

# Joint development, piloting and validation of entrepreneurial mindset and key skills curricula and training materials for third countries



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ENTRECOMP: 2.1 ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

### **ΚΩΔ. ΚΑΙ ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2.2: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ENTRECOMP**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΤΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: MMC MEDITERRANEAN MANAGEMENT CENTER



## ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΡΓΟΥ

<b>Πρόγραμμα:</b>	Erasmus+
<b>Βασική δράση:</b>	Lump Sum Grants
<b>Τίτλος του έργου:</b>	Joint development, piloting and validation of entrepreneurial mindset and key skills curricula and training materials for third countries
<b>Ακρωνύμιο έργου:</b>	EMSA
<b>Αριθμός Συμφωνίας Έργου:</b>	101092477
<b>Ημερομηνία έναρξης:</b>	01/01/2023
<b>Ημερομηνία λήξης:</b>	31/12/2025

## ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ ΕΡΓΟΥ



## ΕΤΑΙΡΟΙ ΕΡΓΟΥ



Jordan Youth Innovation Forum  
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي



## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Υποχρεωτικά μεθοδολογικά εργαλεία .....	6
1. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ POWERPOINT.....	6
Πρόσθετα μεθοδολογικά εργαλεία .....	8
2. ατομική άσκηση.....	8
3. ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΪΝΤΕΟ.....	12
<i>Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης   Daniel Kahneman</i> .....	13
4. ατομική άσκηση.....	15
5. ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ .....	19
6. ατομική άσκηση.....	25
7. ΟΜΑΔΙΚΗ άσκηση.....	32
8. ατομική άσκηση.....	38
9. ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΪΝΤΕΟ.....	44
<b>Η παντελής έλλειψη αυτογνωσίας του Michael Scott   The Office US   Comedy Bites</b> .....	45



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ

<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Κωδικός και τίτλος περιοχής EntreComp</b>	2 Πόροι
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα για την ικανότητα</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Περιγράψτε το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία και στην έμπνευση των άλλων, καθώς και το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας.</li> <li>3. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>4. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> <li>5. Σκεφτείτε και δράστε προς μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους, χρησιμοποιώντας μια προσωπική δήλωση για τη ζωή σας με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά σας.</li> </ol>

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τύπος</b>	<b>Αριθμός μεθοδολογικών εργαλείων</b>
------------------------------------	--

<input checked="" type="checkbox"/> Διάλεξη (υποχρεωτική)	1
<input type="checkbox"/> Ερωτήσεις ανοικτού τύπου	
<input type="checkbox"/> Κλειστές ερωτήσεις	
<input checked="" type="checkbox"/> Ομαδική συζήτηση	1
<input type="checkbox"/> Καταιγισμός ιδεών	
<input checked="" type="checkbox"/> Ατομική άσκηση	4
<input checked="" type="checkbox"/> Ομαδική άσκηση	1
<input type="checkbox"/> Βιωματικό εργαστήριο	
<input type="checkbox"/> Παιχνίδι ρόλων	
<input checked="" type="checkbox"/> Προβολή και ανάλυση βίντεο	2
<input type="checkbox"/> Άλλο (αναφέρετε)	
<b>Συνολικός αριθμός μεθοδολογικών εργαλείων:</b>	<b>9</b>

## ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

### 1. ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ POWERPOINT

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_1 Παρουσίαση/Διάλεξη PowerPoint: Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτοαποτελεσματικότητα και αυτογνωσία
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Περιγράψτε το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία και στην έμπνευση των άλλων, καθώς και το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας.</li> <li>3. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>4. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> <li>5. Σκεφτείτε και δράστε προς μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους, χρησιμοποιώντας μια προσωπική δήλωση για τη ζωή σας με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά σας.</li> </ol>
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b>	Να παραδώσει διάλεξη σχετικά με τα θέματα και τα επιμέρους θέματα της ικανότητας/ενότητας, η οποία θα χρησιμεύσει ως βάση για την κατάρτιση.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή σχετικά με τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μελετήστε το περιεχόμενο της παρουσίασης PowerPoint καλά εκ των προτέρων και διεξάγετε οποιαδήποτε αναγκαία έρευνα.</li> <li>✓ Μελετήστε εγκαίρως τις πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάπτυξη της παρουσίασης PowerPoint.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Διαβάστε τις οδηγίες που παρέχονται στην ενότητα "Σημειώσεις" της παρουσίασης PowerPoint (για συγκεκριμένες διαφάνειες).</li> <li>✓ Για ορισμένες διαφάνειες, συζητήστε το περιεχόμενο λαμβάνοντας υπόψη τα σημεία που αναφέρθηκαν στην ενότητα "Σημειώσεις" της παρουσίασης PowerPoint.</li> <li>✓ Προσέξτε τις διαφάνειες που συνδέουν τα θέματα ή τα υποθέματα της παρουσίασης PowerPoint και αφιερώστε λίγο χρόνο για να κάνετε τις συνδέσεις.</li> </ul>
<p><b>Συνημμένο για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	



## ΠΡΟΣΘΕΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ

### 2. ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_2 Ατομική άσκηση: Γνωρίζετε τον εαυτό σας;
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> </ol>
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b>	Να εισαγάγει τους μαθητές στο τι είναι η αυτογνωσία και το δυναμικό επίπεδο αυτογνωσίας τους.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Εξηγήστε στους μαθητές ότι η αυτογνωσία δεν μπορεί να μετρηθεί εύκολα- απαιτεί ειλικρίνεια και σαφή κατανόηση των δυνατών σημείων, των αδυναμιών, των πεποιθήσεων, των σκέψεων, των συναισθημάτων κ.λπ. του ατόμου.</li> <li>✓ Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ότι το τεστ που παρέχεται δεν είναι ένα επιστημονικό εργαλείο, αλλά μάλλον ένα εύκολο και ευχάριστο στη χρήση εισαγωγικό κουίζ για την αυτογνωσία και τις δυνατότητες μέτρησής της.</li> <li>✓ Μετά την υποβολή του κουίζ, ρωτήστε τους μαθητές αν τους ήταν εύκολο να το ολοκληρώσουν ή αν αντιμετώπισαν δυσκολίες. Εάν το βρήκαν δύσκολο, προσπαθήστε να διερευνήσετε τις δυσκολίες.</li> </ul>
<b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).



<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b>
<b>Έχετε αυτογνωσία;</b>
<b>Τίτλος ατομικής άσκησης (εάν διαφέρει από τον τίτλο της ΜΤ)</b>
<b>Έχετε αυτογνωσία;</b>
<b>Πηγή ατομικής άσκησης (αν έχει προσαρμοστεί από υπάρχουσα άσκηση)</b>
<a href="https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/">https://scuffedentertainment.com/self-awareness-test/</a>
<b>Περιγραφή της ατομικής άσκησης</b>
<p>Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν ένα τεστ πολλαπλών επιλογών 30 ερωτήσεων με τη μορφή κουίζ, δίνοντας ειλικρινείς απαντήσεις σε ερωτήσεις που σχετίζονται με το πόσο καλά γνωρίζουν τον εαυτό τους (προτιμήσεις, πεποιθήσεις, αξίες, προτεραιότητες κ.λπ.).</p> <p>Αφού ολοκληρώσουν το κουίζ, τους ζητείται να καταλήξουν σε συμπεράσματα σχετικά με το πόσο συνειδητοποιημένοι είναι με βάση το πόσο δύσκολο τους ήταν να καταλήξουν στις απαντήσεις τους (συμπεριλαμβανομένου του χρόνου που τους πήρε να ολοκληρώσουν ολόκληρο το κουίζ).</p>
<b>Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)</b>
20 λεπτά: 10 λεπτά για τη συμπλήρωση του κουίζ και 10 λεπτά για συζήτηση.
<b>Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)</b>
<p>Χρησιμοποιήστε τον κωδικό QR στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint (ή χρησιμοποιήστε τον σύνδεσμο στην ενότητα "Σημειώσεις" της παρουσίασης) για να κατευθύνετε τους μαθητές στο κουίζ.</p> <p>Δώστε 10 λεπτά για την ολοκλήρωση του κουίζ.</p>

Μόλις όλοι οι εκπαιδευόμενοι υποβάλουν τις απαντήσεις τους, ζητήστε τους, έναν προς έναν, να σχολιάσουν την εμπειρία τους από τη χρήση του εργαλείου αξιολόγησης και τις σκέψεις τους για το αποτέλεσμα. Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, μπορείτε να ζητήσετε μόνο από ορισμένους μαθητές να σχολιάσουν τη δραστηριότητα.

Μπορείτε είτε να παρέχετε τα σχόλιά σας σε κάθε μαθητή είτε να τα κάνετε μόλις πάρουν το λόγο όλοι οι μαθητές και σχολιάσουν την εμπειρία τους από τη δραστηριότητα.

Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την **Αξιολόγηση Αυτογνωσίας** του David Irvine, ένα τεστ 15 ερωτήσεων σε κλίμακα 5 επιπέδων, το οποίο παρέχει μια βαθμολογία για το επίπεδο αυτογνωσίας του ερωτώμενου μετά την ολοκλήρωσή του.

Πηγή: <https://davidirvine.com/self-awareness-assessment/>

#### Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)

Σαρώστε τον κωδικό QR που προβάλλεται στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint ή χρησιμοποιήστε τον σύνδεσμο που παρέχεται μέσω e-mail/στη συνομιλία.

Αποκτήστε πρόσβαση στο κουίζ και απαντήστε στις ερωτήσεις, μία προς μία. Συμπληρώστε το τεστ με την πρώτη απάντηση που σας έρχεται στο μυαλό- μην το σκέφτεστε πολύ και προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς.

Όταν σας ζητηθεί, σχολιάστε το αποτέλεσμα και την εμπειρία σας από την εφαρμογή της δραστηριότητας.

#### Κατανομή καθηκόντων (κατά περίπτωση)

N/A

#### Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά (κατά περίπτωση)

1. Κουίζ 'Έχεις αυτογνωσία' QR Code ή Σύνδεσμος

#### Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)

N/A
<b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Μετά τη δραστηριότητα, όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν μια πρώτη ιδέα για το τι είναι η αυτογνωσία, περιηγούμενοι και απαντώντας σε ερωτήσεις που αφορούν την αυτογνωσία.</li> </ul>
<b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σας ήταν εύκολο να συμπληρώσετε το κουίζ;</li> <li>2. Ποια ήταν η πιο δύσκολη ερώτηση για να απαντήσετε; Γιατί;</li> <li>3. Συμφωνείτε με το αποτέλεσμα του κουίζ; Έχετε περισσότερη ή λιγότερη αυτογνωσία σε σχέση με αυτό που αρχικά πιστεύατε;</li> <li>4. Πιστεύετε ότι η αυτογνωσία είναι εύκολο να αξιολογηθεί;</li> <li>5. Γνωρίζατε τα διάφορα στοιχεία που σχετίζονται με την αυτογνωσία πριν συμπληρώσετε το κουίζ;</li> <li>6. Πιστεύετε ότι η αυτογνωσία είναι εύκολο να επιτευχθεί;</li> </ol>
<b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Το αποτέλεσμα του κουίζ είναι απλώς μια ένδειξη του επιπέδου αυτογνωσίας σας.</li> <li>✓ Η αυτογνωσία είναι δύσκολο να αξιολογηθεί και δύσκολο να επιτευχθεί.</li> <li>✓ Το κουίζ που χρησιμοποιήθηκε είναι ένα εύκολο και ευχάριστο τεστ και όχι ένα επιστημονικό εργαλείο- έχει επιλεγεί ως εισαγωγική δραστηριότητα στο θέμα και τη συνεδρία για να σας κάνει να επεξεργαστείτε τα διάφορα στοιχεία που μπορεί να σχετίζονται με την αυτογνωσία. Υπάρχουν πολλά εργαλεία μέτρησης της αυτογνωσίας ή αυτοαξιολόγησης, ανάλογα με το τι στοχεύει κανείς να αξιολογήσει (τεστ προσωπικότητας, εργαλεία αξιολόγησης προσωπικών δεξιοτήτων κ.λπ.).</li> <li>✓ Η αυτογνωσία είναι μια βασική δεξιότητα που πρέπει να βελτιώνεται συνεχώς.</li> </ul>
<b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξετε) (μόνο στην περίπτωση της ομαδικής άσκησης) (κατά περίπτωση)</b>
<p>Το κουίζ θα χρησιμοποιείται με τη σάρωση του κωδικού QR που περιλαμβάνεται στην παρουσίαση PowerPoint που θα αναρτηθεί στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.</p>

<i>Εναλλακτικά, μπορεί να ενσωματωθεί στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.</i>
<b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b>
N/A

### 3. ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_3 Προβολή και ανάλυση βίντεο: Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>3. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ol>
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b>	Να εξηγήσει τη "συνύπαρξη" του "βιώνει" και του "θυμάται" εαυτού και την επικράτηση του δεύτερου, και να θέσει υπό αμφισβήτηση την κατανόηση του εαυτού από τους μαθητές και πώς αυτή μπορεί να επηρεάσει την αυτογνωσία, με τη χρήση μιας ομιλίας και παραδειγμάτων ζωής που παρέχονται από έναν νομπελίστα ομιλητή.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή σχετικά με τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	✓ Παρακολουθήστε το βίντεο από πριν και κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τα κύρια σημεία και τα σημεία που πρέπει να συζητηθούν.

	✓ Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από τη δική σας ζωή και ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να κάνουν το ίδιο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.
<b>Συνημμένο/οι για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	Παρέχεται στο πρότυπο δραστηριότητας που ακολουθεί (κατά περίπτωση).

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b>	
<b>Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης</b>	
<b>Τίτλος βίντεο (εάν διαφέρει από τον τίτλο ΜΤ)</b>	
<b>Το αίνιγμα της εμπειρίας έναντι της μνήμης   Daniel Kahneman</b>	
Πηγή βίντεο (π.χ. URL)	
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBl-7Yg">https://www.youtube.com/watch?v=XgRlrBl-7Yg</a>	
Δημιουργός βίντεο (πρόσωπο/οργανισμός/αρχή)	
TED	
Διάρκεια του βίντεο (εάν πρέπει να προβληθεί τμήμα του βίντεο, αναφέρετε επίσης την ώρα έναρξης και λήξης)	
20:36	
Τμήμα στο έργο: 0:00-7:00	
Εκτιμώμενη διάρκεια (της δραστηριότητας) (αν χρειαστεί, σε στάδια)	
15 λεπτά: Θα ακολουθήσει συζήτηση σχετικά με τις ερωτήσεις που παρέχονται στη διαφάνεια της παρουσίασης του PowerPoint.	
Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)	

Παρακολουθήστε το βίντεο εκ των προτέρων και εντοπίστε τα σημαντικά σημεία. Συνδέστε τα σημεία αυτά με το θέμα της παρουσίασης PowerPoint.

Προβάλλετε το βίντεο στους μαθητές. Παρατηρήστε τις αντιδράσεις τους.

Θέστε τις ερωτήσεις στη διαφάνεια της παρουσίασης στους μαθητές, μία προς μία. Κάθε φορά που θέτετε μια ερώτηση, στοχεύστε στη συλλογή 2-3 απαντήσεων.

Δώστε επίσης παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία.

Συνοψίστε τις απαντήσεις και δώστε συμπεράσματα.

### Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)

Παρακολουθήστε προσεκτικά το βίντεο.

Έχετε κατά νου τις ερωτήσεις που παρέχονται στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint.

Μπορείτε να κρατάτε σημειώσεις, αν το επιθυμείτε.

Προσπαθήστε να ανακαλέσετε παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία για να συνεισφέρετε στη συζήτηση.

Θέστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχετε.

### Ερωτήσεις για την ενημέρωση

1. Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο στο βίντεο;
2. Έχετε βρεθεί σε παρόμοια θέση;
3. Μεταξύ της εμπειρίας και της μνήμης, ποια είναι πιο ισχυρή, κατά τη γνώμη σας;  
Συμφωνείτε με τον ομιλητή;
4. Θα μπορούσατε να δώσετε μερικά παραδείγματα;

### Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή

- ✓ Ο Daniel Kahneman αποκαλύπτει πώς ο "εαυτός που βιώνει" και ο "εαυτός που θυμάται" αντιλαμβάνονται διαφορετικά τα πράγματα.

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Η μνήμη υπερισχύει της εμπειρίας.</li> <li>✓ Όταν θυμόμαστε ένα περιστατικό, θα πρέπει να έχουμε κατά νου ότι η τρέχουσα αντίληψή μας για την κατάσταση μπορεί να διαφέρει από αυτό που πραγματικά βιώσαμε, το οποίο επηρεάζεται από τη μνήμη μας για την κατάσταση.</li> <li>✓ Πρέπει να έχουμε επίγνωση της "συνύπαρξης" των "δύο εαυτών", του "βιώνειν" και του "θυμάταιν" εαυτού, όταν καταλήγουμε σε συμπεράσματα για περιστατικά ή καταστάσεις.</li> <li>✓ Οι "δύο εαυτοί" επηρεάζουν το επίπεδο της αυτογνωσίας μας.</li> </ul>
<p><b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για ασύγχρονη μάθηση (τι πρέπει να αλλάξει) (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>Οι εκπαιδευόμενοι θα παρακολουθήσουν το βίντεο στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και θα αυτο-αναστοχαστούν πάνω στις ερωτήσεις που παρέχονται στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint.</p> <p>Στο τέλος του βίντεο, θα πρέπει να είναι σε θέση να επιχειρηματολογήσουν σχετικά με την επικράτηση της μνήμης έναντι της εμπειρίας, η οποία ισχύει και για την κατανόηση του εαυτού μας.</p> <p>Οι απαντήσεις τους μπορούν να αναρτηθούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης (όχι υποχρεωτικά).</p>
<p><b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>

#### 4. ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο</b> <b>Κωδικός και τίτλος</b></p>	<p>MT2.1_4 Ατομική άσκηση: Ποιο είναι το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς σας;</p>
<p><b>Κωδικός και τίτλος</b> <b>αρμοδιότητας</b></p>	<p>2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα</p>
<p><b>Μαθησιακά αποτελέσματα</b> <b>που καλύπτονται από το</b> <b>μεθοδολογικό εργαλείο</b></p>	<p>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</p>


	2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο</b> <b>Στόχος</b>	Να βοηθηθούν οι μαθητές να καταλήξουν σε συμπεράσματα σχετικά με το επίπεδο της αυτοαποτελεσματικότητάς τους και να ευαισθητοποιηθούν σχετικά με το πόσο σημαντική είναι αυτή η δεξιότητα, με τη χρήση μιας γνωστής κλίμακας μέτρησης της αυτοαποτελεσματικότητας.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εξοικειωθείτε με τα στοιχεία του ερωτηματολογίου από πριν.</li> <li>• Μετά την ολοκλήρωση του τεστ, ρωτήστε τους μαθητές αν τα αποτελέσματα είναι αυτά που περίμεναν.</li> </ul>
<b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b>
<b>Ποιο είναι το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς σας;</b>
<b>Τίτλος ατομικής άσκησης (εάν διαφέρει από τον τίτλο της ΜΤ)</b>
<b>Ποιο είναι το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς σας;</b>
<b>Πηγή ατομικής άσκησης (αν έχει προσαρμοστεί από υπάρχουσα άσκηση)</b>
<i>Schwarzer, R., &amp; Jerusalem, M. (1995). Γενική κλίμακα αυτοαποτελεσματικότητας (GSE) [εγγραφή στη βάση δεδομένων].</i>
<b>Περιγραφή της ατομικής άσκησης</b>



<p>Οι εκπαιδευόμενοι συμπληρώνουν το τεστ 10 ερωτήσεων σε κλίμακα 4 επιπέδων, δίνοντας ειλικρινείς απαντήσεις στις ερωτήσεις και λαμβάνουν μια συνολική βαθμολογία από 40 που δείχνει το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς τους.</p>
<p><b>Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)</b></p>
<p>15 λεπτά: 10 λεπτά για συζήτηση.</p>
<p><b>Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)</b></p>
<p>Στείλτε την Κλίμακα Γενικής Αποτελεσματικότητας (GES) (Τεστ) (βλ. φύλλο εργασίας στο συνημμένο) στους εκπαιδευόμενους μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή στη συνομιλία της πλατφόρμας.</p> <p>Δώστε 5 λεπτά για την ολοκλήρωση. Μόλις το ολοκληρώσουν, ζητήστε τους να το βαθμολογήσουν οι ίδιοι ή να ζητήσουν από κάποιον άλλο μαθητή να το βαθμολογήσει και σημειώστε τη συνολική βαθμολογία. Εξηγήστε ότι η συνολική βαθμολογία θα δείξει το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς τους και υπολογίζεται με την εύρεση του αθροίσματος όλων των στοιχείων, που κυμαίνονται μεταξύ 10 και 40, με υψηλότερη βαθμολογία να υποδηλώνει μεγαλύτερη αυτοαποτελεσματικότητα.</p> <p>Μόλις όλοι οι εκπαιδευόμενοι λάβουν τη βαθμολογία του τεστ τους, ζητήστε τους, έναν προς έναν, να σχολιάσουν την εμπειρία τους από τη χρήση του εργαλείου αξιολόγησης και τις σκέψεις τους σχετικά με τα αποτελέσματα. Εάν η ομάδα είναι μεγάλη, μπορείτε να ζητήσετε μόνο από ορισμένους μόνο εκπαιδευόμενους να σχολιάσουν τη δραστηριότητα.</p> <p>Μπορείτε είτε να παρέχετε τα σχόλιά σας σε κάθε μαθητή είτε να τα κάνετε μόλις πάρουν το λόγο όλοι οι μαθητές και σχολιάσουν την εμπειρία τους από τη δραστηριότητα.</p>
<p><b>Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)</b></p>
<p>Ολοκληρώστε το τεστ. Να είστε ειλικρινείς όταν δίνετε τις απαντήσεις σας.</p> <p>Σημειώστε το τεστ σας και βρείτε το επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητάς σας. Αν θέλετε, μπορείτε να ανταλλάξετε τεστ με έναν άλλο μαθητή και να βαθμολογήσετε ο ένας το τεστ του άλλου.</p>

<p>Όταν σας ζητηθεί, μοιραστείτε τα αποτελέσματα της δοκιμής σας με την ομάδα και συζητήστε τα αποτελέσματα όλων των δοκιμών. Συζητήστε επίσης αν περιμένατε τα αποτελέσματα, τα συναισθηματά σας σχετικά με τα αποτελέσματα κ.λπ.</p> <p>Θα πρέπει να αναλογιστείτε πώς σας έκανε η δραστηριότητα να νιώσετε για τον εαυτό σας, αν άλλαξε την άποψη/αντίληψή σας για τον εαυτό σας και πώς, και αν υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να δουλέψετε από εδώ και στο εξής.</p>
<p><b>Κατανομή καθηκόντων (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>
<p><b>Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά (κατά περίπτωση)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλο εργασίας (τεστ) της "Γενικής Κλίμακας Αυτοαποτελεσματικότητας (GES)</li> <li>• Εκτυπωτής (εάν συμπληρώνεται σε έντυπη μορφή)</li> <li>• Χαρτί (εάν συμπληρωθεί σε έντυπη μορφή)</li> <li>• Στυλό (εάν συμπληρωθεί σε έντυπη μορφή)</li> </ul>
<p><b>Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>
<p><b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μετά τη δραστηριότητα, όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να έχουν μια πρώτη ιδέα για το τι είναι η αυτοαποτελεσματικότητα, περιηγούμενοι και αξιολογώντας τους εαυτούς τους σε στοιχεία που αφορούν την αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ul>
<p><b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σας ήταν εύκολο να ολοκληρώσετε το τεστ;</li> <li>2. Ποια ήταν η πιο δύσκολη ερώτηση για να απαντήσετε; Γιατί;</li> <li>3. Συμφωνείτε με τα αποτελέσματα της δοκιμής; Είστε περισσότερο ή λιγότερο αυτενεργός σε σχέση με αυτό που αρχικά πιστεύατε, με βάση τα αποτελέσματα του τεστ;</li> <li>4. Πιστεύετε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι εύκολο να μετρηθεί;</li> </ol>

5. Πιστεύετε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα είναι εύκολο να βελτιωθεί;
<b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Τα αποτελέσματα του τεστ είναι απλώς μια ένδειξη του επιπέδου της αυτοαποτελεσματικότητάς σας.</li> <li>✓ Η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτογνωσία είναι αλληλένδετες- η πρώτη αφορά την πίστη μας στην ικανότητά μας να επιτύχουμε τους στόχους μας.</li> <li>✓ Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι μια βασική δεξιότητα που πρέπει να βελτιώνουμε συνεχώς.</li> </ul>
<b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξετε) (μόνο στην περίπτωση της ομαδικής άσκησης) (κατά περίπτωση)</b>
<p>Το φύλλο εργασίας/τεστ θα αναρτηθεί στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης ή θα ενσωματωθεί στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.</p> <p>Μετά τη συμπλήρωση και τη βαθμολόγηση του τεστ, ο μαθητής θα αυτο-αναστοχαστεί με βάση τα αποτελέσματα.</p> <p>Εάν χρησιμοποιείται το φύλλο εργασίας, το ολοκληρωμένο τεστ μπορεί να επαναφορτωθεί στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης (όχι υποχρεωτικά).</p>
<b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b>
<div style="text-align: center;">  <p>Attachment2.1_4.docx</p> </div>

## 5. ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_5 Ομαδική συζήτηση: Ερωτήσεις για αυτο-αναστοχασμό
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

<p><b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>3. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ol>
<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b></p>	<p>Να προβληματιστούν πάνω σε βασικά ερωτήματα σχετικά με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και να συζητήσουν για να καταλήξουν σε χρήσιμα συμπεράσματα, τα οποία μπορούν να χρησιμεύσουν ως βάση για το επόμενο τμήμα της κατάρτισης που είναι περισσότερο προσανατολισμένο στην πρακτική.</p>
<p><b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Βάλτε τους μαθητές να σκεφτούν πραγματικά τις απαντήσεις τους, χρησιμοποιώντας κριτική σκέψη.</li> <li>✓ Ενθαρρύνετε τους μαθητές να γράψουν τις απαντήσεις τους- αυτό θα τους επιτρέψει να σκεφτούν πιο καθαρά.</li> <li>✓ Ενθαρρύνετε τους μαθητές να γράψουν τις απαντήσεις τους όσο πληρέστερα μπορούν.</li> </ul>
<p><b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<p>Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).</p>

### Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος

Ερωτήσεις για αυτοαναστοχασμό

*Τίτλος ομαδικής συζήτησης (εάν διαφέρει από τον τίτλο της ΜΤ)*

Ερωτήσεις για αυτοαναστοχασμό

<p><b>Θέμα ομαδικής συζήτησης</b></p>
<p><b>Αυτογνωσία</b></p> <p><b>Αυτοαποτελεσματικότητα</b></p>
<p><b>Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)</b></p>
<p><i>Χωρίστε τους μαθητές σε δύο ομάδες. Στη μία ομάδα θα ανατεθούν οι ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης σχετικά με την αυτογνωσία και στην άλλη ομάδα οι ερωτήσεις αυτοαξιολόγησης σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα.</i></p> <p><i>Δώστε λίγο χρόνο στους μαθητές να αναπτύξουν τις απαντήσεις τους.</i></p> <p><i>Διαβάστε τις ερωτήσεις μία προς μία (πρώτα τις ερωτήσεις σχετικά με την αυτογνωσία και στη συνέχεια τις ερωτήσεις σχετικά με την αυτοαποτελεσματικότητα) και ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να δώσουν τις απαντήσεις τους (οι εκπαιδευόμενοι της ομάδας Α το πρώτο σετ ερωτήσεων και οι εκπαιδευόμενοι της ομάδας Β το δεύτερο σετ ερωτήσεων).</i></p> <p><i>Αφού λάβετε τουλάχιστον μία απάντηση σε κάθε ερώτηση, προσπαθήστε να κάνετε τη σύνδεση μεταξύ των δύο ομάδων ερωτήσεων, θέτοντας στους μαθητές ερωτήσεις όπως "πώς μπορεί ένα υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας να επηρεάσει την πορεία σας προς το όνειρό σας;", κ.λπ.</i></p>
<p><b>Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)</b></p>
<p><i>Χωρίζετε σε δύο ομάδες: Ομάδα Α και Ομάδα Β.</i></p> <p><i>Η ομάδα Α αναλαμβάνει να προβληματιστεί σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><i>1. Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρο ή στόχος σας;</i></li> <li><i>2. Τι είναι αυτό που εμποδίζει την επίτευξη του ονείρου σας;</i></li> <li><i>3. Κατατάξτε τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας (καριέρα, χρήματα, οικογένεια, αγάπη, γνώση).</i></li> <li><i>4. Ποιο είναι το ποσοστό του χρόνου που αφιερώνεται σε αυτά τα στοιχεία αντίστοιχα;</i></li> </ol>

5. Πώς θα ήταν ο ιδανικός Εσύ;

Η ομάδα Β αναλαμβάνει να προβληματιστεί σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα:

1. Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους οι δικές σας πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας παίζουν ρόλο στην καθημερινή σας ζωή; Σε ποιους τομείς έχετε ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα; Σε ποιους τομείς θα θέλατε η αυτοαποτελεσματικότητά σας να είναι λίγο ισχυρότερη; Πώς θα μπορούσατε να αυξήσετε την αυτοαποτελεσματικότητά σας σε αυτούς τους τομείς;
2. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που ένας δάσκαλος, προπονητής ή γονέας έκανε κάτι για να ενθαρρύνει την αυτοαποτελεσματικότητά σας; Τι έκανε και τι είπε; Πώς ενίσχυσε την αυτοαποτελεσματικότητά σας;
3. Ποιοι είναι μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των ανθρώπων στη ζωή σας;
4. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που η συλλογική αποτελεσματικότητα έπαιξε ρόλο στις ομαδικές ή ομαδικές σας δραστηριότητες; Τι παρατηρήσατε όταν ήσασταν σε μια ομάδα ή σε μια ομάδα με χαμηλή συλλογική αποτελεσματικότητα;

Δεν θα εργαστείτε σε ομάδες- θα προβληματιστείτε σχετικά με τις απαντήσεις στις ερωτήσεις ατομικά.

Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινείς με τον εαυτό σας όταν σκέφτεστε τις απαντήσεις σας.

Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)

35 λεπτά: Στη συνέχεια, 10 λεπτά για την απάντηση των ερωτήσεων που έχουν ανατεθεί στην ομάδα Α και 15 λεπτά για την απάντηση των ερωτήσεων που έχουν ανατεθεί στην ομάδα Β. Μετά από κάθε απάντηση ή σειρά απαντήσεων θα πρέπει να ακολουθεί συζήτηση.

Κάθε ερώτηση πρέπει να απαντηθεί από έναν τουλάχιστον μαθητή. Εάν ολόκληρη η ομάδα των μαθητών είναι μικρή, όλοι οι μαθητές κάθε ομάδας θα πρέπει να δώσουν τις απαντήσεις τους σε όλες τις ερωτήσεις που έχουν ανατεθεί στην ομάδα.

### Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)

Εάν επιθυμείτε, μπορείτε να κατανείμετε τους εκπαιδευόμενους σε αίθουσες διαχωρισμού για να διευκολύνετε τη διαδικασία αυτοαναστοχασμού, αλλά αυτό δεν είναι υποχρεωτικό, καθώς η δραστηριότητα θα υλοποιηθεί σε ατομική βάση.

### Αναμενόμενες απαντήσεις

#### Ερωτήσεις αυτογνωσίας (Ομάδα Α)

1. Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρο ή στόχος σας;

Υποκειμενική απάντηση του μαθητή. Ωστόσο, η σημασία εδώ είναι ότι ο μαθητής πρέπει να προσδιορίσει έναν εφικτό στόχο, κάτι που μπορεί να είναι ανέφικτο αυτή τη στιγμή, αλλά μπορεί να δημιουργηθεί μια διαδρομή για την επίτευξη της επιθυμίας που ονομάζεται.

2. Τι είναι αυτό που εμποδίζει την επίτευξη του ονείρου σας;

Ο μαθητής πρέπει να εντοπίσει τους περιοριστικούς ή περιοριστικούς παράγοντες για την επίτευξη μιας επιθυμίας που έχει δηλώσει.

3. Να κατατάξετε τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας (καριέρα, χρήματα, οικογένεια, αγάπη, γνώση);

Ο μαθητής θα πρέπει ιδανικά να καταρτίσει έναν κατάλογο με περίπου 10-15 σημαντικά στοιχεία.

4. Ποιο είναι το ποσοστό του χρόνου που αφιερώνεται σε αυτά τα στοιχεία αναλόγως;

Δίπλα σε κάθε στοιχείο της προηγούμενης λίστας τους, ο μαθητής θα πρέπει να καταγράψει το χρόνο που αφιερώνει σε κάθε ενέργεια.

5. Πώς θα ήταν ο ιδανικός Εσύ;

Ο μαθητής θα πρέπει τώρα να έχει την ευελιξία της σκέψης του ώστε να είναι αντικειμενικός στην απάντησή του σε αυτή την ερώτηση. Θα πρέπει να εξετάσει τους στόχους της ζωής του, τον τρόπο με τον οποίο θα τους επιτύχει και το τελικό αποτέλεσμα που θα προκύψει στη ζωή του.

### Ερωτήσεις αυτοαποτελεσματικότητας (Ομάδα Β)

1. Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους οι δικές σας πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας παίζουν ρόλο στην καθημερινή σας ζωή; Σε ποιους τομείς έχετε ισχυρή αυτοαποτελεσματικότητα; Σε ποιους τομείς θα θέλατε η αυτοαποτελεσματικότητά σας να είναι λίγο ισχυρότερη; Πώς θα μπορούσατε να αυξήσετε την αυτοαποτελεσματικότητά σας σε αυτούς τους τομείς;

Αυτό είναι ένα πολυεπίπεδο ερώτημα. Προκαλεί τον μαθητή να ξεκινήσει ένα ταξίδι αυτογνωσίας και να σκεφτεί βαθιά τι τον παρακινεί και τι τον προκαλεί στη ζωή του και στους τομείς στους οποίους πετυχαίνει.

2. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που ένας δάσκαλος, προπονητής ή γονέας έκανε κάτι για να ενθαρρύνει την αυτοαποτελεσματικότητά σας; Τι έκανε και τι είπε; Πώς ενίσχυσε την αυτοαποτελεσματικότητά σας;

Ο μαθητής θα πρέπει να είναι σε θέση να θυμηθεί μια στιγμή στα χρόνια της διαμόρφωσής του κατά την οποία οι επιτυχίες του εκτιμήθηκαν και αναγνωρίστηκαν και να εντοπίσει τους επαγγελματίες/σημαντικούς ενήλικες που το έκαναν αυτό.

3. Ποιοι είναι μερικοί από τους τρόπους με τους οποίους μπορείτε να βοηθήσετε στην ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας των ανθρώπων στη ζωή σας;

Οι μαθητές θα πρέπει να χρησιμοποιήσουν κριτική σκέψη και αναλυτικές διαδικασίες στην απάντησή τους, εξετάζοντας συγκεκριμένες στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας.

Μπορούν να ανατρέξουν στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint που παρέχει συμβουλές για τη βελτίωση της αυτοαποτελεσματικότητας.

4. Μπορείτε να θυμηθείτε μια φορά που η συλλογική αποτελεσματικότητα έπαιξε ρόλο στις ομαδικές ή ομαδικές σας δραστηριότητες; Τι παρατηρήσατε όταν ήσασταν σε μια ομάδα ή σε μια ομάδα με χαμηλή συλλογική αποτελεσματικότητα;

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να εντοπίσει τη διαφορά μεταξύ των επιτυχημένων ομάδων όπου η αποτελεσματικότητα είναι υψηλή και όλα τα μέλη είναι σε θέση να υποστηρίξουν τις διαδικασίες και των ομάδων που είναι ανεπιτυχείς και βλέπουν τα εμπόδια ως πράγματα που δεν μπορούν να ξεπεραστούν.



<b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b>	
<p>Ερωτήσεις που δημιουργούν τη σύνδεση μεταξύ των δύο ομάδων ερωτήσεων. Για παράδειγμα:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Πώς μπορεί ένα υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας να επηρεάσει την αυτοαποτελεσματικότητά σας;</li> <li>2. Πώς μπορεί ένα υψηλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας να επηρεάσει την πορεία σας προς το όνειρό σας;</li> </ol>	
<b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b>	
<p>Βλέπε ενότητα "Αναμενόμενες απαντήσεις" παραπάνω.</p>	
<b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξει) (κατά περίπτωση)</b>	
<p>Οι εκπαιδευόμενοι θα αυτο-αναστοχαστούν και στις δύο ερωτήσεις σχετικά με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα που παρέχονται στις δύο διαφάνειες της παρουσίασης PowerPoint και θα αναρτήσουν τις απαντήσεις τους στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης.</p> <p>Η ανάρτηση των απαντήσεών τους δεν θα είναι υποχρεωτική.</p>	
<b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b>	
N/A	

## 6. ΑΤΟΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_6 Ατομική άσκηση: Δραστηριότητες για την εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα

<p><b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>3. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ol>
<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b></p>	<p>Να εξασκηθούν ατομικά στη βελτίωση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας και να εξοπλιστούν με διάφορα εργαλεία και τεχνικές για το σκοπό αυτό.</p>
<p><b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ζητήστε από τους μαθητές να ολοκληρώσουν και τις τέσσερις δραστηριότητες (κάθε μαθητής τουλάχιστον μία δραστηριότητα).</li> <li>✓ Το εργαστήριο (σύνολο δραστηριοτήτων) υποστηρίζεται από την παρουσίαση του PowerPoint. Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους όλες τις δραστηριότητες με τη χρήση της παρουσίασης πριν τους ζητήσετε να επιλέξουν τη δραστηριότητα της προτίμησής τους.</li> <li>✓ Βεβαιωθείτε ότι οι εκπαιδευόμενοι κατανοούν πλήρως τις οδηγίες για τις δραστηριότητες πριν ξεκινήσουν-διευκρινίστε τις αν χρειαστεί.</li> <li>✓ Για κάθε δραστηριότητα, ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να αναφέρουν στην ομάδα τη δραστηριότητα και πώς τους έκανε να αισθανθούν.</li> <li>✓ Μετά από κάθε δραστηριότητα, δώστε παραδείγματα για να διευκολύνετε τη συζήτηση.</li> </ul>
<p><b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<p>Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).</p>

## Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος

**Δραστηριότητες για την εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας**

**Τίτλοι μεμονωμένων ασκήσεων (αν διαφέρουν από τον τίτλο της ΜΤ)**

1. Το Διάγραμμα Ελευθερίας
2. Αλλαγή της αυτο-ομιλίας
3. Καταγράψτε την ABC σας
4. Ρωτήστε τα 'τρία γιατί'

*Πηγές των επιμέρους ασκήσεων (αν έχουν προσαρμοστεί από υπάρχουσα άσκηση)*

Δραστηριότητες 1, 3, 4: [www.developgoodhabits.com](http://www.developgoodhabits.com)

Δραστηριότητα 2: [www.momjunction.com](http://www.momjunction.com)

*Περιγραφή των επιμέρους ασκήσεων*

### 1. Το Διάγραμμα Ελευθερίας

*Το "Διάγραμμα Ελευθερίας" είναι μία από τις διασκεδαστικές δραστηριότητες αυτογνωσίας. Είναι ένας σύντομος και πρακτικός "οδηγός" για να καταλάβετε πού πρέπει να χρησιμοποιήσετε την ενέργειά σας στη ζωή.*

*Τα τρία στοιχεία του "Διαγράμματος Ελευθερίας" είναι:*

*Ταλέντο, διασκέδαση και ζήτηση.*

*Το ταλέντο αναφέρεται σε αυτό στο οποίο τυχαίνει να είσαι καλός.*

*Το στοιχείο Διασκέδαση είναι αυτό που θα θέλατε να κάνετε συνέχεια, ακόμη και αν δεν πληρωνόσασταν για να το κάνετε.*

*Η ζήτηση είναι αυτό που οι άνθρωποι στον κόσμο πραγματικά χρειάζονται ή θέλουν και θα πληρώσουν γι' αυτό.*

Κάθε μαθητής δημιουργεί ένα "Διάγραμμα Ελευθερίας" για τον εαυτό του.

## 2. Αλλαγή της αυτο-ομιλίας

Η αρνητική αυτο-ομιλία είναι ίσως το χειρότερο πράγμα που μπορεί να επηρεάσει την αυτοπεποίθησή σας. Ανεξάρτητα από το τι λένε οι άλλοι, αυτό που λέτε στον εαυτό σας είναι αυτό που πραγματικά πιστεύετε.

Οι μαθητές φτιάχνουν δύο στήλες σε ένα φύλλο χαρτί. Στη μία πλευρά γράφουν "Κακή ή αρνητική αυτο-ομιλία" και στην άλλη "Καλή ή θετική αυτο-ομιλία".

Καταγράφουν όλες τις αρνητικές δηλώσεις που κάνουν για τον εαυτό τους στη στήλη "Κακή ή αρνητική αυτο-ομιλία".

Στη συνέχεια, μετατρέπουν τις αρνητικές δηλώσεις σε θετικές. Οι δηλώσεις πρέπει να είναι σαφείς και συγκεκριμένες για τα ταλέντα ή τις ικανότητές τους.

Για παράδειγμα, αντί να δηλώσουν "Δεν είμαι καλός στις δημόσιες ομιλίες", μπορούν να δηλώσουν "Είμαι σίγουρος για την ικανότητά μου να βελτιώσω τις ικανότητές μου στις δημόσιες ομιλίες".

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ακόλουθη δραστηριότητα:

- **Φοβάμαι, αλλά...**

Ο φόβος είναι ισχυρός και μπορεί να σας εμποδίσει να κάνετε οτιδήποτε θέλετε. Αυτή η δραστηριότητα σας βοηθά να αντιμετωπίσετε τους φόβους σας.

Οι μαθητές απαριθμούν τα πράγματα που φοβούνται να κάνουν. Για παράδειγμα, μπορεί να φοβούνται να πάνε σε μαθήματα κολύμβησης λόγω βάρους. Ή φοβούνται να κάνουν μια παρουσίαση στην τάξη ή να ζητήσουν από κάποιον να βγουν ραντεβού. Οι προτάσεις θα πρέπει να είναι κάπως έτσι:

Φοβάμαι να εγγραφώ στην ομάδα κολύμβησης, επειδή...  
Φοβάμαι να μιλήσω στον Χ [άτομο που σας αρέσει], επειδή...

Στη συνέχεια, φαντάζονται να κάνουν αυτό που φοβούνται. Φαντάζονται να εγγράφονται σε εκείνη την ομάδα κολύμβησης ή να μιλούν σε εκείνο το άτομο που τους αρέσει. Αυτό τους βοηθά να αναπτύξουν τη νοοτροπία του "και τι έγινε". Κάθε φορά που γράφουν αυτό που φοβούνται, γράφουν

όλα τα πιθανά αποτελέσματα που θα ήταν αν το δοκίμαζαν. Και δίπλα στο αρνητικό αποτέλεσμα, γράφουν κάτι σαν:

"Ακόμα κι αν δεν καταφέρω να μπω στην ομάδα, τι έγινε;" ή

"Ακόμα κι αν ο τάδε με απορρίψει, τι έγινε;

Πηγή: [www.momjunction.com](http://www.momjunction.com)

### 3. Καταγράψτε την ABC σας

Αυτή είναι μια καλή δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μετά την εμπειρία ενός ανεπιθύμητου συμβάντος. Είναι ένας χρήσιμος τρόπος για να ανακεφαλαιώσετε τον εαυτό σας και να έχετε την ευκαιρία να προβληματιστείτε και να ανακαλύψετε τις πεποιθήσεις σας μετά από ένα μεγάλο, αρνητικό περιστατικό στη ζωή σας.

A - Γεγονός ενεργοποίησης που ενεργοποιεί τον εσωτερικό σας διάλογο.

B - Πίστη που σχηματίσατε μετά το συμβάν.

C - Συνέπειες ή πώς σας κάνει να αισθάνεστε η νέα σας πεποίθηση.

Οι μαθητές φαντάζονται, για παράδειγμα, ότι έχουν κολλήσει σε μια μεγάλη ουρά, αλλά βιάζονται. Μπορεί να αγχωθούν πολύ στη σκέψη ότι ενδεχομένως θα αργήσουν στην επόμενη υποχρέωσή τους, με αποτέλεσμα να παραπονεθούν δυνατά στους γύρω τους για το πόσο αργή η ουρά να κινηθεί. Εναλλακτικά, μπορεί να αποφασίσουν να χαλαρώσουν και να βάλουν τα ακουστικά τους για να ακούσουν κάποια ηρεμιστική μουσική όσο περιμένουν.

Όπως και να έχει, το "Α" παραμένει το ίδιο, αλλά το "Β" και το "Γ" δείχνουν πώς ανταποκρίνονται στο στρες.

Πρέπει να δοκιμάσουν τη δραστηριότητα με ένα άλλο παράδειγμα.

### 4. Ρωτήστε τα 'τρία γιατί'

Πολλές δραστηριότητες αυτογνωσίας περιλαμβάνουν απλώς να θέσετε στον εαυτό σας δύσκολες ερωτήσεις και να προσπαθήσετε να τις απαντήσετε όσο το δυνατόν πιο ειλικρινά. Τα "τρία γιατί" είναι το τέλειο παράδειγμα αυτού.

Τα "τρία γιατί" είναι ακριβώς αυτό που ακούγεται. Πριν πάρετε μια μεγάλη απόφαση ή αν προσπαθείτε να φτάσετε στη ρίζα ενός προβλήματος, ρωτήστε τον εαυτό σας τρεις φορές "γιατί;".

Οι μαθητές πρέπει να σκεφτούν μια σημαντική απόφαση που θα χρειαστεί να πάρουν στο μέλλον και ποια θα είναι η τελική τους απόφαση. Στη συνέχεια, πρέπει να αμφισβητήσουν την απόφασή τους τρεις φορές.

Εναλλακτικά, μπορεί να χρησιμοποιηθεί η ακόλουθη δραστηριότητα:

- **Ανάλυση ανατροφοδότησης**

Όταν έρχεστε αντιμέτωποι με μια σημαντική απόφαση, καταγράψτε ακριβώς πώς και γιατί πήρατε την απόφασή σας. Σκεφτείτε μια σημαντική απόφαση που έχετε λάβει στο παρελθόν.

Ποιοι παράγοντες σας παρακίνησαν και ποια βήματα κάνατε για να καταλήξετε στο συμπέρασμά σας;

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να προβληματιστούν σχετικά με την προηγούμενη διαδικασία λήψης αποφάσεων. Πρέπει να αξιολογήσουν λεπτομερώς το αποτέλεσμα της επιλογής τους και να αναλύσουν την ικανότητά τους εκείνη τη στιγμή να λάβουν την καλύτερη απόφαση με βάση την αυτογνωσία τους εκείνη τη στιγμή.

Πηγή: [www.developgoodhabits.com](http://www.developgoodhabits.com)

**Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)**

10 λεπτά για την υλοποίηση μιας ατομικής δραστηριότητας της προτίμησης του εκπαιδευόμενου και 10 λεπτά για συζήτηση σχετικά με κάθε δραστηριότητα. Τουλάχιστον 40 λεπτά θα πρέπει να αφιερωθούν στη συζήτηση συνολικά. Συνολικά, αυτή η άσκηση (σύνολο δραστηριοτήτων) θα πρέπει να διαρκέσει περίπου 50 λεπτά.

**Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)**

Οι εκπαιδευόμενοι επιλέγουν τουλάχιστον μία από τις τέσσερις ατομικές δραστηριότητες της προτίμησης τους και την υλοποιούν. Εναλλακτικά, μπορείτε να υποδείξετε ποιος υλοποιεί ποια δραστηριότητα. Κάθε δραστηριότητα πρέπει να υλοποιηθεί από τουλάχιστον έναν εκπαιδευόμενο.

Αν απομένει χρόνος, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να υλοποιήσουν περισσότερες δραστηριότητες.

<p>Στο τέλος αυτού του μέρους (εφαρμογή των επιμέρους ασκήσεων), μπορείτε να εξηγήσετε τα οφέλη κάθε δραστηριότητας. Λάβετε υπόψη ότι κάθε δραστηριότητα αντιμετωπίζει ένα διαφορετικό ζήτημα που σχετίζεται με την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα.</p> <p>Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τις πρόσθετες δραστηριότητες που παρέχονται.</p>
<p><b>Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)</b></p>
<p>Βλέπε ενότητα "Περιγραφή" ανωτέρω.</p>
<p><b>Κατανομή καθηκόντων (κατά περίπτωση)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Κάθε μαθητής επιλέγει <u>τουλάχιστον μία</u> δραστηριότητα για να υλοποιήσει.</li> <li>• Όλοι οι μαθητές συζητούν τα αποτελέσματα όλων των δραστηριοτήτων.</li> </ul>
<p><b>Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά (κατά περίπτωση)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έγγραφα του Word (εάν υλοποιούνται σε ψηφιακή μορφή)</li> <li>• Χάρτινα φύλλα (εάν εφαρμόζονται σε χειρόγραφη μορφή)</li> <li>• Στυλό (εάν η εφαρμογή γίνεται με χειρόγραφη μορφή)</li> </ul>
<p><b>Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>
<p><b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b></p>
<p>Βλέπε παραπάνω ενότητα "Περιγραφή".</p>
<p><b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποια δραστηριότητα σας άρεσε περισσότερο; Γιατί;</li> <li>2. Πιστεύετε ότι αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα; Πώς;</li> <li>3. Είστε πρόθυμοι να εντάξετε τέτοιες δραστηριότητες στην καθημερινή σας ζωή;</li> </ol>

4. Γνωρίζετε άλλες δραστηριότητες που συμβάλλουν στον ίδιο σκοπό; Εάν ναι, περιγράψτε.
<b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Η ανάπτυξη ενός "Διαγράμματος Ελευθερίας" για εσάς θα σας βοηθήσει να αποφασίσετε σε ποιες δεξιότητες θα πρέπει να επικεντρωθείτε, ώστε να έχετε περισσότερες πιθανότητες επιτυχίας.</li> <li>✓ Η "Αλλαγή της αυτο-ομιλίας" βοηθά στην αλλαγή των αρνητικών συνομιλιών με τον εαυτό μας σε θετικές.</li> <li>✓ Η δραστηριότητα "Φοβάμαι, αλλά..." θα σας κάνει να αντιμετωπίσετε ευκολότερα τους φόβους σας.</li> <li>✓ Τα "τρία γιατί" αποκαλύπτουν βαθιά και συγκεκριμένα ζητήματα που μπορεί να μην εξετάζατε διαφορετικά. Δεν είναι τυχαίο ότι το "γιατί;" είναι μια μάλλον απλή ερώτηση. Είναι μια σημαντική συνειδητοποίηση ότι πρέπει να πάτε μερικά επίπεδα βαθύτερα πριν πάρετε οποιαδήποτε κρίσιμη απόφαση.</li> <li>✓ Η χρήση του μοντέλου ABC μπορεί να σας βοηθήσει να αναγνωρίσετε τις αυτόματες σκέψεις σας όταν είστε αναστατωμένοι ή θυμωμένοι και να αλλάξετε αυτές τις σκέψεις σε θετικές.</li> <li>✓ Η τακτική εφαρμογή αυτών και παρόμοιων δραστηριοτήτων μπορεί να σας βοηθήσει να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ul>
<b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξετε) (μόνο στην περίπτωση της ομαδικής άσκησης) (κατά περίπτωση)</b>
Οι οδηγίες των δραστηριοτήτων θα ενσωματωθούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και οι εκπαιδευόμενοι θα αναρτούν τις απαντήσεις τους στην πλατφόρμα. Εναλλακτικά, μπορούν να ανεβάσουν τις απαντήσεις τους σε μορφή εγγράφου.
<b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b>
N/A

## 7. ΟΜΑΔΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ





<b>Μεθοδολογικό εργαλείο</b> <b>Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_7 Ομαδική άσκηση: Δραστηριότητες για την εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας
<b>Κωδικός και τίτλος</b> <b>αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα</b> <b>που καλύπτονται από το</b> <b>μεθοδολογικό εργαλείο</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ορίστε την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητα και εξηγήστε την αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο.</li> <li>2. Προσδιορίστε και αξιολογήστε τις αξίες, τα δυνατά σημεία και τις αδυναμίες σας μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων και εργαλείων αυτοαξιολόγησης.</li> <li>3. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> </ol>
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο</b> <b>Στόχος</b>	Να εξασκηθούν σε ομάδες στη βελτίωση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας και να εξοπλιστούν με διάφορα εργαλεία και τεχνικές για το σκοπό αυτό.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για</b> <b>τον εκπαιδευτή για τη χρήση</b> <b>του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Βάλτε τους μαθητές να συμπληρώσουν και τα δύο μέρη της άσκησης εξηγώντας ότι το ένα συμπληρώνει το άλλο.</li> <li>✓ Το εργαστήριο (σύνολο δραστηριοτήτων) υποστηρίζεται από τη συνημμένη παρουσίαση PowerPoint. Εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους και τις δύο δραστηριότητες με τη χρήση των διαφανειών της παρουσίασης πριν τους καταναείμετε στις αίθουσες διαλείμματος.</li> <li>✓ Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει πλήρως τις οδηγίες για τις δραστηριότητες πριν ξεκινήσουν-διευκρινίστε τις αν χρειαστεί.</li> <li>✓ Για κάθε δραστηριότητα (μέρος της άσκησης), ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναφέρουν στην ομάδα πώς τους έκανε να αισθανθούν η δραστηριότητα.</li> <li>✓ Για κάθε δραστηριότητα, δώστε παραδείγματα για να διευκολύνετε τη συζήτηση, αφού οι μαθητές εφαρμόσουν τη δραστηριότητα.</li> </ul>

<p><b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<p>Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).</p>
--	---

<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b></p>
<p><b>Δραστηριότητες για την εξάσκηση της αυτογνωσίας και της αυτοαποτελεσματικότητας</b></p>
<p><b>Τίτλοι ασκήσεων ομαδικών ασκήσεων (εάν διαφέρουν από τον τίτλο της ΜΤ)</b></p>
<p><b>1Α. Ο τροχός της ζωής</b> <b>1Β. Εδώ και τώρα!</b></p>
<p><i>Πηγές ομαδικών ασκήσεων (αν έχουν προσαρμοστεί από υπάρχουσα άσκηση)</i></p>
<p><a href="https://www.rinova.co.uk/partnerships/rinova-consortium/talent-match-london/">https://www.rinova.co.uk/partnerships/rinova-consortium/talent-match-london/</a></p>
<p><i>Περιγραφή των ομαδικών ασκήσεων</i></p>
<p><b>1Α. Ο τροχός της ζωής</b></p> <p>Ο "Τροχός της Ζωής" (βλ. φύλλο εργασίας στο συνημμένο) θα σας βοηθήσει να εξετάσετε τι είναι σημαντικό για εσάς στη ζωή σας.</p> <p>Οι μαθητές:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σκεφτείτε <b>οκτώ μέρη της ζωής τους που είναι τα πιο σημαντικά γι' αυτούς</b>. Αυτά μπορούν να συνδεθούν με τομείς της ζωής που είναι βασικοί γι' αυτούς (π.χ., επιχείρηση/καριέρα, οικονομικά, υγεία, οικογένεια και φίλοι, ρομαντισμός, προσωπική ανάπτυξη, διασκέδαση και ψυχαγωγία, συμβολή στην κοινωνία).</li> <li>2. Στη συνέχεια, γράψτε τα <u>σε κάθε τμήμα του τροχού</u>.</li> </ol>



3. Σημειώστε από το 0-10 πόση ενέργεια ή προσοχή δίνουν σε καθέναν από αυτούς τους τομείς αυτή τη στιγμή και ενώστε τα.
4. Σημειώστε από το 0-10 πόση ενέργεια ή προσοχή θέλουν να δώσουν σε καθέναν από αυτούς τους τομείς και ενώστε τους.
5. Τέλος, συνδέστε τις τελείες και εξετάστε πού υπάρχουν κενά μεταξύ των δύο σημειωμένων περιοχών.
6. **Ανταλλάξτε τροχούς για να δείτε τις προτεραιότητες της ζωής των άλλων στην ομάδα.**
7. **Σε ομάδες, δείτε αν υπάρχει κάτι που μπορούν να κάνουν για να γεφυρώσουν τα κενά που εντοπίστηκαν.**

### **1B. Εδώ και τώρα!**

Αυτή η δραστηριότητα "Εδώ και τώρα!" θα εξετάσει πώς περνάτε σήμερα το χρόνο σας, τι σας ευχαριστεί να κάνετε και αν υπάρχουν δυσκολίες που μπορεί να έχετε.

Οι μαθητές:

1. Σε έναν πίνακα (βλ. φύλλο εργασίας στο συνημμένο), περιγράψτε τις **δραστηριότητες που κάνουν κάθε εβδομάδα και πόσο χρόνο αφιερώνουν σε αυτές**.
2. Απαντήστε πώς αυτές οι δραστηριότητες ταιριάζουν με τις προτεραιότητές τους στον Τροχό της Ζωής τους.
3. **Αφού μιλήσουν σε ομάδες για τις τρέχουσες δραστηριότητές τους και τις προτεραιότητές τους, απαντήστε αν υπάρχει κάτι που σκοπεύουν τώρα να κάνουν διαφορετικά. Το συζητούν και αυτό με την ομάδα.**

Στη συνέχεια, **συζητούν τα αποτελέσματα και των δύο τμημάτων της άσκησης με όλες τις άλλες ομάδες.**

Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)

50 λεπτά: 25 λεπτά για την υλοποίηση των δύο δραστηριοτήτων και 25 λεπτά για συζήτηση.

### Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)

Οι εκπαιδευόμενοι υλοποιούν την ομαδική άσκηση σε δύο μέρη (δραστηριότητες).

Εξηγήστε λεπτομερώς την άσκηση και βεβαιωθείτε ότι οι οδηγίες είναι σαφείς για όλους τους μαθητές. Επίσης, βεβαιωθείτε ότι κατανοούν ότι για την πρώτη δραστηριότητα θα αρχίσουν να εργάζονται ατομικά, στη συνέχεια σε ζευγάρια και στη συνέχεια σε ομάδες, και για τη δεύτερη δραστηριότητα, πρώτα ατομικά και στη συνέχεια σε ομάδες.

Δώστε στους μαθητές τα δύο φύλλα εργασίας, χωρίστε τους σε ομάδες και ζευγάρια και κατανείμετε τους σε αίθουσες διαχωρισμού.

Εισέλθετε κατά διαστήματα στις αίθουσες διαλείμματος για να βεβαιωθείτε ότι η δραστηριότητα υλοποιείται όπως αναμένεται. Μπορείτε να στείλετε μήνυμα στους εκπαιδευόμενους μόλις λήξει ο χρόνος της πρώτης δραστηριότητας για να προχωρήσουν στην επόμενη δραστηριότητα.

Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους είτε να σας στείλουν τους τροχούς της ζωής και τους πίνακες των δραστηριοτήτων τους είτε να τους προβάλουν στην οθόνη για συζήτηση.

Βεβαιωθείτε ότι είτε όλοι είτε όσο το δυνατόν περισσότεροι εκπαιδευόμενοι θα πάρουν το λόγο για να παρουσιάσουν.



### Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)

Βλέπε παραπάνω ενότητα "Περιγραφή".

### Κατανομή καθηκόντων (κατά περίπτωση)

- Σε κάθε ομάδα, όλοι οι μαθητές συμπληρώνουν και σημειώνουν τον Τροχό της Ζωής τους.
- Τα ζευγάρια ανταλλάσσουν τους Τροχούς της Ζωής για να δουν ο ένας τις προτεραιότητες της ζωής του άλλου.
- Η ομάδα συζητά πώς μπορούν να γεφυρωθούν τα κενά που εντοπίστηκαν στους Τροχούς της Ζωής.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Σε κάθε ομάδα, όλοι οι μαθητές συμπληρώνουν τον πίνακα με τις καθημερινές τους δραστηριότητες και τον χρόνο που τους αφιερώνουν.</li> <li>• Η ομάδα συζητά πώς οι δραστηριότητες αυτές ταιριάζουν με τις προτεραιότητές τους στον Τροχό της Ζωής και αν υπάρχει κάτι που σκοπεύουν να κάνουν διαφορετικά.</li> <li>• Οι μαθητές από όλες τις ομάδες παρουσιάζουν τα αποτελέσματα της άσκησης (δύο δραστηριότητες) ενώπιον της μεγάλης ομάδας- ένας ή δύο μαθητές από κάθε ομάδα αναλαμβάνουν το ρόλο του ομιλητή.</li> <li>• Ακολουθεί συζήτηση με τη συμμετοχή όλων των μαθητών.</li> </ul>
<p><b>Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά (κατά περίπτωση)</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φύλλο εργασίας 'Ενώ η ζωή'</li> <li>• "Εδώ και τώρα! Φύλλο εργασίας</li> <li>• Εκτυπωτής (εάν συμπληρώνεται σε έντυπη μορφή)</li> <li>• Χαρτί (εάν συμπληρωθεί σε έντυπη μορφή)</li> <li>• Στυλό (εάν συμπληρωθεί σε έντυπη μορφή)</li> </ul>
<p><b>Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>2 ή περισσότερες αίθουσες διαλείμματος για να εργάζονται οι εκπαιδευόμενοι σε ζευγάρια και ομάδες.</p>
<p><b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b></p>
<p>Βλέπε ενότητα "Περιγραφή" ανωτέρω.</p>
<p><b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b></p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ποια δραστηριότητα σας άρεσε περισσότερο; Γιατί;</li> <li>2. Περιμένατε να εντοπίσετε τέτοια κενά στον Τροχό της Ζωής σας;</li> <li>3. Είχατε συνειδητοποιήσει ότι οι καθημερινές σας δραστηριότητες, όπως εμφανίζονται στον πίνακα "Εδώ και τώρα!", ευθύνονται μέχρι ένα σημείο για τη μη ικανοποίηση των προτεραιοτήτων σας;</li> </ol>

<p>4. Πιστεύετε ότι αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα; Πώς;</p>
<p><b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b></p>
<p>✓ Ο Τροχός της Ζωής και οι δραστηριότητες "Εδώ και τώρα!" μπορούν να σας δώσουν μια ολοκληρωμένη εικόνα των προτεραιοτήτων της ζωής σας, πόσο χρόνο αφιερώνετε για να τις ικανοποιήσετε, πόσο χρόνο θα θέλατε να αφιερώσετε γι' αυτές και αν οι δραστηριότητες που κάνετε στην καθημερινή σας ζωή συμβάλλουν στην ικανοποίηση των προτεραιοτήτων σας. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν να επιτρέψουν την επανεξέταση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων ή/και την ανακατανομή του χρόνου σας.</p>
<p><b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξετε) (μόνο στην περίπτωση της ομαδικής άσκησης) (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>Οι οδηγίες των δραστηριοτήτων θα ενσωματωθούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και θα συνοδεύονται από τα φύλλα εργασίας σε μορφή που μπορεί να μεταφορτωθεί. Οι εκπαιδευόμενοι θα κατεβάζουν τα φύλλα εργασίας, θα τα συμπληρώνουν και θα τα επαναφορτώνουν στην πλατφόρμα. Η όλη άσκηση θα υλοποιηθεί ατομικά.</p>
<p><b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b></p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Attachment2.1_7_1.do CX</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Attachment2.1_7_2.do CX</p> </div> </div>

## 8. ΑΤΟΜΙΚΗ ΆΣΚΗΣΗ

<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b></p>	<p>MT2.1_8 Ατομική άσκηση: Το προσωπικό μου μανιφέστο</p>
<p><b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b></p>	<p>2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα</p>

<p><b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Αναλύστε τις ανάγκες, τις επιθυμίες, τα ενδιαφέροντα και τις φιλοδοξίες σας για να αποκτήσετε μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα.</li> <li>2. Σκεφτείτε και δράστε προς μια σαφή κατεύθυνση, προτεραιότητες και στόχους, χρησιμοποιώντας μια προσωπική δήλωση για τη ζωή σας με βάση την αυτογνωσία και την αυτοαποτελεσματικότητά σας.</li> </ol>
<p><b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b></p>	<p>Να βάλουν τους μαθητές να περιγράψουν τις βασικές τους αξίες και πεποιθήσεις, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που πρεσβεύουν και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύουν να ζήσουν τη ζωή τους με έναν συγκεκριμένο τρόπο που μπορεί να χρησιμεύσει ως δήλωση προσωπικών αρχών και κάλεσμα για δράση.</p>
<p><b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες έχουν κατανοήσει πλήρως τις οδηγίες για τη δραστηριότητα πριν ξεκινήσουν-διευκρινίστε τις αν χρειαστεί.</li> <li>✓ Τονίστε τη σημασία της συγκεκριμένης δραστηριότητας, η οποία συνδυάζει γνώσεις και δεξιότητες που αποκτήθηκαν κατά την υλοποίηση προηγούμενων δραστηριοτήτων.</li> </ul>
<p><b>Συνημμένο/α για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b></p>	<p>Παρέχεται στην περιγραφή της δραστηριότητας παρακάτω (κατά περίπτωση).</p>

### Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος

**Το προσωπικό μου μανιφέστο**

**Τίτλος ατομικής άσκησης (εάν διαφέρει από τον τίτλο της ΜΤ)**

**Το προσωπικό μου μανιφέστο**

<p>Πηγή ατομικής άσκησης (αν έχει προσαρμοστεί από υπάρχουσα άσκηση)</p>
<p>N/A</p>
<p>Περιγραφή της ατομικής άσκησης</p>
<p>Ένα προσωπικό μανιφέστο περιγράφει τις βασικές αξίες και πεποιθήσεις ενός ατόμου, τις συγκεκριμένες ιδέες και προτεραιότητες που πρεσβεύει και τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύει να ζήσει τη ζωή του.</p> <p>Μπορεί να τους βοηθήσει να πλαισιώσουν τη ζωή τους, να τους δείξει τη σωστή κατεύθυνση για την επίτευξη των στόχων τους και να λειτουργήσει ως εργαλείο για να τους υπενθυμίζει τις πρωταρχικές τους ανησυχίες.</p> <p>Είναι ταυτόχρονα <u>δήλωση προσωπικών αρχών και κάλεσμα για δράση</u>.</p> <p>Μια τέτοια δήλωση μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την επίτευξη της καλύτερης δυνατής ζωής τους. Τα άτομα θα πρέπει να ανατρέχουν συχνά στο προσωπικό τους μανιφέστο.</p> <p>Το καθήκον είναι να "συνθέσετε" ένα προσωπικό μανιφέστο (σύντομο δοκίμιο ή σύντομη παρουσίαση PowerPoint) με τη βοήθεια των ακόλουθων ερωτήσεων:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι πράγματα υποστηρίζετε;</li> <li>• Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;</li> <li>• Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;</li> <li>• Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; Με ποιες λέξεις θέλετε να ζείτε;</li> </ul> <p>Αναμένονται <u>τουλάχιστον πέντε βαθμοί</u> ανά ερώτηση.</p>
<p>Εκτιμώμενη διάρκεια (αν χρειαστεί, σε στάδια)</p>
<p>50 λεπτά: 25 λεπτά για τη "σύνταξη" του μανιφέστου και 25 λεπτά για την παρουσίαση και συζήτηση των προσωπικών μανιφέστων των μαθητών.</p>



### Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)

Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν προσεκτικά τις βασικές τους αξίες. Τι τους παρακινεί; Ποιες είναι οι μοναδικές ιδιότητες που διαθέτουν; Όχι μόνο τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, αλλά κατευθύνετε την ερώτηση γύρω από την ηθική και τα πράγματα που υποστηρίζουν οι μαθητές στη ζωή. Για ορισμένους μαθητές μπορεί να είναι γύρω από τις πεποιθήσεις της πίστης, για άλλους μπορεί να είναι οι οικογενειακές αξίες. Αφιερώστε χρόνο για να το διερευνήσετε σε βάθος.

Χρησιμοποιήστε τις παρακάτω ερωτήσεις και ζητήστε από τους συμμετέχοντες να προσπαθήσουν να γράψουν όσο το δυνατόν περισσότερα (τουλάχιστον 5 σημεία ανά ερώτηση):

- Τι πράγματα υποστηρίζετε;
- Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;
- Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;
- Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; Με ποιες λέξεις θέλετε να ζείτε;

Αφού οι μαθητές ολοκληρώσουν το προσωπικό τους μανιφέστο, ζητήστε τους να παρουσιάσουν, ένας προς ένας, τις προσωπικές τους δηλώσεις και δώστε τους ανατροφοδότηση. Ζητήστε και από τους άλλους μαθητές να παρέχουν ανατροφοδότηση.

Τέλος, εξηγήστε στους εκπαιδευόμενους ότι ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να διαμορφωθεί σε ένα επαγγελματικό όραμα και μια δήλωση αποστολής. Επεξεργαστείτε επίσης την έννοια του οράματος και της δήλωσης αποστολής με τη χρήση της παρουσίασης PowerPoint.

### Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)

<p>Κάντε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Τι πράγματα υποστηρίζετε;</li> <li>• Ποιες είναι οι ισχυρότερες πεποιθήσεις σας;</li> <li>• Πώς θέλετε να ζήσετε τη ζωή σας;</li> <li>• Πώς θέλετε να ορίσετε τον εαυτό σας; Με ποιες λέξεις θέλετε να ζείτε;</li> </ul> <p>Στη συνέχεια, "συνθέστε" το <b>προσωπικό σας μανιφέστο (δήλωση) με τη μορφή ενός σύντομου δοκιμίου ή μιας σύντομης παρουσίασης PowerPoint (με τη μορφή μανιφέστου).</b></p> <p>Στοχεύστε σε τουλάχιστον 5 βαθμούς ανά ερώτηση.</p>
<p><b>Κατανομή καθηκόντων (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>
<p><b>Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά (κατά περίπτωση)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Έγγραφο Word ή παρουσίαση PowerPoint (εάν έχει "συνταχθεί" σε ψηφιακή μορφή)</li> <li>• Χάρτινα φύλλα (εάν είναι "συντεταγμένα" σε χειρόγραφη μορφή)</li> <li>• Στυλό (αν είναι χειρόγραφο)</li> </ul>
<p><b>Διαδικτυακή αίθουσα διδασκαλίας (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>
<p><b>Αναμενόμενα αποτελέσματα</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δήλωση των προσωπικών αρχών, αξιών, πεποιθήσεων και ιδιοτήτων, καθώς και κάλεσμα για δράση.</li> </ul>
<p><b>Ερωτήσεις για την ενημέρωση</b></p>

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Οι απαντήσεις στα ερωτήματα που τέθηκαν σας έρχονται εύκολα στο μυαλό ή χρειάστηκε να σκεφτείτε πολύ για να βρείτε τις απαντήσεις;</li> <li>2. Σας βοηθούν οι προηγούμενες δραστηριότητες να "συνθέσετε" το προσωπικό σας μανιφέστο; Αν ναι, ποιες δραστηριότητες και με ποιον τρόπο;</li> <li>3. Αν σας ζητούσαν να δώσετε έναν τίτλο στο προσωπικό σας μανιφέστο, ποιος θα ήταν αυτός; (τονίστε αυτή την ερώτηση)</li> <li>4. Θα ανατρέχετε συχνά στο προσωπικό σας μανιφέστο;</li> <li>5. Είστε πρόθυμοι να το επανεξετάσετε και να το επικαιροποιήσετε, αν χρειαστεί;</li> <li>6. Έχετε κατανοήσει τη διαφορά μεταξύ ενός προσωπικού μανιφέστου (δήλωσης) και μιας δήλωσης οράματος και αποστολής;</li> </ol>
<p><b>Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Για να "συνθέσετε" ένα προσωπικό μανιφέστο που θα σας βοηθήσει στη ζωή σας, θα πρέπει πρώτα να εξερευνήσετε σε βάθος τις βασικές σας αξίες, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς, τις ιδιότητες, τις πεποιθήσεις, τα ερωτήματα γύρω από την ηθική κ.λπ. Ένα καλό προσωπικό μανιφέστο απαιτεί αυτογνωσία σε υψηλό επίπεδο.</li> <li>✓ Ένα προσωπικό μανιφέστο μπορεί να σας βοηθήσει να πλαισιώσετε τη ζωή σας, να σας δείξει τη σωστή κατεύθυνση για να επιτύχετε τους στόχους σας και να λειτουργήσει ως εργαλείο για να σας υπενθυμίζει τις πρωταρχικές σας ανησυχίες.</li> <li>✓ Ένα προσωπικό μανιφέστο είναι ταυτόχρονα μια δήλωση προσωπικών αρχών και ένα κάλεσμα για δράση.</li> <li>✓ Μια τέτοια δήλωση μπορεί να είναι ένα ισχυρό εργαλείο για να πετύχετε την καλύτερη δυνατή ζωή σας. Θα πρέπει να ανατρέχετε συχνά στο προσωπικό τους μανιφέστο.</li> </ul>
<p><b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για <u>ασύγχρονη μάθηση</u> (τι πρέπει να αλλάξετε) (μόνο στην περίπτωση της ομαδικής άσκησης) (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>Οι οδηγίες της δραστηριότητας θα ενσωματωθούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης. Οι εκπαιδευόμενοι θα ανεβάσουν την προσωπική τους δήλωση (δοκίμιο ή παρουσίαση PowerPoint) στην πλατφόρμα.</p>
<p><b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>

## 9. ΠΡΟΒΟΛΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΒΙΝΤΕΟ

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Κωδικός και τίτλος</b>	MT2.1_9 Προβολή και ανάλυση βίντεο: The Office US
<b>Κωδικός και τίτλος αρμοδιότητας</b>	2.1 Αυτογνωσία και αυτοαποτελεσματικότητα
<b>Μαθησιακά αποτελέσματα που καλύπτονται από το μεθοδολογικό εργαλείο</b>	1. Περιγράψτε το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία και στην έμπνευση των άλλων, καθώς και το ρόλο της αυτοαποτελεσματικότητας στην ανάπτυξη επιχειρηματικής νοοτροπίας.
<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Στόχος</b>	Να πυροδοτήσει τη συζήτηση για το ρόλο της αυτογνωσίας στην ηγεσία, στην έμπνευση των άλλων και στο να γίνεις πρότυπο για τους άλλους ανθρώπους, με τη χρήση ενός αντιπαραδείγματος.
<b>Υποδείξεις και συμβουλές για τον εκπαιδευτή σχετικά με τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Παρακολουθήστε το βίντεο από πριν και κρατήστε σημειώσεις σχετικά με τα κύρια σημεία και τα σημεία που πρέπει να συζητηθούν.</li> <li>✓ Ζητήστε από τους μαθητές να περιγράψουν και να αναπτύξουν όσο το δυνατόν περισσότερα παραδείγματα από το βίντεο.</li> <li>✓ Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από τη δική σας ζωή και ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να κάνουν το ίδιο για να ξεκινήσετε τη συζήτηση.</li> <li>✓ Συνδέστε αυτή τη δραστηριότητα με την πρώτη ενότητα/θέμα της παρουσίασης PowerPoint που εξηγεί πώς η αυτογνωσία σχετίζεται με την επιχειρηματικότητα και την ηγεσία.</li> </ul>
<b>Συνημμένο/οι για τη χρήση του μεθοδολογικού εργαλείου</b>	Παρέχεται στο πρότυπο δραστηριότητας που ακολουθεί (κατά περίπτωση).

<b>Μεθοδολογικό εργαλείο Τίτλος</b>
<b>Η παντελής έλλειψη αυτογνωσίας του Michael Scott, The Office US</b>
<b>Τίτλος βίντεο (εάν διαφέρει από τον τίτλο MT)</b>
<b>Η παντελής έλλειψη αυτογνωσίας του Michael Scott   The Office US   Comedy Bites</b>
Πηγή βίντεο (π.χ. URL)
<a href="https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=y93mohSy_8U&amp;t=4s</a>
Δημιουργός βίντεο (πρόσωπο/οργανισμός/αρχή)
Comedy Bites
Διάρκεια του βίντεο (εάν πρέπει να προβληθεί τμήμα του βίντεο, αναφέρετε επίσης την ώρα έναρξης και λήξης)
8:02
Εσείς θα αποφασίσετε την ώρα έναρξης και λήξης της προβολής του βίντεο ανάλογα με τα παραδείγματα που θα επιλέξετε να αναδείξετε από το βίντεο.
Εκτιμώμενη διάρκεια (της δραστηριότητας) (αν χρειαστεί, σε στάδια)
20 λεπτά (προβολή βίντεο και συζήτηση).
Γενικές κατευθυντήριες γραμμές (για τον εκπαιδευτή)
Παρακολουθήστε το βίντεο εκ των προτέρων και εντοπίστε τα σημαντικά σημεία. Συνδέστε τα σημεία αυτά με το θέμα της παρουσίασης PowerPoint.
Προβάλλετε το βίντεο στους μαθητές. Παρατηρήστε τις αντιδράσεις τους.

Θέστε τις ερωτήσεις στη διαφάνεια της παρουσίασης στους μαθητές, μία προς μία. Κάθε φορά που θέτετε μια ερώτηση, στοχεύστε στη συλλογή 2-3 απαντήσεων.

Δώστε επίσης παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία.

Συνοψίστε τις απαντήσεις και βγάλτε συμπεράσματα.

### Οδηγίες (για τους συμμετέχοντες)

Παρακολουθήστε προσεκτικά το βίντεο.

Έχετε κατά νου τις ερωτήσεις που παρέχονται στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint.

Μπορείτε να κρατάτε σημειώσεις, αν το επιθυμείτε.

Προσπαθήστε να ανακαλέσετε παραδείγματα από τη δική σας εμπειρία για να συνεισφέρετε στη συζήτηση.

Θέστε τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να έχετε.

### Ερωτήσεις για την ενημέρωση

1. Τι σας εντυπωσίασε περισσότερο στο βίντεο;
2. Ποιο πιστεύετε ότι είναι το βασικό μήνυμα του βίντεο;
3. Θα μπορούσατε να περιγράψετε ορισμένες συμπεριφορές που επιδεικνύονται στο βίντεο;
4. Έχετε βιώσει ποτέ τέτοιες συμπεριφορές; Θα μπορούσατε να δώσετε μερικά παραδείγματα;
5. Γνωρίζετε κάποιο αντιπαράδειγμα; Εάν ναι, τι πιστεύετε και πώς αισθάνεστε για αυτούς τους ανθρώπους;
6. Τι πιστεύετε ότι πρέπει να αλλάξει όσον αφορά τις συμπεριφορές που παρουσιάζονται στο βίντεο;

### Παρατηρήσεις του εκπαιδευτή

- ✓ Ο κύριος χαρακτήρας στο βίντεο στερείται εντελώς της αυτογνωσίας.
- ✓ Ως άτομο σε διευθυντική θέση, ο κύριος χαρακτήρας δεν εμπνέει τους άλλους με τη στάση και τη συμπεριφορά του- το αντίθετο συμβαίνει.
- ✓ Η εμπειρία και η εξουσία μπορεί να εμποδίσουν την αυτογνωσία.

<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μερικές φορές, οι άνθρωποι σε υψηλόβαθμες θέσεις δεν έχουν συνεχή πρόσβαση σε ανατροφοδότηση, είτε επειδή δεν αναζητούν ανατροφοδότηση είτε επειδή δεν λαμβάνουν ειλικρινή ανατροφοδότηση- αυτό μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο αυτογνωσίας τους.</li> <li>✓ Οι ηγέτες πρέπει να εργάζονται ενεργά τόσο για να βλέπουν καθαρά τον εαυτό τους όσο και για να παίρνουν ανατροφοδότηση για να καταλάβουν πώς τους βλέπουν οι άλλοι.</li> <li>✓ Για τους ηγέτες που βλέπουν τον εαυτό τους όπως οι υπάλληλοί τους, οι υπάλληλοί τους τείνουν να έχουν καλύτερη σχέση μαζί τους.</li> <li>✓ Μερικές φορές, οι ηγετικές προσωπικότητες με αυτογνωσία που έχουν επίσης χαρακτηριστικά όπως η θετικότητα, η ταπεινότητα, η ενσυναίσθηση, ο επαγγελματισμός και η ακεραιότητα μπορούν να θεωρηθούν ως πρότυπα.</li> </ul>
<p><b>Προσαρμογή του μεθοδολογικού εργαλείου για ασύγχρονη μάθηση (τι πρέπει να αλλάξει) (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>Οι εκπαιδευόμενοι θα παρακολουθήσουν το βίντεο στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και θα αυτο-αναστοχαστούν πάνω στις ερωτήσεις που παρέχονται στη διαφάνεια της παρουσίασης PowerPoint.</p> <p>Στο τέλος του βίντεο, θα πρέπει να είναι σε θέση να επιχειρηματολογήσουν σχετικά με το ρόλο της αυτογνωσίας στο να είσαι καλός ηγέτης και κυρίως στο να λειτουργείς ως καλό παράδειγμα για τους άλλους και να εμπνέεις τους άλλους.</p> <p>Οι απαντήσεις τους μπορούν να αναρτηθούν στην πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης (όχι υποχρεωτικά).</p>
<p><b>Συνημμένα (κατά περίπτωση)</b></p>
<p>N/A</p>