

ΤΙΤΛΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ: ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ

Δραστηριότητα 2 / Παρακολούθηση της επίδοσης ενήλικων εκπαιδευόμενων

Περιεχόμενο	Δεξιότητα	Ικανότητες
Παρακολούθηση	- Βελτιωμένη ικανότητα αυτοπαρακολούθησης	- Αυτοανάπτυξη - Αυτεπίγνωση - Αυτογνωσία

Γενική περιγραφή δραστηριότητας και υλικό

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ	
Επισκόπηση δραστηριότητας	Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης, που έχει δημιουργηθεί για μαθητές και εκπαιδευτές, περιλαμβάνει ερωτήσεις που αφορούν βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους. Με αυτό τον τρόπο παρέχει ένα πλαίσιο αυτοπαρακολούθησης και βοηθά κάθε άτομο να ξεκαθαρίσει, να αναστοχαστεί και να ιεραρχήσει τα συναισθήματα, τις ενέργειες και τις συμπεριφορές του. Μας δίνει τη δυνατότητα να έχουμε μια αίσθηση αυτονομίας σε όλη τη διάρκεια των διαδικασιών μάθησης που παρακολουθούμε.
Υλικό	Αντίγραφο των ερωτήσεων και του πίνακα
Διάρκεια	30 - 45 λεπτά
Τρόπος υλοποίησης	Η δραστηριότητα υλοποιείται σε ατομική βάση, και μπορεί να γίνει και διαδικτυακά και εκτός σύνδεσης.



Δραστηριότητα

Ρίξτε πρώτα μια ματιά στους διάφορους μεγάλους και καθημερινούς στόχους για να πάρετε μια ιδέα ως προς τα πράγματα τα οποία μπορεί να αναστοχαστείτε. Θυμηθείτε όμως ότι αυτά είναι μόνο παραδείγματα, μπορείτε να έχετε και άλλους στόχους κατά νου.

Παραδείγματα:

Μεγάλοι στόχοι

1. Ολοκλήρωση έργου
2. Ανώτατη εκπαίδευση
3. Κατάρτιση στην εργασία
4. Εργασία
5. Συμμετοχή στην κοινότητα ή σε κάποια οργάνωση
6. Εθελοντισμός στην κοινότητα
7. Διδασκαλία δεξιοτήτων σε άλλους

Καθημερινοί στόχοι

1. Ολοκλήρωση εργασίας
2. Συζήτηση για προβλήματα
3. Διατήρηση συγκέντρωσης στις εργασίες
4. Επίδειξη σεβασμού και συμπόνιας για τους άλλους
5. Ανασυγκρότηση και συνέχιση εργασίας μετά από ένα πρόβλημα
6. Βοήθεια άλλου μαθητή
7. Συμμετοχή σε μια συζήτηση με ιδέες και προτάσεις
8. Χρήση θετικής γλώσσας στην περιγραφή μιας ανάγκης ή επιθυμίας
9. Αναστοχασμός για το πώς η καθημερινή μου εργασία και οι αλληλεπιδράσεις επηρεάζουν το μεγάλο μου στόχο
10. Περιγραφή των μεγάλων στόχων στο συνέταιρο, σε φίλους ή συναδέλφους
11. Δημιουργία βιογραφικού, οπτικού υλικού ή/και εργαλείου ενθάρρυνσης κατά την προσπάθεια για τους μεγάλους στόχους

Ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης

- Τι χρειάζομαι για να πετύχω το στόχο μου;
- Ποιοι πόροι (άνθρωποι, δραστηριότητες ή πράγματα) θα μπορούσαν να με βοηθήσουν να φτάσω στους μικρούς και μεγαλύτερους στόχους μου;
- Πώς μπορώ να δείξω ότι προχωράω προς τους μεγαλύτερους στόχους μου;
- Τι μπορούν να κάνουν οι συμμαθητές μου για να με βοηθήσουν;
- Τι μπορεί να κάνει ο εκπαιδευτής μου για να με βοηθήσει;



- Πώς χειρίζομαι αρνητικές καταστάσεις; Όταν συμβαίνουν αυτές οι καταστάσεις, τι λέω συνήθως στον εαυτό μου;
- Ποια φράση θα με ενθάρρυνε;
- Ποιοι είναι οι ήρωές μου; Ποια χαρακτηριστικά γνωρίσματα έχουν αυτοί οι άνθρωποι που με κάνουν να τους θαυμάζω σαν ήρωες;
- Πώς θα είμαι σε θέση να γνωρίζω ότι είμαι στο σωστό δρόμο προς τους στόχους μου; Τι θα μου δείξει ότι έχω βγει εκτός πορείας;
- Ποια είναι τα τρία αρνητικά συναισθήματα που αισθάνομαι συχνότερα;
- Ποια τρία θετικά συναισθήματα αισθάνομαι συχνά ή μερικές φορές;
- Πώς θα μπορούσε να με βοηθήσει η δημιουργική οπτικοποίηση;
- Πώς θα μπορούσα να μάθω να κάνω επανεκκίνηση μετά από μια μέρα που είχε μικρά λάθη;
- Ποιες τρεις στρατηγικές θα μπορούσε να υιοθετήσει ο οργανισμός επαγγελματικής μου κατάρτισης ή ο εκπαιδευτής μου για να με βοηθήσει στο να προχωρήσω προς τους στόχους μου;
- Ποιες δύο ή τρεις δυσκολίες ή εμπόδια με δυσκολεύουν στο να επιτύχω μικρούς ή μεγάλους στόχους;
 - Ποια είναι τα δυνατά μου σημεία;
 - Ποιες είναι οι δυσκολίες μου;
 - Πώς θα φροντίσω να επικεντρωθώ σε αυτά τα δυνατά σημεία γνωρίζοντας ότι οι σκέψεις και τα συναισθήματά μου καθοδηγούν τις συμπεριφορές και τα λόγια μου προς τους άλλους;

Επιπλέον περιεχόμενο

Η Lori Desaultes, βοηθός καθηγήτρια στη Σχολή Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Μπάτλερ σχεδίασε έναν πίνακα (Παράρτημα Ι) τον οποίο οι εκπαιδευτές μπορούν να μοιράσουν στους μαθητές ώστε τα καθημερινά πρότυπα, το εξεταζόμενο μάθημα και οι συμπεριφορές που παρουσιάζονται στην τάξη και τους οργανισμούς επαγγελματικής κατάρτισης να μπορούν να αντανakλούν την ενσωμάτωση σημαντικών και μικρότερων κλιμακούμενων στόχων. Αυτό μπορεί να είναι σημαντικό, γιατί όταν οποιοσδήποτε από εμάς βιώνει εσωτερικά τις συνδέσεις με αυτά που κάνουμε και λέμε -είτε σύμφωνα με τις επιθυμίες και τα σχέδιά μας ή τελείως εκτός της προτιθέμενης πορείας- μπορούμε ενστικτωδώς να κινητοποιηθούμε και να επιδιώξουμε αυτούς τους βραχυπρόθεσμους στόχους. Και γνωρίζουμε ότι, στην πορεία, όχι μόνο αρχίζουμε να νιώθουμε καλύτερα, αλλά αρχίζουμε και να βλέπουμε και να απολαμβάνουμε τους καρπούς των προσπάθειών μας.