Co-funded by the European Union

BY NC SA

Αυτό το έργο συγχρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη του προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Αυτή η δημοσίευση αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων της και ούτε η Ευρωπαϊκή Επιτροπή ούτε ο SEPIE μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Θέμα

Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας

Θετική Αυτοαποδοχή (55+ ενήλικες, ευάλωτα άτομα)

Διάρκεια

60–80 λεπτά

Επίπεδο

Αρχάριο

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΚΟΥΤΙ ΑΠΟΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

Ο κύκλος της δύναμής μου

Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες αναλογίζονται την καθημερινή τους ζωή και τις εμπειρίες τους για να αναγνωρίσουν τα δυνατά τους σημεία και τις θετικές τους ιδιότητες. Τα μοιράζονται και τα συζητούν σε ένα υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον. Στο τέλος, νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και επίγνωση των ικανοτήτων τους.

Ομάδα-στόχος

☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με χαμηλές ψηφιακές ικανότητες
☑ Ενήλικες χαμηλής ειδίκευσης με περιορισμένη τυπική εκπαίδευση ή προσόντα
☑ Ενήλικες με χαμηλή ειδίκευση και χαμηλή συμμετοχή σε ευκαιρίες διά βίου μάθησης/κατάρτισης

Μαθησιακοί στόχοι

- Προσδιορίστε τουλάχιστον τρεις προσωπικές δυνάμεις ή ικανότητες από την προσωπική τους ζωή.
- Αναγνωρίστε θετικά μοτίβα στις προηγούμενες εμπειρίες και τα επιτεύγματά τους.
- Επικεντρωθείτε σε σημαντικές ιδιότητες που καθορίζουν τις ικανότητες και τον χαρακτήρα τους.
- Εκφράζουν θετικές δηλώσεις για τον εαυτό τους με σαφή και σίγουρο τρόπο.

Τομείς Αρμοδιότητας

α) Ικανότητες καινοτομίας

☐ Δημιουργικότητα
☑ Κριτική σκέψη
☐ Επίλυση προβλήματος
☑ Επικοινωνία
☑ Συνεργασία

β) Ικανότητες Πληροφοριακής Παιδείας

☑ Ικανότητα πρόσβασης, κατανόησης και κριτικής ανάλυσης πληροφοριών
☑ Ερμηνεία ψηφιακού και οπτικού περιεχομένου

Βήματα υπολογιστικής σκέψης που χρησιμοποιούνται

- ☑ Αποσύνθεση
- ☑ Αναγνώριση προτύπων
- ☑ Αφαίρεση
- ☐ Αλγοριθμική σκέψη

Μεθοδολογική Προσέγγιση

- ☐ Παιχνιδοποίηση
- ☐ Μάθηση με βάση τις προκλήσεις
- ☑ Συνεργατική μάθηση
- ☑ Βιωματική μάθηση

- ☑ Επίγνωση της επιρροής και των προκαταλήψεων των μέσων ενημέρωσης

γ) Ικανότητες ζωής και σταδιοδρομίας

- ☑ Ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- ☑ Πρωτοβουλία και αυτονομία
- ☑ Κοινωνικότητα και διαπολιτισμική ικανότητα
- ☐ Παραγωγικότητα
- ☐ Ηγεσία και υπευθυνότητα

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Μέχρι το τέλος της δραστηριότητας, οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση:

- Προσδιορίστε και περιγράψτε τουλάχιστον τρία προσωπικά δυνατά σημεία που επιδεικνύονται στην προσωπική τους ζωή.
- Αναγνωρίζουν επαναλαμβανόμενα θετικά μοτίβα στη συμπεριφορά, τις εμπειρίες και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους.
- Επιλέξτε τις προσωπικές ιδιότητες που αντιπροσωπεύουν καλύτερα τις ικανότητες και τον χαρακτήρα τους.
- Διατυπώστε σαφείς και θετικές δηλώσεις για τον εαυτό τους.
- Μοιράζονται τα δυνατά τους σημεία με άλλους σε ένα σεβαστό και υποστηρικτικό ομαδικό περιβάλλον, όπου νιώθουν άνετα να το κάνουν.

Σημειώσεις

- Απαιτούνται μόνο βασικά υλικά, όπως χαρτί και στυλό.
- Οργανώστε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους σε κύκλο, όπου χρειάζεται, για να δημιουργήσετε μια φιλόξενη, χωρίς αποκλεισμούς και ψυχολογικά ασφαλή ατμόσφαιρα.
- Χρησιμοποιήστε απλή, οικεία και συγκεκριμένη γλώσσα, αποφεύγοντας αφηρημένες έννοιες ή δύσκολη ορολογία.
- Δώστε πρακτικά παραδείγματα προσωπικών δυνατών σημείων εάν οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν ή να περιγράψουν τις δικές τους ιδιότητες.
- Δώστε στους ενήλικες εκπαιδευόμενους αρκετό χρόνο για να σκεφτούν πριν απαντήσουν.
- Ενθαρρύνετε τη συμμετοχή χωρίς να ασκείτε πίεση στα άτομα να μιλήσουν ή να μοιραστούν προσωπικές πληροφορίες.
- Να είστε ευαίσθητοι στις πολιτισμικές διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι περιγράφουν τις προσωπικές ιδιότητες, τα επιτεύγματα και την

αυτοπεποίθηση.

- Βεβαιωθείτε ότι όλα τα σχόλια είναι σεβαστά, συγκεκριμένα και ενθαρρυντικά.
- Αποφύγετε να συγκρίνετε ενήλικες μαθητές ή να παρουσιάζετε ορισμένα δυνατά σημεία ως πιο πολύτιμα από άλλα.
- Διατηρήστε έναν θετικό και υποστηρικτικό τόνο καθ' όλη τη διάρκεια της δραστηριότητας.

Βήμα 1. Αποσύνθεση

Όταν οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι κάθονται σε κύκλο, καλούνται να αναλογιστούν την καθημερινή τους ζωή και τις προηγούμενες εμπειρίες τους χωρίζοντάς τους σε διάφορους οικείους τομείς, όπως η οικογενειακή ζωή, η εργασία, τα χόμπι, οι σχέσεις, η συμμετοχή στην κοινότητα και οι καθημερινές ευθύνες.

Καλούνται:

- Προσδιορίστε τους κύριους τομείς της ζωής τους.
- Ανάκληση δραστηριοτήτων, ευθυνών ή καταστάσεων σε κάθε τομέα.
- Προσδιορίστε τι κάνουν καλά σε κάθε τομέα.
- Δώστε ή γράψτε ένα ή περισσότερα συγκεκριμένα παραδείγματα.

Υποστήριξη Διαμεσολαβητή

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποιες δραστηριότητες κάνεις τακτικά;», «Ποιες ευθύνες διαχειρίζεσαι στην καθημερινή σου ζωή;», «Σε τι είσαι καλός;»
- Βοηθήστε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να επικεντρωθούν σε συγκεκριμένες ενέργειες και εμπειρίες και όχι σε αφηρημένες προσωπικές ιδιότητες. Για παράδειγμα, αντί να πει, «Είμαι καλός άνθρωπος», ένας συμμετέχων μπορεί να πει, «Βοηθάω τακτικά τον γείτονά μου με τα ψώνια».
- Ενθαρρύνετε όλους να συνεισφέρουν.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να δουν τις εμπειρίες τους με δομημένο τρόπο.

Βήμα 2. Αναγνώριση προτύπων

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι εξετάζουν τα παραδείγματα που προσδιορίστηκαν στο προηγούμενο βήμα και αναζητούν δυνατά σημεία που εμφανίζονται επανειλημμένα σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους.

Καλούνται:

- Συγκρίνετε τα παραδείγματα από διαφορετικούς τομείς ζωής.
- Προσδιορίστε ικανότητες ή θετικές ιδιότητες που εμφανίζονται περισσότερες από μία φορές (π.χ. βοήθεια άλλων, υπευθυνότητα, επίλυση προβλημάτων, ολοκλήρωση εργασιών).

- Αναγνωρίζουν θετικά πρότυπα στη συμπεριφορά και τις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους.
- Σκεφτείτε ποιες δυνάμεις μπορεί να εκτιμούν οι άλλοι σε αυτούς.

Υποστήριξη Διαμεσολαβητή

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποια δύναμη εμφανίζεται σε πολλά από τα παραδείγματά σας;», «Τι κάνετε συχνά καλά;», «Σε τι σας ζητούν οι άλλοι να βοηθήσετε;».
- Ενθαρρύνετε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να συζητήσουν τις παρατηρήσεις τους σε ζευγάρια ή μικρές ομάδες, όπου χρειάζεται.
- Επισημάνετε τα επαναλαμβανόμενα δυνατά σημεία χωρίς να συγκρίνετε ενήλικες μαθητές ή να κατατάξετε προσωπικές ιδιότητες.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να αναγνωρίσουν ότι τα δυνατά τους σημεία δεν είναι μεμονωμένα γεγονότα αλλά σταθερές ιδιότητες που επιδεικνύονται σε διαφορετικές καταστάσεις.

Βήμα 3. Αφαίρεση

Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι εστιάζουν στα πιο σημαντικά δυνατά σημεία που εντοπίστηκαν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων βημάτων και επιλέγουν αυτά που τα αντιπροσωπεύουν καλύτερα.

Καλούνται:

- Επιλέξτε δύο ή τρία βασικά πλεονεκτήματα που εμφανίζονται με μεγαλύτερη συνέπεια.
- Εκφράστε κάθε δύναμη χρησιμοποιώντας απλή και θετική γλώσσα (π.χ. «Είμαι αξιόπιστος γιατί...», «Είμαι χρήσιμος γιατί...», «Είμαι υπομονετικός όταν...»).
- Αγνοήστε λιγότερο σημαντικές λεπτομέρειες.

Υποστήριξη Διαμεσολαβητή

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποια δυνατά σημεία σας περιγράφουν καλύτερα;», «Ποια δύναμη εμφανίζεται πιο συχνά στα παραδείγματά σας;» κ.λπ.
- Ενθαρρύνετε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιούν απλές, συγκεκριμένες και καταφατικές δηλώσεις.

- Υποστηρίξτε όσους δυσκολεύονται να εκφραστούν προσφέροντας παραδείγματα ή προσκαλώντας άλλα μέλη της ομάδας να κάνουν παρατηρήσεις με σεβασμό.

Υποστήριξη Διαμεσολαβητή

- Ο συντονιστής μπορεί να ρωτήσει: «Ποια δυνατά σημεία σας περιγράφουν καλύτερα;», «Ποια δύναμη εμφανίζεται πιο συχνά στα παραδείγματά σας;» κ.λπ.
- Ενθαρρύνετε τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να χρησιμοποιούν απλές, συγκεκριμένες και καταφατικές δηλώσεις.
- Υποστηρίξτε όσους δυσκολεύονται να εκφραστούν προσφέροντας παραδείγματα ή προσκαλώντας άλλα μέλη της ομάδας να κάνουν παρατηρήσεις με σεβασμό.

Αυτό το βήμα βοηθά τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να περάσουν από τις ατομικές εμπειρίες σε μια σαφή κατανόηση των βασικών προσωπικών τους δυνατοτήτων και θετικών ιδιοτήτων.

Ο κύκλος της δύναμής μου