



НАИМЕНОВАНИЕ НА ДЕЙНОСТТА: САМОИНТЕРВЮ

Дейност 2 / Мониторинг на резултатите на възрастните обучаеми

Съдържание	Умение	Компетенции
Мониторинг	- Подобрена способност за самонаблюдение.	- саморазвитие - самопознание - самосъзнание

Общо описание и материали

САМОИНТЕРВЮ	
Преглед на дейностите	Следната анкета за самооценка, създадена за ученици и преподаватели, съдържа въпроси, свързани с краткосрочните и дългосрочните цели. По този начин се осигурява рамка за самонаблюдение и се помага на всеки от нас да изясни, да обмисли и да определи приоритетите на своите чувства, действия и поведение. То ни позволява да изпитваме чувство на автономност по време на целия процес на учене.
Материали	Копие от въпросите и матрицата
Продължителност	30 - 45 минути
Изпълнимост	Дейността е приложима за индивидуално изпълнение и може да се изпълни както онлайн, така и офлайн.



Дейност

Първо разгледайте различните големи и ежедневни цели, за да добиете представа за това, върху какво можете да размишлявате. Не забравяйте, че това са само примери, ако имате предвид други цели, това също е добре.

Примери:

Големи цели

1. Завършен проект
2. Започване/Завършване на университет
3. Обучение за работа
4. Работа
5. Участие на общността или организацията
6. Доброволчество
7. Преподаване на умения на други хора

Дневни цели

1. Завършване на работата
2. Диалог за разочарованията
3. Фокусиране върху задачите
4. Проявяваше уважение и състрадание към другите
5. Възобновяване на работата си след обесърчаващо време
6. Помагане на друг ученик
7. Внасяне на идеи и предложения в разговор
8. Използване на позитивен тон при описанието на нужда или желание
9. Самооценка на това как ежедневната ми работа и взаимодействия влияят на голямата ми цел
10. Споделяне на големи цели с партньора, приятелите или колегите
11. Създаване на личен визуален документ и/или инструмент за насърчаване при работа по големи цели

Въпроси за самооценка

- Какво ми е необходимо, за да постигна целта си?
- Какви ресурси (хора, дейности или неща) могат да ми помогнат да постигна малките и големите си цели?
- Как мога да покажа, че напредвам към по-големи цели?



- Какво могат да направят членовете на курса, за да ми помогнат?
- Какво може да направи моят преподавател, за да ми помогне?
- Как да се справям с негативни ситуации? Какво обикновено си казвам, когато възникнат такива ситуации?
- Какво би било изказването, което би ме насърчило?
- Кои са моите модели за подражание? Кои са чертите на характера, на които се възхищавам в тези хора, и които ги правят мои герои?
- Как ще разбера дали съм на прав път към целите си? Какво ще ми подсказе, ако се отклоня от правилния път?
- Кои са трите негативни емоции, които изпитвам най-често?
- Кои са трите положителни емоции, които изпитвам често или понякога?
- Как креативната визуализация може да ми помогне?
- Как да се науча да започвам отначало дори след ден на малки грешки?
- Кои три стратегии могат да бъдат приети от моята организация за ПОО или от моя учител, които биха ми помогнали да постигна целите си?
- Кои две или три предизвикателства или пречки ми пречат да постигна малките или големите си цели?
- Кои са силните ми страни?
- Какви са моите предизвикателства?
- Как ще планирам да се съсредоточа върху тези силни страни, като знам, че мислите и чувствата ми определят поведението и думите ми към другите?

Допълнително съдържание

Лори Дезо, доцент в Колежа по образование в университета Бътлър, е разработила таблица (Приложение I), която преподавателите могат да споделят с учениците, така че ежедневните стандарти, предметите и поведението, представени в класната стая и в организациите за ПОО, да отразяват интегрирането на значими и по-малки постепенни цели. Това може да бъде от съществено значение, защото когато всеки от нас преживява емоционално връзките с това, което прави и казва - в съответствие с желанията и плановете си или изцяло извън предвидения път - може да стане вътрешно мотивиран да преследва тези краткосрочни цели. И знаем, че в този процес не само започваме да *се чувстваме* по-добре, но и започваме да виждаме и да извличаме ползи от усилията си.