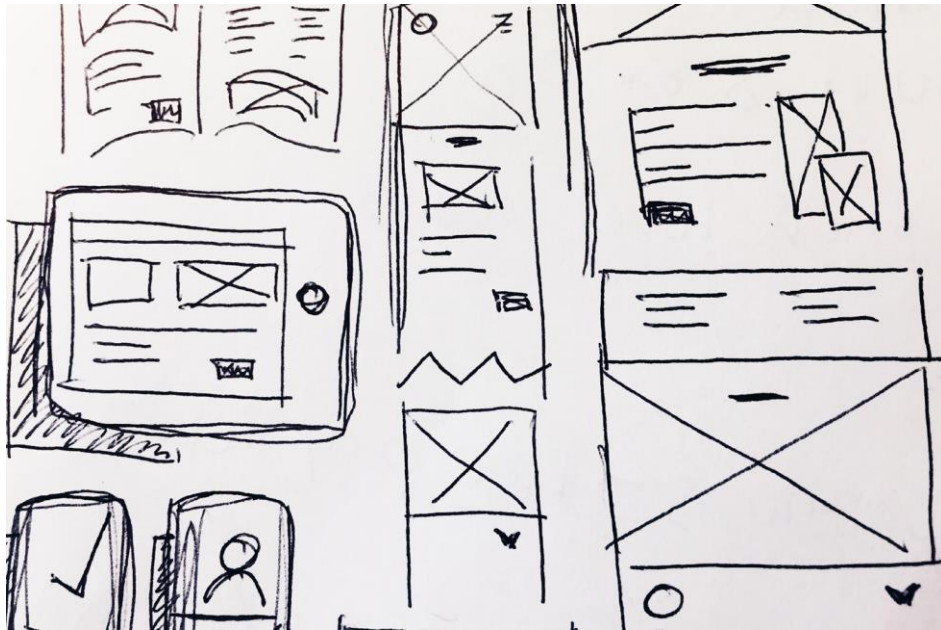
Από τα καλύτερα διαδικτυακά εργαλεία νοητικής χαρτογράφησης είναι τα:

- GitMind
- Mindomo
- Coggle
- Miro
- Canva
- Αγοα



Πώς να παράγετε νέες ιδέες

Εικονογραφημένα Σενάρια



Η ανάπτυξη ενός εικονογραφημένου σεναρίου γίνεται μέσα από την εύρεση **εικόνων**, **αποφθεγμάτων** και **άλλων οπτικών αντικειμένων** που συνδέονται με το θέμα στο οποίο εστιάζει ένας καταιγισμός ιδεών. Στη συνέχεια, τα στοιχεία αυτά **ταξινομούνται**, με σκοπό τη **δημιουργία ενός αφηγήματος** και **προστίθενται σημειώσεις** που βοηθούν στη διααφήνιση της εξέλιξης των ιδεών του σεναρίου.

Η φυσική διεργασία την αναζήτησης και δόμησης του αφηγήματος επιτρέπει στο μυαλό να επεξεργαστεί τα οπτικά αντικείμενα που εμφανίζονται μπροστά του με πιο γοργό ρυθμό.

Πώς να παράγετε νέες ιδέες

S.C.A.M.P.E.R.

Το ακρωνύμιο S.C.A.M.P.E.R. σημαίνει **Substitute (αντικαθιστώ)**, **Combine (συνδυάζω)**, **Adapt (προσαρμόζω)**, **modify (τροποποιώ)**, **Put to another use (αλλάζω τρόπο χρήσης)**, **Eliminate (αποκλείω)** και **Reverse (αντιστρέφω)**. Πρόκειται ουσιαστικά για μία **λίστα ελέγχου με ερωτήσεις**, με σκοπό την υπενθύμιση των ιδεών μας.



Η λίστα αυτή ζητά να ληφθούν υπ' όψιν παράγοντες όπως η αντικατάσταση μίας μεταβλητής από μίαν άλλη, ο μεταξύ τους συνδυασμός ή η προσαρμογή μίας μεταβλητής σε νέο πλαίσιο, και βοηθά στον κριτικό τρόπο σκέψης και στην αξιοποίηση δημιουργικών προσεγγίσεων από διαφορετικές οπτικές γωνίες.

Αξιολόγηση Μάθησης

Αξιολόγηση Μάθησης
Αυτοαξιολόγηση
Εκτίμηση Επιτυχίας στην Εργασία
Επικύρωση Τυπικής, μη Τυπικής και Άτυπης Μάθησης

Αξιολόγηση Μάθησης

Είναι σημαντικό οι μαθησιακές σας δραστηριότητες να αξιολογούνται, ώστε να δίνεται η ευκαιρία εξέτασης του κατά πόσο έχουν θετικό αντίκτυπο.

Μέσα από την αξιολόγηση:

- Συμπεραίνετε εάν η μάθησή σας λειτουργεί.
- Είστε σε θέση να υπολογίζετε και να καταγράφετε την αποτελεσματικότητα της μάθησής σας.
- Σας παρέχεται η βάση για λήψη αποφάσεων.
- Συλλέγετε δεδομένα, που αποτελούν το θεμέλιο για το σχεδιασμό και τη στρατηγική της μάθησής σας στο μέλλον.



Αξιολόγηση Μάθησης

Προσδιορίστε με σαφήνεια τους στόχους της μάθησης



«Τι **αποτέλεσμα** θέλω να έχω από αυτό το εκπαιδευτικό πρόγραμμα;».

Σιγουρευτείτε ότι οι **στόχοι** που θέτετε είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, επιτεύξιμοι, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι (SMART), καθώς και ότι ανταποκρίνονται στους στόχους του αντίστοιχου τμήματος ή οργανισμού.

Έτσι, διασφαλίζεται η **σύνδεση της μάθησης με ουσιώδη αποτελέσματα**.

Αξιολόγηση Μάθησης

Αναζητήστε την επιτυχία στο σωστό μέρος

Για ακόμα πιο ουσιώδη αποτελέσματα, θα χρειαστεί να μετρήσετε, επίσης, τον **αντίκτυπο που έχει η μάθηση τόσο στη συμπεριφορά, όσο και στο σύνολο των δεξιοτήτων σας**, αφού απώτερος σκοπός της μάθησης θα πρέπει να είναι η βελτίωση των δεξιοτήτων.

Ο χρόνος που μπορεί να αφιερώνετε για τη μάθησή σας και την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων της είναι μετρήσιμος, αλλά, εάν η **βοήθεια που προσφέρει στην εργασία και την παραγωγικότητά σας** δεν είναι εμφανής, τότε θα χρειαστεί να αναθεωρήσετε τη στρατηγική μάθησής σας.

Στο χώρο της εργασίας, μπορεί ο χρόνος που διατίθεται σε εκπαιδεύσεις να υπολογίζεται μέσα από αριθμούς και γραφικές παραστάσεις, αλλά το σημαντικό είναι το κατά πόσο οι εκπαιδεύσεις αυτές αποφέρουν αποτελέσματα που έχουν άμεσο αντίκρισμα στην εργασία, όπως είναι η παραγωγικότητα και η αυτοπεποίθηση.



Αξιολόγηση Μάθησης



Παρακολουθείτε τη μάθηση σε τακτική βάση

Όσο περισσότερα δεδομένα συλλέγετε σχετικά με μετρήσιμα αποτελέσματα, τόσο πιο εύκολο θα είναι να προσδιορίσετε ποσοτικά το πόσο χρήσιμη ήταν μια εκπαίδευση.

Το κλειδί είναι η **συχνή παρακολούθηση της μάθησης**, ώστε να είναι δυνατή μια αλλαγή στο πρόγραμμα ή σε συγκεκριμένη δραστηριότητα, όταν χρειαστεί.

Επιπρόσθετα, η συχνή παρακολούθηση συμβάλλει στην εξαγωγή πολύτιμων συμπερασμάτων.

Αξιολόγηση Μάθησης

Αξιοποιήστε τις στατιστικές αναλύσεις

Οι στατιστικές αναλύσεις της μάθησης μπορούν να δώσουν μια συνολική εικόνα για την πρόοδο της μάθησης, το πόσο γρήγορα ολοκληρώνονται οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες και το πόσο συχνά αξιοποιούνται οι εκπαιδευτικοί πόροι.

Τα στοιχεία αυτά βοηθούν στον **υπολογισμό της αποτελεσματικότητας της μάθησης**.





Αυτοαξιολόγηση

Η αυτοαξιολόγηση είναι μια καλή μέθοδος για να αναλύσετε την εργασιακή σας απόδοση και να εντοπίσετε σημεία που χρήζουν βελτίωσης.

Γνωρίζοντας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά σας, επιτρέπετε στον εαυτό σας να θέσει στόχους και να σχεδιάσει στρατηγικές, για να επιτύχει στόχους-σταθμούς στην καριέρα σας.

Μέσα από τα αποτελέσματα της αυτοαξιολόγησής σας, οι επικεφαλής τμημάτων μπορεί να παρατηρήσουν ότι εργάζεστε σκληρότερα, κάτι που με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε αναγνώρισή σας μέσα στην ομάδα ή ακόμα και σε αύξηση του μισθού σας ή προαγωγή.

Αυτοαξιολόγηση

Αναλογιστείτε τα επιτεύγματά σας

Επισημάνετε οποιαδήποτε καθήκοντα ή ευθύνες για τα οποία είστε υπερήφανοι/ες. Επίσης, μπορείτε να αναφέρετε τις δεξιότητες τις οποίες αναπτύξατε και πιστεύετε ότι σας κάνουν πιο ικανούς/ές.

Σκεφτείτε πώς τα επιτεύγματά σας έχουν επηρεάσει τις καθημερινές αρμοδιότητές σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τα πλεονεκτήματα της επίτευξης των στόχων σας, παρακινώντας σας, έτσι, να επιτύχετε και να υπερβείτε και άλλους από τους στόχους-σταθμούς που έχετε θέσει.



Αυτοαξιολόγηση

Βρείτε τρόπους να εξελιχθείτε



Κάποιες φορές οι καταστάσεις θα είναι δύσκολες και δε θα είναι δυνατό να επιτευχθούν οι στόχοι που έχετε θέσει για τον εαυτό σας. Είναι σημαντικό να επωφελείστε από αυτές τις καταστάσεις, βρίσκοντας τρόπους εξέλιξης.

Αξιοποιήστε αυτές τις στιγμές, για να συνεχίσετε να βελτιώνεστε και να σχεδιάζετε στρατηγικές για επίτευξη των στόχων σας στο μέλλον.

Πάρτε θέση!



Πόσο συχνά το έχετε εφαρμόσει;



1. Ακούστε την ερώτηση.
2. Απαντήστε **«Το εφαρμόζω πάντα»**, πατώντας το σηκωμένο αντίχειρα (έγκριση) και **«Δεν το εφαρμόζω ποτέ»**, πατώντας τον αντιστραμμένο σηκωμένο αντίχειρα (απόρριψη). Αν η απάντησή σας είναι κάπου στη μέση, μην πατήσετε κάτι ή επιλέξτε ένα άλλο εικονίδιο αντίδρασης.
3. Συζητήστε.

Εκτίμηση Επιτυχίας στην Εργασία

Αυτοαξιολόγηση

Είναι η ευκαιρία να αναλογιστείτε την απόδοσή σας στην εργασία σας.

Μπορείτε να συντάξετε και να υποβάλετε ένα ηλεκτρονικό μήνυμα ή ένα έγγραφο που να περιγράφει τις επιτυχίες, τις ελλείψεις και την επαγγελματική σας εξέλιξη μέσα στον προηγούμενο χρόνο.

Κάτι τέτοιο μπορεί να σας παρακινήσει να είστε προσεκτικοί/ές, συνειδητοποιημένοι/ες και να αναστοχάζεστε το κάθε σας βήμα.



Εκτίμηση Επιτυχίας στην Εργασία

Συμβουλές για να συντάξετε την αυτοαξιολόγησή σας

Αναδείξτε τις επιτυχίες σας

Αναφέρετε εργασίες-σταθμούς που έχετε ολοκληρώσει, στόχους που έχετε επιτύχει ή την πρόοδο που έχετε κάνει από την τελευταία σας αξιολόγηση.

Περιγράψτε συγκεκριμένα καθήκοντα και έργα που έχετε διεκπεραιώσει, τα οποία προσθέτουν αξία στην επιτυχία σας. Επιπλέον, μπορείτε να αναφερθείτε στην πρόοδο που έχετε σημειώσει εντός του πλαισίου του οργανισμού όπου εργάζεστε. Βεβαιωθείτε ότι θα αναφέρετε το πώς η δική σας επιτυχία επηρέασε θετικά την παραγωγικότητα όλης της ομάδας ή του τμήματός σας.

Αναφέρετε τομείς που χρήζουν βελτίωσης

Σε συνέχεια της έμφασης που θα δώσετε στις επιτυχίες σας, θα χρειαστεί να ασκήσετε κριτική στα λάθη σας. Είναι σημαντικό να αντιμετωπίζετε τις αδυναμίες σας ως ευκαιρίες για βελτίωση. Όταν περιγράφετε τομείς στους οποίους δεν έχετε επιτύχει τους στόχους σας, βεβαιωθείτε ότι θα αναφέρετε το ότι για εσάς οι αποτυχίες αποτελούν κίνητρα για εξέλιξη. Παρομοίως, παρουσιάστε τα λάθη σας ως ευκαιρίες για μάθηση.

Εκτίμηση Επιτυχίας στην Εργασία

Συμβουλές για να συντάξετε την αυτοαξιολόγησή σας

Καταγράψτε τα επιτεύγματά σας

Κρατήστε μια λίστα με τα επιτυχημένα σας έργα, τις ολοκληρωμένες εργασίες σας και τις καινούριες ευθύνες που πρόκειται να αναλάβετε. Εάν αφιερώνετε κάποια λεπτά κάθε εβδομάδα για να καταγράφετε τα επιτεύγματά σας ως προς την εργασιακή σας απόδοση, θα έχετε πλεόνασμα πληροφοριών, όταν φτάσει η ώρα για την αυτοαξιολόγησή σας.

Θέστε στόχους

Για να είναι παραγωγική η αξιολόγηση των επιτυχιών και των αποτυχιών σας, αξιοποιήστε την αυτογνωσία σας, όταν κάνετε σχέδια για το μέλλον. Εντοπίστε τους στόχους του οργανισμού και θέστε προσωπικούς στόχους που θα βοηθήσουν και στην επίτευξη των στόχων του οργανισμού.

Εάν έχετε κάνει οποιαδήποτε λάθη τα προηγούμενα χρόνια, χρησιμοποιήστε τα ως μια ευκαιρία, για να αναπτύξετε το δικό σας σχέδιο βελτίωσης. Θέστε συγκεκριμένους στόχους για την προσωπική σας βελτίωση, καθώς και ένα χρονικό ορίζοντα για την επίτευξή τους.

Εκτίμηση Επιτυχίας στην Εργασία

Στοιχεία αυτοαξιολόγησης



Επικύρωση Τυπικής, Μη Τυπικής και Άτυπης Μάθησης

Στη δια βίου μάθηση και τη μάθηση σε όλα τα πεδία της ζωής, η **επικύρωση** είναι απαραίτητο στοιχείο, για να **διασφαλιστεί** ότι η εκπαίδευση που λαμβάνει κανείς από οπουδήποτε και σε οποιαδήποτε στιγμή της ζωής του, έχει την **κατάλληλη αξία**.



Επικύρωση Τυπικής, Μη Τυπικής και Άτυπης Μάθησης



Η επικύρωση της μάθησης συμβάλλει στην υποστήριξη της διά βίου μάθησης, απασχολησιμότητας και ενεργούς πολιτότητας, καθώς διευκολύνει την πρόοδο στην εκπαίδευση και κατάρτιση, την ένταξη στην αγορά εργασίας και την ανάπτυξη των ατόμων και των οργανισμών. Μπορεί να αφορά σε απολογιστική αξιολόγηση, που οδηγεί σε κάποιου είδους πιστοποίηση ή σε διαμορφωτική αξιολόγηση, η οποία, όμως, και πάλι οδηγεί σε επίσημη αναγνώριση της μάθησης.

Επικύρωση Τυπικής, Μη Τυπικής και Άτυπης Μάθησης

Πλεονεκτήματα:

- Αυξημένη αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία
- Ενδυνάμωση
- Προσαρμοσμένες και εξειδικευμένες ευκαιρίες μάθησης
- Κίνητρο για συνέχιση της μάθησης
- Πρόσβαση σε σπουδές υψηλότερου επιπέδου
- Αποδεικτικά στοιχεία για πρόσληψη ή επαγγελματική ανέλιξη
- Βελτιωμένη απασχολησιμότητα



Επικύρωση Τυπικής, Μη Τυπικής και Άτυπης Μάθησης

Καθώς η επικύρωση της άτυπης και μη τυπικής μάθησης πρέπει να εξυπηρετεί πρωταρχικά το άτομο, ατομικά ζητήματα που σχετίζονται με την προστασία των προσωπικών δεδομένων πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψιν.

Ως εκ τούτου, η επικύρωση πρέπει να αποτελεί προαιρετική διαδικασία ή, σε περίπτωση που είναι υποχρεωτική, το σύστημα να διασφαλίζει τη διαφάνεια, τη δίκαιη μεταχείριση και την προστασία των προσωπικών δεδομένων. Στους οργανισμούς, οι διαδικασίες επικύρωσης της μάθησης πρέπει να βασίζονται στο διάλογο με τα εμπλεκόμενα μέρη και να υπάρχει το δικαίωμα προσβολής ενός αποτελέσματος επικύρωσης.

Για την εμπέδωση εμπιστοσύνης στη διαδικασία, η επικύρωση πρέπει να βασίζεται σε σαφή πρότυπα. Πρέπει να παρέχει ξεκάθαρους πληροφορίες για τον τρόπο διεξαγωγής της εκάστοτε αξιολόγησης και το σκοπό της διαδικασίας, καθώς και σχετική καθοδήγηση και υποστήριξη.



Κίνητρα Μάθησης και Αναγνώριση Αξίας Μάθησης

Τεχνικές Παρακίνησης
Τεχνικές Προσωπικής Παρακίνησης

Τεχνικές Παρακίνησης

Εργασία με Προκλήσεις



Όταν κανείς αντιμετωπίζει τις διάφορες προκλήσεις με θετικό τρόπο, παρακινείται εγγενώς να βγάλει τον καλύτερο εαυτό του.

Διαλέξτε εργασίες που εμπεριέχουν το στοιχείο της πρόκλησης και προτείνετε εσείς τον τρόπο διαχείρισης έργων. Αυτός ο έλεγχος δίνει την αίσθηση της ευθύνης για την εργασία/το έργο. Θα παρακινηθείτε προς την επιτυχία από την επιθυμία να αντιμετωπίσετε την πρόκληση.

Τεχνικές Παρακίνησης

Δυνατότητα Επιλογής

Κάθε άτομο έχει διαφορετικές βασικές δεξιότητες, διαφορετικές αξίες και εξατομικευμένες προσεγγίσεις στην ολοκλήρωση εργασιών.

Το να εκφράσετε την επιθυμία επιλογής εργασιών που ταιριάζουν καλύτερα στις προσωπικές σας προτιμήσεις και τα δυνατά σας σημεία λειτουργεί ως εσωτερικό κίνητρο.



Τεχνικές Παρακίνησης

Καθοδήγηση



Η παροχή καθοδήγησης και ευκαιριών διεύρυνσης των γνώσεων μέσα από τη συμμετοχή σε σεμινάρια επαγγελματικής ανάπτυξης και εκπαιδευτικά προγράμματα δημιουργεί αυξημένη αίσθηση αξίας στο άτομο.

Τεχνικές παρακίνησης

Τακτική Ανατροφοδότηση



Η αφιέρωση χρόνου στην τακτική ανατροφοδότηση και την εποικοδομητική κριτική δημιουργεί περιβάλλον διαρκούς βελτίωσης της απόδοσης για το άτομο.

Τεχνικές παρακίνησης

Συμμετοχή στη Λήψη Αποφάσεων



Συμμετέχετε στη διαδικασία λήψης αποφάσεων, όποτε σας δίνεται η ευκαιρία.

Κάτι τέτοιο λειτουργεί ως εσωτερικό κίνητρο, καθώς το άτομο νιώθει ότι τυγχάνει σεβασμού από την ομάδα και ότι οι απόψεις και τα σχόλιά του λαμβάνονται υπ' όψιν και εκτιμώνται.

Στρατηγικές Παρακίνησης για Ενίσχυση της Μεταγνωστικής Ικανότητας

Μετατρέψτε τη μάθηση σε κοινωνική δραστηριότητα

Η κοινωνική μάθηση μπορεί να ενδυναμώσει το άτομο με ποικίλους τρόπους.

Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης, όπως διατυπώθηκε από τον Καναδοαμερικάνο ψυχολόγο Albert Bandura, **μαθαίνουμε μέσα από την παρατήρηση και τη μίμηση της συμπεριφοράς των άλλων.** Παρατηρούμε και αντιγράφουμε τις ενέργειες και τα συναισθήματα των γύρω μας, ώστε να κατανοήσουμε μια συμπεριφορά ή τον τρόπο αντιμετώπισης μιας κατάστασης.

1

Παρατήρηση

2

Απομνημόνευση

3

Αναπαραγωγή

4

Κίνητρο

Τεχνικές Παρακίνησης

Μερικές συμβουλές...

- **Κατανοήστε γιατί είναι σημαντική η παρακίνησή σας.** Δείτε τη μεγάλη εικόνα αυτού που κάνετε και σκεφτείτε τη μακροπρόθεσμη επίδραση των ενεργειών σας.
- **Αναπτύξτε εσωτερική παρακίνηση.** Σας ενθουσιάζει η ιδέα της μάθησης; Θα σας ενδιέφερε μια καινούρια πρόκληση; Τι θα κερδίζατε κάνοντας αυτή τη δουλειά;
- **Εντοπίστε το πρόβλημα ή το εμπόδιο.** Τι σας εμποδίζει από το να δουλέψετε σε αυτό που χρειάζεστε;
- **Αναγνωρίστε τα προσωπικά σας χαρακτηριστικά.** Δώστε προσοχή στις παραγκωνισμένες σας ικανότητες και τα κρυφά σας ταλέντα, στους εσωτερικούς σας διαλόγους, καθώς και σε τεχνικές αποφυγής της χρονοτριβής, ώστε να στρέψετε προς αυτά.
- **Αναπτύξτε ένα μότο.** Εντοπίστε μία δήλωση, εικόνα, αφίσα ή ένα απόφθεγμα που σας παρακινεί.
- **Εστιάστε σε όσα έχετε ήδη πετύχει.** Προσθέστε νέα στοιχεία στη λίστα εκκρεμοτήτων σας, με σκοπό να τα διαγράψετε.

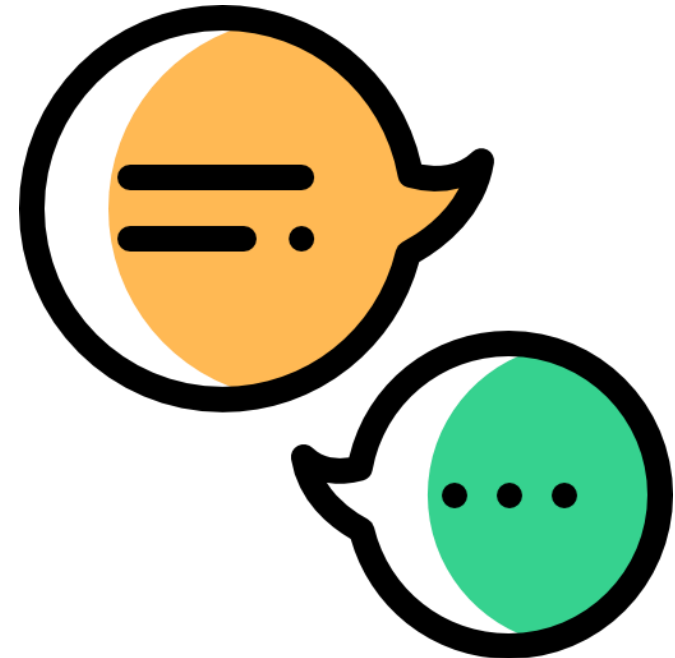
Τεχνικές Παρακίνησης

Μερικές συμβουλές...

- **Βρείτε ένα «συνοδοιπόρο».** Εντοπίστε κάποιον/α που εργάζεται για την επίτευξη του ίδιου στόχου και θα συμβάλει στην παρακίνησή σας.
- **Δημιουργήστε ένα σύστημα υποστήριξης.** Τι θα σας βοηθήσει να προχωρήσετε με τις εργασίες σας; Είναι πιο πιθανόν να φέρετε κάτι εις πέρας, αν δε σας ασκούν πίεση για αυτό.
- **Υιοθετήστε ένα σύστημα επιβράβευσης.** Επιλέξτε ένα «βραβείο» το οποίο θα σας κρατά σε εγρήγορση για την ολοκλήρωση αυτού που έχετε αναλάβει.
- **Αξιολογήστε την πρόοδό σας.** Βρείτε έναν τρόπο να καταγράφετε όσα καταφέρνετε, ώστε να μπορείτε να αξιολογείτε την πρόοδό σας και τα σχετικά αποτελέσματα.

Συγκρατήστε τους!

Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους παρακίνησης στην εργασία;



Τεχνικές Προσωπικής Παρακίνησης

Τι είναι προσωπική παρακίνηση;

«**Παρακίνηση**» είναι η ικανότητα του ατόμου να ενθουσιάζεται, να βρίσκει ενδιαφέρον, να παθιάζεται με μία συγκεκριμένη εργασία, χρησιμοποιώντας τα στοιχεία αυτά ως κινητήριο δύναμη για ολοκλήρωση της εργασίας.

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ παρακίνησης και προσωπικής παρακίνησης;

Η «**προσωπική παρακίνηση**» σχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα προσωπικής εμπλοκής, τα οποία παρακινούν το άτομο πέρα από εργασιακές συμβάσεις και προσδοκίες από τους άλλους.

Τεχνικές Προσωπικής Παρακίνησης

Στοχοθεσία



Αν γνωρίζετε ποιο θα είναι το αποτέλεσμα, ξέρετε και πώς να το επιτύχετε. Επιπλέον, το να έχετε έναν σαφή στόχο στο μυαλό σας, σας επιτρέπει να έχετε ένα **σχέδιο δράσης** και να **προγραμματίσετε τα βήματά σας**, ώστε να φτάσετε στο στόχο σας γρήγορα και αποτελεσματικά.

Το να καταγράφετε τους στόχους σας και να τους διαιρείτε σε μικρότερους στόχους τούς κάνει πιο διαχειρίσιμους.

Οι στόχοι σας πρέπει να είναι **SMART**.



Θυμάστε τι είναι οι SMART στόχοι;

Τεχνικές Προσωπικής Παρακίνησης

Ελαχιστοποίηση περισπασμών

Θα είστε πολύ πιο αποδοτικοί σε μια εργασία με την οποία ασχολείστε, αν **ελαχιστοποιήσετε τους περισπασμούς και εστιάσετε αποκλειστικά σε αυτήν.**

Κάποια άτομα εργάζονται πιο αποτελεσματικά σε ένα ήσυχο μέρος/χώρο, ενώ άλλοι προτιμούν να υπάρχει κάποιος θόρυβος καθώς δουλεύουν.

Το πιο σημαντικό είναι να ελαχιστοποιείτε τους περισπασμούς και να βοηθάτε τον εαυτό σας να εστιάζει σε αυτά που χρειάζεται να γίνουν.



Τεχνικές Προσωπικής Παρακίνησης

Προσέγγιση εργασιών με ενθουσιασμό



Τα στοιχεία του ενθουσιασμού, της χαράς και της ευχαρίστησης για κάτι που σας ανατίθεται, οδηγεί σε ταχύτερα και καλύτερα αποτελέσματα.

Τεχνικές Προσωπική Παρακίνησης

Βελτίωση δεξιοτήτων προσωπικής παρακίνησης

- **Σχεδιασμός και προγραμματισμός.** Οι λίστες εκκρεμοτήτων είναι ένας πολύ καλός τρόπος προσωπικής παρακίνησης. Ξεκινήστε τη μέρα σας θέτοντας στόχους και καταγράφοντας τι πρέπει να κάνετε, για να τους επιτύχετε.
- **Διαχείριση χρόνου.** Η διαχείριση του χρόνου σας καθώς και το πώς τον οργανώνετε, ώστε οι εργασίες σας να είναι υλοποιήσιμες και ευχάριστες, πρέπει να είναι συνειδητή.
- **Υιοθέτηση θετικού τρόπου σκέψης.** Το να αντιμετωπίζετε τις εργασίες σας με θετική στάση αυξάνει τις πιθανότητες βελτίωσης της όλης διαδικασίας.
- **Αυτοενθάρρυνση.** Πρέπει να μάθετε να αναγνωρίζετε τα δυνατά σας σημεία, να τα αναδεικνύετε και να απευθύνεστε στον εαυτό σας με εμπυχωτικά λόγια, όταν το χρειάζεται.
- **Εστίαση σε μία εργασία τη φορά (Monotasking).** Αφιερώστε κάποιες ώρες στην επίτευξη ενός μόνο στόχου και θα δείτε την πρόοδο και την παραγωγικότητά σας να αυξάνονται.
- **Οραματισμός.** Εξασκηθείτε στην οπτική απεικόνιση του εαυτού σας ως ατόμου που έχει επιτύχει αυτά που επιθυμεί. Με αυτόν τον τρόπο, θα παραμερίζετε όλες τις αμφιβολίες και τους δισταγμούς και θα «βουτάτε» σε κάθε εργασία για να την υλοποιήσετε.

Επαναληπτικές Ερωτήσεις



Πόσες διαστάσεις της μεταγνωστικής ικανότητας υπάρχουν;



Πόσοι τύποι μαθητευομένων ή μαθησιακά στυλ υπάρχουν;



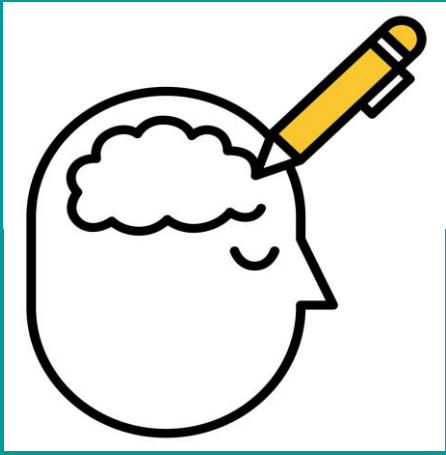
Ποια είναι τα πλεονεκτήματα των αναστοχαστικών τεχνικών μάθησης;



Ποια είναι η διαφορά μεταξύ παρακίνησης και προσωπικής παρακίνησης;



Τι είδους τεχνικές προσωπικής παρακίνησης θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε;



Τι θα κρατήσετε από τη
σημερινή εκπαίδευση;



Αξιολόγηση

**TOWARDS A HOLISTIC TRANSFORMATION OF
ORGANISATIONS INTO LEARNING WORKPLACES**

Ευχαριστούμε!



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

Αριθμός Συμφωνίας Έργου: 612910-EPP-1-2019-1-CY-EPPKA3-PI-FORWARD

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.