



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

Φυλλάδιο Πρακτικών Δραστηριοτήτων Μάθησης



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Αυτό το έγγραφο δημιουργήθηκε υπό την άδεια Creative Commons:
Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Μοιραστείτε με τον ίδιο Τρόπο (CC BY-NC-SA).
Όλο ή μέρος αυτού του εγγράφου μπορεί να χρησιμοποιηθεί, να αντιγραφεί και να προβληθεί, υπό
την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η προέλευση, δεν χρησιμοποιείται για εμπορικούς σκοπούς και η
άδεια δεν τροποποιείται.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.
© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Disclaimer

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Information

Σχέδιο	Convert your future: Professional reconversion to ensure a better professional future
Αριθμός Σχεδίου	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Πακέτο Εργασίας	3 - Φυλλάδιο Πρακτικών Δραστηριοτήτων Μάθησης
Ημερομηνία	30/11/2023
Είδος εγγράφου	Φυλλάδιο
Γλώσσα	Ελληνικά
Συγγραφείς	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Consortium



4.1 Προσαρμοστικότητα & Ανθεκτικότητα

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας	Προσαρμοστικότητα σε καταστάσεις
Θέμα	Προσαρμοστικότητα σε επαγγελματικό περιβάλλον
Στόχος	Κατανόηση της προσαρμοστικότητας σε επαγγελματικές καταστάσεις
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι
Διάρκεια	1 ώρα
Μαθησιακοί Στόχοι	▪ Να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της προσαρμοστικότητας ▪ Να ορίσουν τρόπους για να αναπτύξουν την προσαρμοστικότητα
Απαιτούμενα υλικά	▪ Υπολογιστής και βιντεοπροβολέας για να εμφανίζονται οι καταστάσεις και οι οδηγίες μία προς μία ▪ Πίνακας για να σημειώνονται οι βασικές λέξεις, μαρκαδόροι
Βήματα για την υλοποίηση	Βήμα 1 - 15 λεπτά Στην αρχή της δραστηριότητας, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να πουν τι σημαίνει για αυτούς η «προσαρμοστικότητα». Καταγράψτε όλες τις λέξεις στον πίνακα. Στη συνέχεια, ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να αλλάξουν θέσεις στην αίθουσα, παίρνοντας όλα τα προσωπικά τους αντικείμενα. Ο εκπαιδευτής ρωτά τους συμμετέχοντες: • Πώς ένιωσαν όταν τους ζητήθηκε να αλλάξουν θέσεις; • Τους έκανε να αισθανθούν άνετα ή άβολα; Ή ήταν μια καλή ευκαιρία να βρεθούν σε μια συγκεκριμένη θέση;

- Θα προτιμούσαν να βρίσκονται στη παλιά τους θέση; Ο εκπαιδευτής μπορεί να σημειώσει σημαντικά σημεία για την ικανότητα στον πίνακα. Ο στόχος εδώ είναι να συνειδητοποιήσουν την επίδραση που μπορεί να έχει η αλλαγή στον εαυτό μας.
 - Ανάπτυξη αυτογνωσίας
 - Ανάπτυξη διαχείρισης άγχη και διαχείριση απροσδόκητων καταστάσεων

Βήμα 2 - 15 λεπτά

Ο εκπαιδευτής θα δημιουργήσει δύο ομάδες και θα δώσει μια κατάσταση που περιλαμβάνει την ικανότητα της προσαρμοστικότητας (βλ. παραδείγματα). Θα ζητήσει από την πρώτη ομάδα να «δημιουργήσει» έναν άνθρωπο που θα μπορούσε να προσαρμοστεί σε αυτή την κατάσταση και από την άλλη ομάδα έναν άνθρωπο που δεν θα μπορούσε να προσαρμοστεί. Συλλογή αποτελεσμάτων, ανταλλαγές. Ο εκπαιδευτής παρέχει επιπλέον πληροφορίες εάν είναι απαραίτητο.

Ο εκπαιδευτής μπορεί να επαναλάβει τη δραστηριότητα και να ανταλλάξει τις οδηγίες μεταξύ των δύο ομάδων.

- Εφαρμογή δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
- Εργασία σε ομάδα
- Χρήση συναισθηματικής νοημοσύνης

Βήμα 3 - 20 λεπτά

Ο εκπαιδευτής δείχνει στη συνέχεια στους μαθητές διάφορους τρόπους ανάπτυξης της προσαρμοστικότητάς τους.

Παραδείγματα καταστάσεων:

- Ξεκινώντας να δουλεύετε με μια νέα ομάδα
- Εργασία με νέο λογισμικό που δεν λειτουργεί καλά
- Φτάνοντας στον τόπο εργασίας και διαπιστώνοντας ότι τα υλικά δεν έχουν παραδοθεί
- Η εταιρεία που εργάζεστε κλείνει. Δεν υπάρχει άλλη παρόμοια εταιρεία στην περιοχή.
- Φτάνετε στο γραφείο σας το πρωί και το τηλέφωνο δεν λειτουργεί. Περιμένετε σημαντικές τηλεφωνικές κλήσεις.
- Ξεκινάτε τη δουλειά μετά από μια μεγάλη μέρα και συνειδητοποιείτε ότι το χρονόμετρο δεν λειτουργεί.

	• Φτάνετε στη δουλειά τη Δευτέρα και σας ανατίθεται το καθήκον να διαχειριστείτε έναν νέο υπάλληλο που μιλάει κακώς τη γλώσσα σας. Βήμα 4 - 10 λεπτά Τρόποι για την ανάπτυξη της προσαρμοστικότητας • Προκαλέστε τον εαυτό σας • Βγείτε από τη ζώνη άνεσης μόνοι σας • Μάθετε να διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας / αναπτύξτε τη συναισθηματική σας νοημοσύνη • Βρείτε μη καταστροφικούς τρόπους να εκφράζετε τα συναισθήματά σας • Αποδεχτείτε την αποτυχία • Αναπτύξτε το ομαδικό πνεύμα • Ζητήστε ανατροφοδότηση / μην φοβάστε να ζητήσετε βοήθεια • Εκπαιδευτείτε / Μάθετε νέα πράγματα, αναπτύξτε την περιέργεια • Μάθετε να αποδέχεστε την αλλαγή • Μάθετε να διαχειρίζεστε το άγχος
Μέθοδος	Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει το πλαίσιο και τις οδηγίες μετά τις ανταλλαγές της πρώτης φάσης. Στο δεύτερο μέρος, ο εκπαιδευτής προσκαλεί τους συμμετέχοντες να συμμετάσχουν, να ανταλλάξουν και να δημιουργήσουν τις «απαντήσεις» στις καταστάσεις σε ομαδική εργασία. Τέλος, διορθώνει και προσθέτει στοιχεία μετά τις ανταλλαγές για τις καταστάσεις και παρέχει διάφορους τρόπους για την ανάπτυξη της προσαρμοστικότητας, προσπαθώντας να χρησιμοποιήσει συγκεκριμένα παραδείγματα για να τα εικονογραφήσει.
Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	Συζητήσεις και ανταλλαγές κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και ερωτηματολόγιο στο τέλος. • Ποιο στοιχείο της δραστηριότητας σας βοήθησε να κατανοήσετε καλύτερα τις έννοιες που συζητήθηκαν; • Ποια ήταν η πιο δύσκολη έννοια για εσάς να κατανοήσετε; • Πιστεύετε ότι οι δεξιότητες προσαρμοστικότητας μπορούν να είναι χρήσιμες στην καριέρα σας; Γιατί ή γιατί όχι; • Πιστεύετε ότι θα χρησιμοποιήσετε τα προτεινόμενα εργαλεία για να αναπτύξετε περαιτέρω τις δεξιότητες που συζητήθηκαν μετά το σεμινάριο; Πώς σκοπεύετε να τα θέσετε σε εφαρμογή; • Έχετε ένα παράδειγμα κατάστασης στην οποία θα μπορούσατε να είχατε χρησιμοποιήσει όσα μάθατε για να αντιδράσετε πιο κατάλληλα;

Σύνδεσμοι
Αναφορές

- <https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite>
- <https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite>
- <https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills>

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας	Γράφημα Δυνατών Σημείων / Δέντρο Ανθεκτικότητας
Θέμα	Προσαρμοστικότητα και Ανθεκτικότητα
Στόχος	Ανάπτυξη δεξιοτήτων προσαρμοστικότητας και ανθεκτικότητας
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι
Διάρκεια	35 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	- Κατανόηση των εννοιών της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας - Κατανόηση των συστατικών της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας - Ανακάλυψη του τρόπου με τον οποίο η ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα προσαρμογής
Απαιτούμενα υλικά	- Διάγραμμα Δυνατών Σημείων - Παζλ Δέντρου Ανθεκτικότητας - Υπολογιστής για να ολοκληρωθεί το παζλ online (https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK) - Ένας λευκός πίνακας και μαρκαδόροι (για να γράψετε τις βασικές λέξεις)

Βήματα για την υλοποίηση

Βήμα 1 - 5 λεπτά

- Κατανόηση των εννοιών της προσαρμογής και της ανθεκτικότητας και των συνδέσεων μεταξύ τους.
- Ως ομάδα, ο εκπαιδευτής ζητά από τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τη γνώμη τους για το πώς η ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιώσει τις δεξιότητες προσαρμογής. Σημειώνονται οι βασικές λέξεις στον πίνακα.

Βήμα 2 - 15 λεπτά

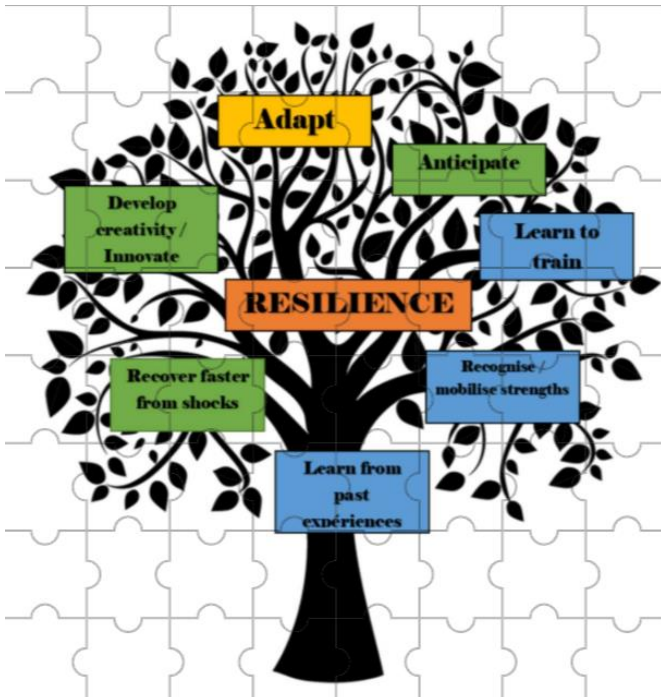
- Ανακάλυψη των δυνατοτήτων μέσα μας, εργαλείων και παραγόντων που ενισχύουν την προσαρμοστικότητα και την ανθεκτικότητα.
- Διανέμει το διάγραμμα ανθεκτικότητας και εξηγεί στους συμμετέχοντες πώς να το συμπληρώσουν.
- Δίνεται χρόνος για κάθε μαθητή να το συμπληρώσει. Ο εκπαιδευτής καλεί τους συμμετέχοντες να συζητήσουν ό,τι έγραψαν.

Βήμα 3 - 15 λεπτά

- Ανακάλυψη του τρόπου με τον οποίο η ανθεκτικότητα μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα προσαρμογής.
- Κατανόηση των συστατικών της προσαρμοστικότητας και της ανθεκτικότητας.
- Εργασία σε ομάδα.

Ο εκπαιδευτής εξηγεί τι είναι ο χάρτης νοητικής σκέψης (mind map). Δίνει την οδηγία: σε υποομάδες, να συναρμολογήσουν τα κομμάτια ενός παζλ για να δημιουργήσουν τον χάρτη νοητικής σκέψης του δέντρου της ανθεκτικότητας. Ο εκπαιδευτής διανέμει τα κομμάτια και δίνει χρόνο στους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια, τους καλεί να περιγράψουν τον ολοκληρωμένο χάρτη και να συζητήσουν το θέμα.

Άνθρωποι που με αγαπούν με υποστηρίζουν και μπορούν να με βοηθήσουν	Οι εμπειρίες και οι δραστηριότητες που μου αρέσουν
Έχω	Μου αρέσει
	Τα προβλήματα που έχω λύσει

	Οι δυνάμεις στις οποίες μπορώ να βασιστώ	Τι έμαθα από τα λάθη μου
	Είμαι	Μπορώ
		
Μέθοδος	Ο εκπαιδευτής θα πρέπει πρώτα να εξηγήσει το πλαίσιο και τους στόχους της δραστηριότητας. Μπορεί να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους που δυσκολεύονται να βρουν τα δυνατά τους σημεία, δίνοντας πιο συγκεκριμένα παραδείγματα. Πρέπει να τονίσει τη σημασία της σωστής συμπλήρωσης του πίνακα. Ο εκπαιδευτής μπορεί να εξηγήσει στους εκπαιδευόμενους τον γνωστικό σκοπό του παζλ και τι συμβολίζει: σοκ και στη συνέχεια ανασυγκρότηση, κ.λπ.	
Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	Συζητήσεις και ανταλλαγές κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, τελική ερώτηση: • Καταλάβατε τις έννοιες που καλύφθηκαν στη δραστηριότητα; • Ποια από τις έννοιες σας φαίνονται πιο περίπλοκες; • Θα θέλατε να συνεχίσετε να αναπτύσσετε αυτές τις δεξιότητες μετά τη δραστηριότητα;	

	• Βρήκατε δύσκολο να ορίσετε τα δυνατά σας σημεία/προτερήματα; • Σας βοηθάει ο χάρτης νοητικής σκέψης να οπτικοποιήσετε τη σύνδεση μεταξύ των δύο δεξιοτήτων;
Σύνδεσμοι Αναφορές	• https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html • https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union