



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



4.3 Πρωτοβουλία

Δραστηριότητα 1

Τίτλος δραστηριότητας	Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά μου
Θέμα	Αυτογνωσία για τα δυνατά και αδύνατα σημεία σου
Στόχος	Ανάπτυξη αυτογνωσίας μέσω της επίγνωσης τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών χαρακτηριστικών και ικανοτήτων
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι
Διάρκεια	30-45 λεπτά.
Μαθησιακοί Στόχοι	• Ενίσχυση της αυτογνωσίας: Βοηθήστε τους μαθητές να αναγνωρίσουν τα δυνατά και αδύναμα σημεία τους για προσωπική ανάπτυξη. • Πρώθηση του αυτοστοχασμού: Ενθαρρύνετε την ενδοσκόπηση για τη βελτίωση της κατανόησης του εαυτού. • Βελτίωση διαπροσωπικών δεξιοτήτων: Αναπτύξτε ενσυναίσθηση και ανεκτικότητα προς τους άλλους μέσω της βαθύτερης αυτογνωσίας.
Απαιτούμενα υλικά	Φύλλα εργασίας και υλικά γραφής για τους μαθητές, μπάλα

Βήματα για την υλοποίηση

Αυτή η γνωστή δραστηριότητα αποτελεί έναν τρόπο να αποκτήσει κανείς μεγαλύτερη επίγνωση των δυνατών και αδύναμων σημείων του, πάνω στα οποία μπορεί να χτίσει την προσωπική του ανάπτυξη, καθώς και να βελτιώσει τις διαπροσωπικές του σχέσεις μέσω βαθύτερης αυτογνωσίας και αυξημένης ανεκτικότητας προς τους άλλους.

Στάδια υλοποίησης:

Εισαγωγή (5 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής θα εισαγάγει θεωρητικά το ζήτημα της αυτογνωσίας. Μπορεί να δώσει συγκεκριμένα παραδείγματα, όταν ένα άτομο καλείται να μιλήσει για τις ικανότητές του, τα ενδιαφέροντά του ή τους στόχους του (π.χ. σε μια προσωπική συνέντευξη κατά την αίτηση για εργασία). Είναι κατάλληλο, ειδικά για μαθητές με χαμηλή εξειδίκευση, ο εκπαιδευτής να παρουσιάσει τα δικά του δυνατά και αδύναμα σημεία, προκειμένου να δημιουργήσει μια κατάλληλη ατμόσφαιρα και να δώσει κίνητρο στους μαθητές να εργαστούν.

Παρουσίαση της δραστηριότητας (1-2 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής θα εξηγήσει τη διαδικασία και τους στόχους της δραστηριότητας. Θα τονίσει ότι δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις σε αυτή τη δραστηριότητα και θα προσκαλέσει τους μαθητές να είναι όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς.

Υλοποίηση της δραστηριότητας (10 λεπτά):

Ο εκπαιδευτής μοιράζει φύλλα εργασίας στους μαθητές.

Ενθαρρύνει τους μαθητές να σκεφτούν τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία τους. Υπενθυμίζει στους μαθητές ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Μέσα σε χαλαρή ατμόσφαιρα, παρακινεί κατάλληλα όσους διστάζουν στις απαντήσεις τους.

EMPHASIZING OUR STRENGTHS

Understanding our strengths helps us identify the careers where we might shine. Use the T-chart below to list some things you're really good at. Then list some things you could improve on. Lean into your strengths. Don't let your weaknesses discourage you.

STRENGTHS	WEAKNESSES

Ανάλυση δραστηριότητας (10 λεπτά.):

Ο εκπαιδευτής θα προσκαλέσει έναν εθελοντή να παρουσιάσει τα δυνατά και τα αδύναμα σημεία του. Αν κάποιος εθελοντικά παρουσιαστεί, του πετάει την μπάλα. Κατά τη διάρκεια της παρουσίασης, μπορείτε να κάνετε συμπληρωματικές ερωτήσεις, διασφαλίζοντας ότι κατανοείτε καλά αυτό που λέει ο μαθητής (ενσυναισθητική ακρόαση). Μετά την παρουσίαση, ο μαθητής πετά την μπάλα σε κάποιον άλλο, που παρουσιάζει τις ιδέες του, και η δραστηριότητα συνεχίζεται μέχρι να έχει συμμετάσχει ο καθένας.

Συμπερασματική συζήτηση (5 λεπτά.):

Ο εκπαιδευτής μπορεί να μετρήσει πόσα δυνατά και πόσα αδύναμα σημεία έχουν εντοπιστεί συνολικά. Αν υπήρχαν διαφορές στους αριθμούς, μπορεί να συζητήσει γιατί συμβαίνει αυτό.

Μέθοδος

Επεξήγηση, ατομική εργασία, παρουσίαση μπροστά στην ομάδα

Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	• Ποια στοιχεία δυσκολεύτηκες περισσότερο να εντοπίσεις; • Γιατί νομίζεις ότι έχουμε δυσκολία να εκφράσουμε τα θετικά μας στοιχεία; • Σε ποιες καταστάσεις έχεις σκεφτεί ποια είναι τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία σου μέχρι στιγμής;
Σύνδεσμοι Αναφορές	/ Εντοπισμός Δυνατών και Αδύνατων Σημείων. Διαθέσιμο στο: https://www.overcomingobstacles.org/uploads/images/blog/uploads/2019/04/Identifying-Strengths-and-Weaknesses.pdf Φύλλα εργασίας: https://assets.ctfassets.net/mlt4xrx1omik/3f1zeqwaJo8jWCGNxYQQs/b9e72637b1d5377dc5ae19c0511facd/YHJ_strengths_chart.pdf

Δραστηριότητα 2

Τίτλος δραστηριότητας	Αξιολόγηση Απόδοσης (Τι έκανα χθες)
Θέμα	Υπευθυνότητα για τη δική σου κατάσταση. Προσωπικοί στόχοι. Διαχείριση χρόνου
Στόχος	Συνειδητοποίηση της υπευθυνότητας για τη δική μας κατάσταση. Σύγκριση οραμάτων και στόχων με τα πραγματικά βήματα που κάνουμε κάθε μέρα. Επίγνωση του τρόπου διαχείρισης του χρόνου μας.
Ομάδα στόχος	Ενήλικοι εκπαιδευόμενοι

Διάρκεια	45 λεπτά
Μαθησιακοί Στόχοι	Η άσκηση αποσκοπεί στην κριτική αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο επιδιώκουμε την εκπλήρωση προσωπικών στόχων. Επίσης, εξυπηρετεί την ενίσχυση της συνειδητοποίησης της υπευθυνότητας για τις πράξεις μας, την παρακολούθηση των προτεραιοτήτων και των τρόπων εκπλήρωσής τους. Επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να αποκτήσουν μια εικόνα του τρόπου με τον οποίο διαχειρίζονται τον χρόνο τους και να αξιολογήσουν κριτικά την αποτελεσματικότητα των καθημερινών τους δραστηριοτήτων σε σχέση με τους προσωπικούς τους στόχους. Σκοπός είναι να προάγει την αίσθηση υπευθυνότητας και πρωτοβουλίας.
Απαιτούμενα υλικά	Γραφικά μέσα, πίνακας ανακοινώσεων, φύλλα εργασίας
Βήματα για την υλοποίηση	1. Εισαγωγή (5 λεπτά.) • Παρουσιάστε τον στόχο και τον σκοπό της δραστηριότητας. Εξηγήστε πώς η εξερεύνηση των καθημερινών δραστηριοτήτων και των φιλοδοξιών ενός ατόμου μπορεί να βοηθήσει στη γεφύρωση του χάσματος μεταξύ τωρινών συνηθειών και μελλοντικών στόχων. • Διευκρινίστε τη σημασία της σκέψης γύρω από τις φιλοδοξίες, ακόμη κι αν φαίνονται απρόσιτες, καθώς αυτό μπορεί να αποκαλύψει βαθύτερα ενδιαφέροντα και μακροπρόθεσμους στόχους. 2. Υλοποίηση (10 λεπτά.) • Ο εκπαιδευτής μοιράζει φύλλα εργασίας στους εκπαιδευόμενους. • Οι εκπαιδευόμενοι θυμούνται και καταγράφουν 10 δραστηριότητες που έκαναν χθες, εκτιμώντας τον χρόνο που αφιέρωσαν σε κάθε μία. Ο εκπαιδευτής τονίζει τη σημασία της ακρίβειας. • Αφού συμπληρώσουν την πρώτη σελίδα, οι εκπαιδευόμενοι γυρίζουν το φύλλο εργασίας. Ο εκπαιδευτής εξηγεί το έργο στη δεύτερη σελίδα, όπου οι εκπαιδευόμενοι καταγράφουν 5 δραστηριότητες ή επιθυμίες που θα ήθελαν περισσότερο να κάνουν, ανεξάρτητα από τις δεξιότητες, τον χρόνο ή τα χρήματα.

3. Ανάλυση (15 λεπτά.)

- Η ανάλυση μπορεί να γίνει μέσω ατομικών παρουσιάσεων ή σε ζευγάρια. Αν γίνει σε ζευγάρια, οι εκπαιδευόμενοι αναφέρονται στις δραστηριότητες και τις φιλοδοξίες του άλλου. Βεβαιωθείτε ότι οι εκπαιδευόμενοι ανταλλάσσουν ρόλους κατά τη συζήτηση.

4. Αναστοχασμός (10 λεπτά.)

Οι εκπαιδευόμενοι αναστοχάζονται ατομικά μπροστά στην ομάδα. Ο εκπαιδευτής κάνει ερωτήσεις για να εντοπίσει τα δυνατά σημεία και τους απαραίτητους πόρους για την επίτευξη των στόχων τους. Ο εκπαιδευτής μπορεί να καθοδηγήσει τους εκπαιδευόμενους για να βρουν ρεαλιστικούς τρόπους να επιτύχουν τις φιλοδοξίες τους και να τους ενθαρρύνει να ονομάσουν τους τρεις πιο σημαντικούς πόρους που θα χρειάζονταν για να επιτύχουν οποιονδήποτε από τους 5 στόχους τους.

5. Σύνοψη (5 λεπτά.)

Συμβουλές:

- **Τονίστε τα βασικά συμπεράσματα:** Ενισχύστε τη σύνδεση μεταξύ καθημερινών ενεργειών, στόχων και προσωπικής ανάπτυξης. Δώστε έμφαση στη σημασία της ανάληψης ευθύνης και της ανάληψης πρωτοβουλίας.
- **Παραθέστε συγκεκριμένα παραδείγματα:** Μοιραστείτε παραδείγματα πραγματικών ανθρώπων που κατάφεραν να ευθυγραμμίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες με τους στόχους τους, δείχνοντας τη σημασία της σταδιακής προόδου και της διαχείρισης του χρόνου.

Παράδειγμα 1: Steve Jobs

- **Ιστορικό:** Ο Steve Jobs, συνιδρυτής της Apple Inc., ήταν γνωστός για τη διορατική του προσέγγιση στην τεχνολογία και τις επιχειρήσεις. Αντιμετώπισε σημαντικές προκλήσεις, όπως η απομάκρυνσή του από την Apple και η ανάγκη να ξεκινήσει από την αρχή με νέες επιχειρήσεις.
- **Ευθυγράμμιση και σταδιακή πρόοδος:**
- **Καθημερινές δραστηριότητες:** Μετά την αποχώρησή του από την Apple, ο Jobs εστίασε στις νέες επιχειρήσεις του, όπως η NeXT και

	η Pixar. Αφιέρωνε καθημερινά χρόνο για καινοτομία και διοίκηση αυτών των εταιρειών. • Σταδιακά βήματα: Ο Jobs δούλεψε σταδιακά στην ανάπτυξη τεχνολογιών και τεχνικών animation. Για παράδειγμα, τα πρώιμα έργα της Pixar βασίστηκαν το ένα στο άλλο, οδηγώντας στην επιτυχία ταινιών όπως το Toy Story. • Διαχείριση χρόνου: Ο Jobs διαχειριζόταν προσεκτικά τον χρόνο του, εστιάζοντας στην ανάπτυξη προϊόντων και τη δημιουργική ηγεσία. Ευθυγράμμιζε την καθημερινή του εργασία με το μακροπρόθεσμο όραμά του για την τεχνολογία και το design. • Αποτέλεσμα: Η σταδιακή πρόοδος και η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου του Jobs οδήγησαν στην επιτυχή επιστροφή του στην Apple και στην ανάπτυξη επαναστατικών προϊόντων, όπως το iPhone, που επηρέασαν σημαντικά την τεχνολογία και τα καταναλωτικά ηλεκτρονικά.
Μέθοδος	Ατομική εργασία, παρουσίαση μπροστά στην ομάδα, διάλογος, ανάλυση. Η δραστηριότητα θα πρέπει να συνδέεται με τη δραστηριότητα 1 (προσωπικά πλεονεκτήματα και αδυναμίες) και να συζητηθεί ατομικά ή σε μικρές ομάδες σχετικά με τη σημασία των στόχων/ιδεών που έχουν τεθεί.
Αξιολόγηση (ερωτήσεις)	• Θα θέλατε να αλλάξετε κάτι στη δομή των καθημερινών σας δραστηριοτήτων; Αν ναι, ποια και γιατί; Με τι θα θέλατε να τα αντικαταστήσετε; • Ποιες ποιότητες πιστεύετε ότι έχουν τα άτομα που θεωρείτε επιτυχημένα; Πώς διαφέρουν από εσάς; • Τι ακριβώς σημαίνει η φράση ότι ακόμα και η Ρώμη δεν χτίστηκε σε μία μέρα;
Σύνδεσμοι Αναφορές	/



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union