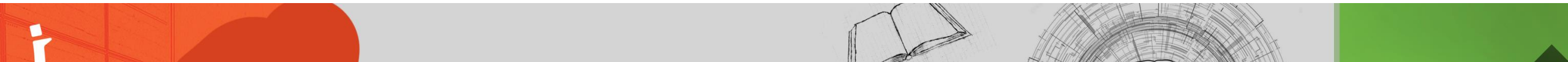


Învățarea moarte n-are

by ARMINA



PASII 4+5 – SHOW & REFLECT

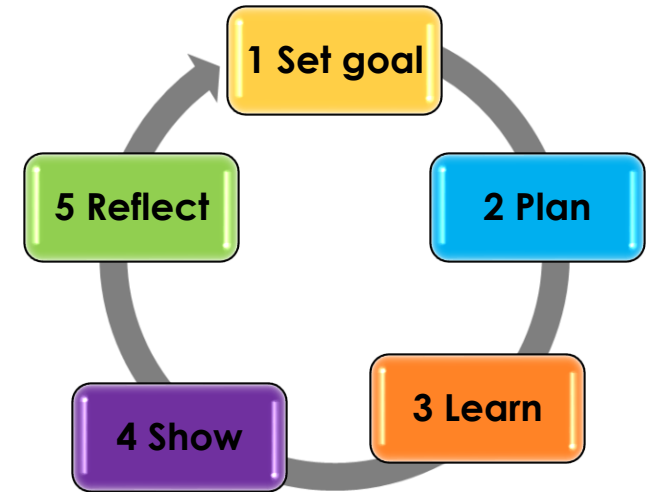
PERSONAL MASTERY IN INVATAREA AUTODIDACTA

Invatarea e o competenta si se dobandeste si antreneaza ca oricare alta competenta, constient, in timp, cu un plan etc.

1. Calatoria spre competenta de a invata
2. Competent learner “how to”
3. Ultimele etape din self-directed learning: Feedback (4F) pentru reflective si important: “Celebrare”

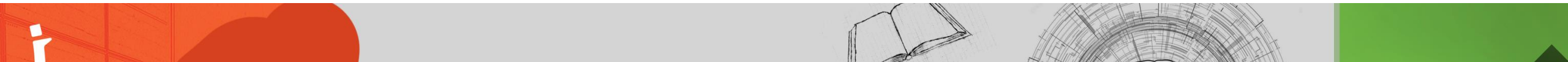
ETAPELE SELF-DIRECTED LEARNING

1. **Setarea unui obiectiv de învățare**
2. **Crearea unui plan de învățare**
3. **Învățarea propriu-zisă**
4. **Expunere sau prezentare** a ceea ce ai învățat
5. **Reflecție asupra procesului** (tragi concluzii despre cum a decurs procesul și învățarea și evaluezi în ce măsură a fost atins obiectivul).



- **Primele 3 etape sunt consecutive.** Apoi pot exista situații în care cursantului îi este frică să arate/ demonstreze ce a învățat și dorește să refacă planul (revenind la etapa 2), sau în timp ce învață (este la etapa 3) își dă seama că obiectivul setat a fost unul nerealist pentru resursele disponibile (timp, materiale, contexte de experimentare etc.) și astfel revine la etapa 1 și reformulează obiectivul.
- Recomand **parcurgerea primelor 3 etape consecutiv** și apoi, dacă este necesar, vei „ajusta” învățarea, planul sau obiectivele, astfel încât până la finalul perioadei, să reușești să treci și prin etapele 4 și 5.
- Din experiențele anterioare, mai mult de jumătate dintre cursanți parcurg cele 5 etape liniar, însă există și destul de multe situații în care **se revine asupra unor etape.**
- Indiferent dacă vor exista întoarceri la etape anterioare, **este important să ajungi la reflecție** și să **sărbătorești** călătoria ta de învățare.

CALATORIA SPRE COMPETENTA



INVATAREA ESTE O COMPETENTA – “3C”

Cunoștințe funcționale

Se formează prin exerciții în care acestea se aplică sistematic.

Capacități de aplicare

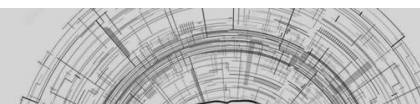
Cunoștințele se aplică sub formă de abilități sau deprinderi.

Comportamente constructive

Se formează conduite și atitudini pozitive în plan profesional.

favorizează formarea de

în timp, se transformă în



COMPONENTELE UNEI COMPETENTE

Componentele unei competențe



Savoir-dire

Ai înțeles informația și o poți produce.



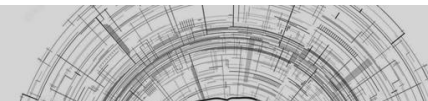
Savoir-faire

Știi ce să faci și unde să aplici informația, știi ce se schimbă dacă modifici ceva, faci conexiuni între domenii diferite.

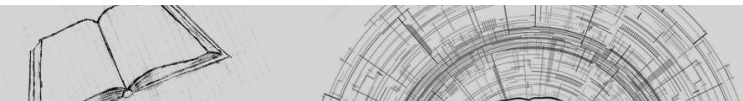


Savoir-être

Ține de voință, afectivitate, emoții, motivații și include „să știi, să vrei, să poți acționa”.

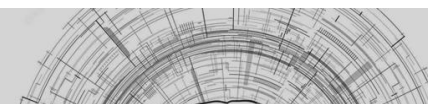


COMPETENT LEARNER



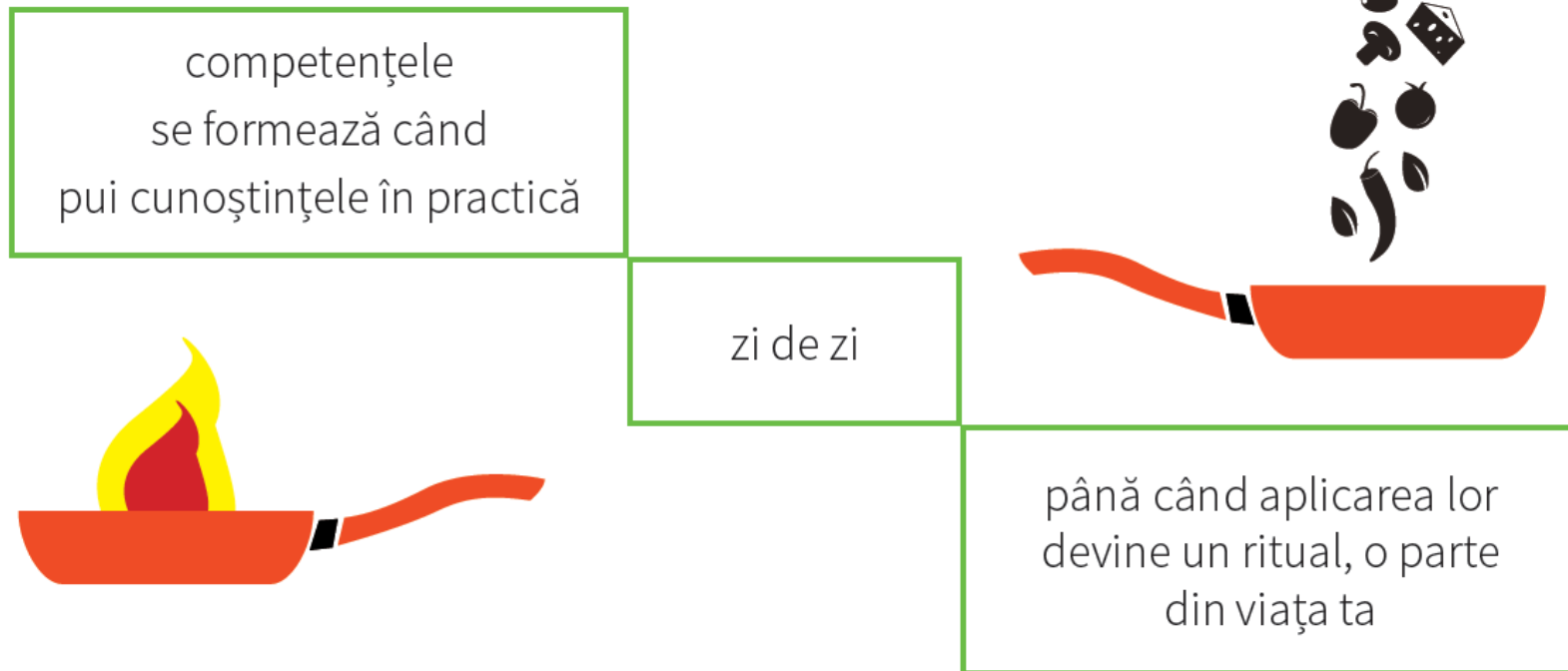
DE LA NOVICE LA EXPERT – MODELUL DREYFUS

Pentru a te ajuta să înțelegi mai bine tranziția de la începător la expert, vom apela la Modelul lui Dreyfus de dezvoltare a abilităților, un model care delimitează 5 etape clare ale parcursului novice – expert, stabilind metodele necesare prin care se poate trece de la o etapă inferioară la una superioară.



DE LA NOVICE LA EXPERT – MODELUL DREYFUS

1. Novice
2. Începător
avansat
3. Competent
4. Specialist
5. Expert



Novice

Cunoștințe minimale sau pur teoretice

Începător avansat

Are un nivel mediu de cunoștințe practice în ceea ce privește aspectele principale ale activității

Competent

Cunoștințe practice avansate și o bună înțelegere a domeniului în care operează

Specialist

Cunoștințe practice solide, precum și cunoștințe aprofundate a domeniului și sectorului de activitate

Expert

O autoritate în domeniu care deține cunoștințe vaste în legătură cu domeniul de activitate

Modelul lui Dreyfus - de la **novice** la **expert**

1 NOVICE

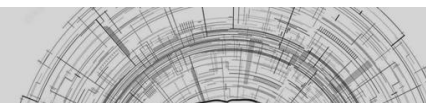
- Atunci când ești novice, obiectivul tău este să îndeplinești sarcini cu un rezultat imediat. Deoarece novicii nu au un nivel de experiență anterioară într-o anumită abilitate, sunt adesea năpădiți de sentimente de nesiguranță. Prin urmare, pentru novici este foarte important să experimenteze primele lor succese.
- Novicii au nevoie de reguli clare pentru a-și desfășura activitatea și urmează aceste reguli cu strictețe. În consecință, nivelul de responsabilitate al unui novice este zero. Atunci când cineva le atrage atenția că nu au făcut un lucru bine, un răspuns des întâlnit ar putea fi: "Tot ce am făcut a fost să respect regulile date!".
- Pentru a trece la nivelul următor de dezvoltare, novicii trebuie supervizați atent de către un mentor care să-i ghideze în respectarea regulilor și să-i ajute să acumuleze experiență.

2 INCEPATOR AVANSAT

- Deși începătorii avansați se bazează aproape exclusiv pe respectarea anumitor reguli sau instrucțiuni, aceștia pot să aplice acele reguli și în alte contexte similare cu cea ce făceau până acum. Prin urmare, regulile care erau odată foarte stricte au acum un scop mai mult orientativ.
- Începătorii avansați obișnuiesc să experimenteze cu lucruri noi. Cu toate acestea, ei încă întâmpină anumite dificultăți în analiza unei probleme și în găsirea de soluții. De ce? Fiindcă ei încă se axează pe *îndeplinirea sarcinilor care le-au fost atribuite*. Nu au chef să analizeze în detaliu problemele și au încă o privire de ansamblu asupra a ceea ce fac.
- Pentru a trece la nivelul următor, începătorii avansați trebuie să acumuleze mai multă experiență de lucru în situații de test, adică în situații care au puțină legătură cu experiențele din viața reală.

3 COMPETENT

- Pe măsură ce instrucțiunile evoluează, persoanele care își dezvoltă o anumită abilitate încep să filtreze acele instrucțiuni și să le organizeze în funcție de relevanța pe care o au. Competenții își folosesc experiența de muncă din trecut pentru a planifica și pentru a găsi soluții la probleme complexe. Cel mai important aspect aici este că persoanele competente sunt dispuse să ia decizii și să-și asume un anumit nivel de responsabilitate pentru acele decizii.
- Pentru a trece la nivelul următor, competenții trebuie să fie scoși din situațiile controlate și puși într-un mediu din care să extragă experiență reală de muncă pentru a-și cimanta aspectele teoretice și practice acumulate până în acest punct.

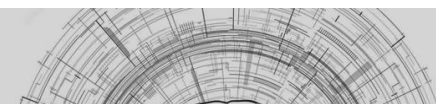


4 SPECIALIST

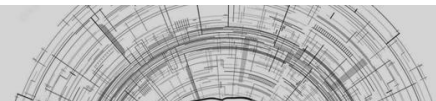
- Specialiștii doresc să afle cât mai multe detalii despre abilitatea lor și despre domeniul acesteia. Sunt frustrați atunci când li se oferă o versiune simplificată a informațiilor, sunt conștienți de nivelul de performanță pe care l-au atins și își pot ajusta comportamentul pentru a produce rezultate din ce în ce mai bune. De asemenea, aceștia pot învăța din experiența celorlalți personale, interpretând informațiile asimilate și folosindu-le în activitatea lor. Pe scurt, specialiștii își creează ei contextul în care fac lucrurile și controlează inteligent mediul în care operează.
- Pentru a deveni experți, specialiștii trebuie să-și exercite și mai mult abilitățile – mult, mult mai mult. Aceștia ar trebui să-și poată antrena abilitățile respective fără a fi constrânși de reguli sau instrucțiuni orientative pentru a-și dezvolta intuiția.

5 EXPERT = PERSONAL MASTERY!

- Caracteristica principală a unui expert este *intuiția*. Expertii pot să-și exprime creativitatea fără a planifica în prealabil. În timp ce specialiștii pot identifica problemele folosind un nivel redus de intuiție, experții își pot folosi pe deplin intuiția pentru a rezolva acele probleme. Ei se bazează pe o experiență vastă de lucru și identifică imediat unde trebuie aplicate soluțiile. Deși acesta este ultima etapă în dezvoltarea unei abilități, a fi expert înseamnă a te dezvolta în mod continuu și a încerca să-ți îmbunătățești modul de lucru în moduri din ce în ce mai subtile.



FEEDBACK & CELEBRARE



REFLECT = FEEDBACK SI CELEBRARE - DO THIS OFTEN!

1. Proces de reflecție personal, întreabă-te. Cum a mers _____? Ce a mers bine? Ce aș fi putut îmbunătăți? Ce părți m-au surprins în legătură cu acel rezultat sau interacțiune? Care este slăbiciunea mea? Care este nivelul meu de încredere? (ridicată sau scăzută) și de ce? Acestea sunt doar câteva exemple de întrebări pentru a începe.
2. Ascultă-te. Ia în considerare întrebările pe care ți le pui și răspunde sincer. La fel ca toate celelalte forme de feedback, pentru ca auto feedback-ul să fie util, acesta trebuie ascultat și valorizat, trecut prin filtrul propriu.
3. Încearcă ceva nou. Ești în punctul în care ai făcut ceva, ai reflectat la el și te-ai gândit la ce ai putea face diferit sau cum l-ai putea face din nou. Pune în practică feedbackul și referă procesele anterioare pe baza feedback-ului personal.
4. Ia-o de la capăt. Întoarce-te la primul pas din planul tău de învățare și reia procesul. O să capeteți multă încredere în tine iar performanța ta va fi mult mai bună acum că reiei procesul cu care te-ai familiarizat.

FEEDBACK 4F

Facts

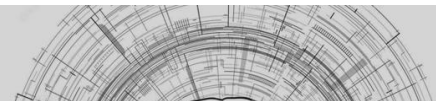
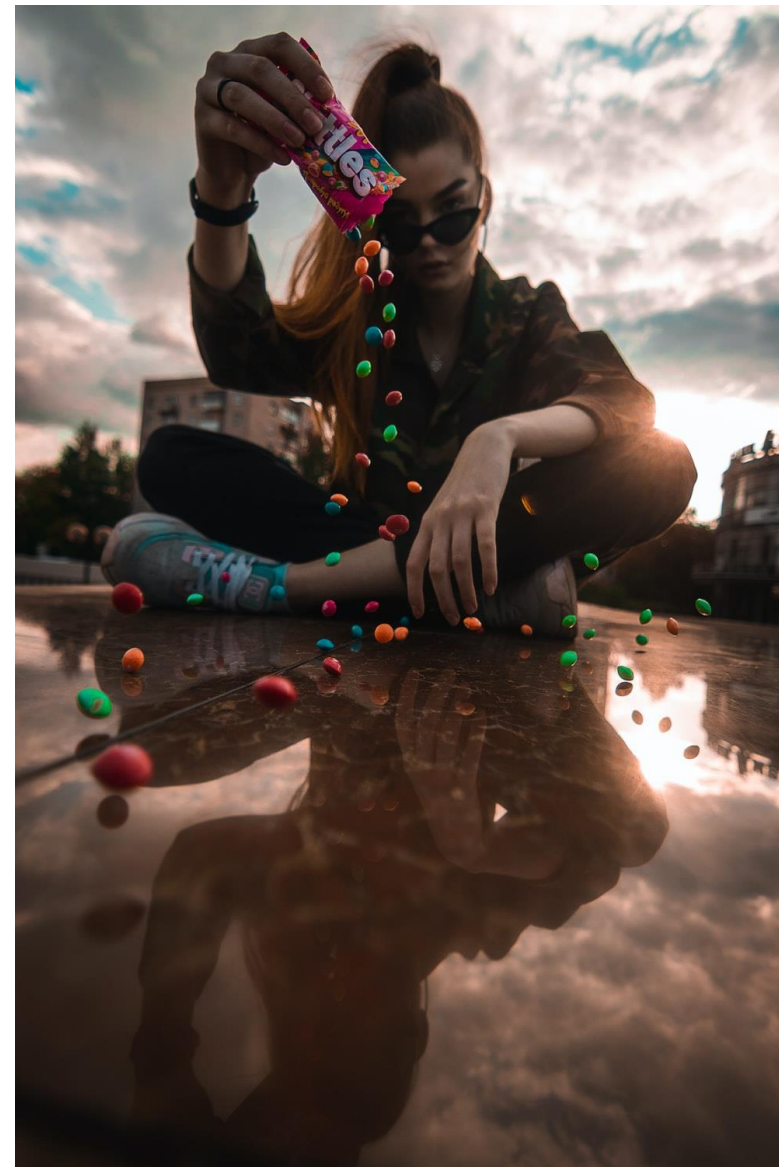
- Analiza – a sistemului construit
- Deconstruire – a rutinei pe care ai creat-o
- Concluzii - ce a functionat? ce nu a functionat ?

Feelings

- Fac un efort sa inteleg emotiile care au fost in spatele actiunilor deconstruite
- Lucrez cu modelul celor 4 emotii de baza (frica, furie, tristete, bucurie)

Intrebare utila:

- Cum te face X sa te simti? (ideal sa te uiti la emotii cand apar, e mai greu sa le analizezi in retrospectiva)



FEEDBACK 4F

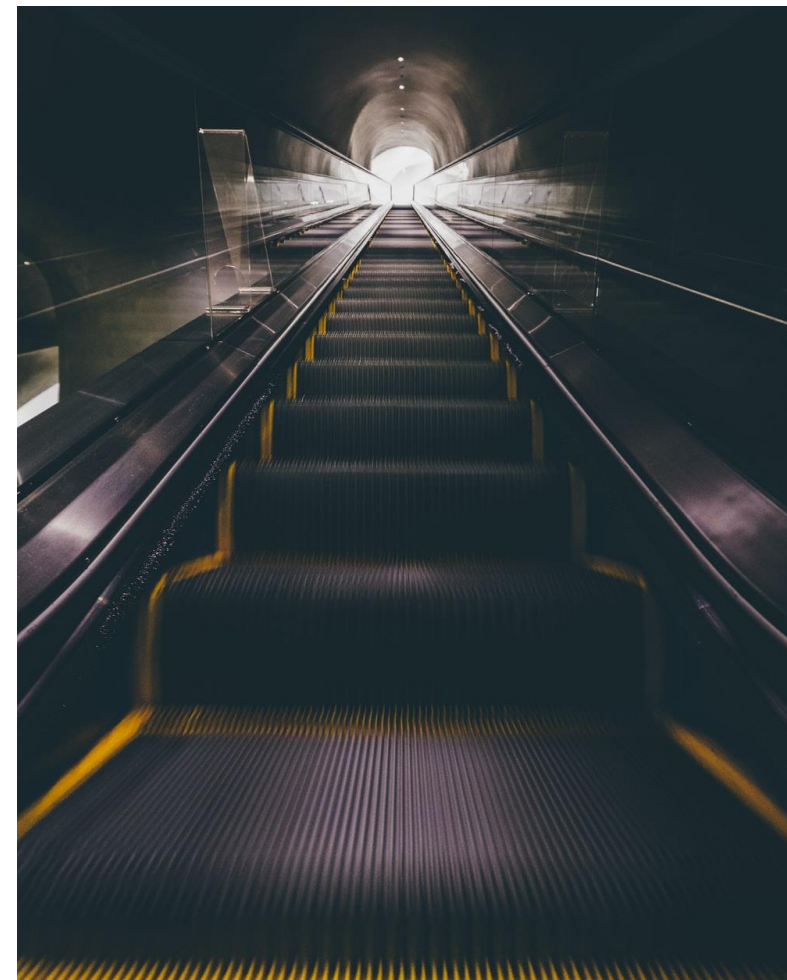
Findings

- Discovery: ce descopar, ce gasesc cand fac aceasta explorare?
- Outcome: poate fi o lista de descoperiri
- Harvesting: ce fac cu lucrurile pe care le-am descoperit

Tips triada: sa scriem. Ideal sa il invitam pe celalalt sa scrie, daca pentru inceput nu functioneaza, putem face si noi asta, ca mai apoi sa share-uim ceea ce am auzit.

Future

- Ce schimb? Ce fac mai departe?
- Cine vreau sa devin / Directie personala / Planning
- Schimb sau nu sistemul pe care l-am folosit initial (= setul de obiceiuri, insiruire de evenimente **automate**)



Dilema model: cum ma uit SI la invatare? Nu numai la obiectivul de invatare?

12 IDEI DE CELEBRARE A VICTORIILOR (1/4)

1. la o pauză

Mergi într-o vacanță acasă (un fundal de pe Youtube, o melodie specifică și o mâncare specifică gătită chiar de tine) ori mergi într-o vacanță care să includă toate acele activități pe care ești încântat să le faci. Mergi în librăria preferată unde aprind acele lumânări parfumate care îți plac atât de mult ori mergi (sau comandă) la restaurantul preferat. Timpul cu tine ori timpul de relaxare îți încarcă bateriile și evită burnout-ul.

2. Scrie o scrisoare de recunoștință

Ne exprimăm des recunoștința față de ceilalți, dar foarte puțini dintre noi suntem recunoscători față de noi înșine. Scrie o listă sau o scrisoare care să evidențieze toate lucrurile despre tine pentru care ești recunoscător/recunoscătoare. De exemplu: abilitatea de a jongla între muncă și familie sau faptul că poți trăi un trai decent, sănătatea ta, confortul casei tale, zâmbetul partenerei, orice ar fi, scrie-l! Este un remediu excelent pentru acea zi în care te simți copleșit. Iar acest reminder te va reconecta cu sentimentul de bucurie:)

3. Conectează-te cu copilul interior

Fă acel lucru pe care iubeai să-l faci când erai mic (rostogolit pe dealuri, orez cu lapte, plăcintă cu brânză, plimbare în natură). Conectarea cu copilul interior este mereu prilej de bucurie și de puritate.

12 IDEI DE CELEBRARE A VICTORIILOR (2/4)

4. Organizeaza o seară cu prietenii

- Adună un grup de prieteni pentru a vă sărbători reciproc și de altfel, prietenia voastră. Puteți crea o masă din ce aduce fiecare și dedica seara tuturor elementelor care vă mențin vie prietenia.

5. Oferă-ți darul timpului suplimentar

- Trezește-te puțin mai devreme sau du-te la culcare puțin mai târziu, astfel încât să poți avea timp suplimentar în zi doar pentru tine. Bea o cafea singur/ă, citește o carte sau uită-te la your guilty pleasure pe Netflix.

6. Vorbește online despre tine

- Împărtășește cu rețelele tale sociale ce simți ori parte din reușitele tale, vei transmite și altora un sentiment de împlinire.



12 IDEI DE CELEBRARE A VICTORIILOR (3/4)

7. Investește într-un ritual

- O dată pe săptămână (sau lună), ia-ți timp pentru a face o baie fierbinte cu spumă, pentru a citi cartea preferată sau pentru a mânca desertul preferat

8. Fă un vision board

- Găsește o poză a unui loc în care vizezi să mergi, fă un colaj și pune-l în biroul tău, ori pe telefon. Începi să lucrezi la un plan pentru a merge acolo.

9. Ascultă muzică

- Fă un playlist cu acele piese care îți dau o stare excelentă și care te sărbătoresc, ascultă-le și celebrează-ți starea



12 IDEI DE CELEBRARE A VICTORIILOR (4/4)

10. Fă-ți un cadou

- Cumpără-ți flori și puneți-le într-un loc unde te poți bucura de ele. Poate că acest lucru poate deveni chiar un ritual săptămânal sau lunar.

11. Fă-ți o poză

- Roagă un prieten cu o cameră foto profesională sau chiar un fotograf profesionist să-ți facă un portret. Marchează momentul de care te vei putea bucura peste ani.

12. Fii bun cu tine

- Fă pentru tine însuși ceea ce ai face pentru alții. Fă un efort concentrat pentru a fi la fel de atent și de darnic pentru tine, la fel cum ai face-o pentru partener, copil, prieten sau șef. Fă din dorințele și nevoile tale o prioritate.

