

# ERF: ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

Όνομα εταίρου έργου  
ΔΗΜΗΤΡΑ Εκπαίδευση & Συμβουλευτική

*Διάρκεια: 7 ώρες*



**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.

# Η Κοινοπραξία του έργου

**Συντονιστής:**



**Συνεργάτες:**



Jordan Youth Innovation Forum  
الملتقى الأردني للإبداع الشبابي

## Λεπτομέρειες έργου

**Τίτλος:** «Κοινή ανάπτυξη, πιλοτική εφαρμογή και επικύρωση προγραμμάτων σπουδών και εκπαιδευτικού υλικού επιχειρηματικής νοοτροπίας και βασικών δεξιοτήτων για τρίτες χώρες»

**Ακρωνύμιο:** EMSA (Επιχειρηματική νοοτροπία και δεξιότητες για όλους)

**Αριθμός συμφωνίας:** 101092477 - EMSA - ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

**Πρόγραμμα:** Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EEK)

**Πρόσκληση υποβολής προτάσεων:** ERASMUS-EDU-2022-CB-VET

**Ημερομηνία έναρξης:** 01.01.2023

**Ημερομηνία λήξης:** 31.12.2025

# Επιστήμη και Τεχνολογία

## Στόχος κατάρτισης

Στόχος αυτού του μαθήματος είναι να ενισχύσει τους συμμετέχοντες να ασχοληθούν με αυτοπεποίθηση με την τεχνολογία, αναπτύσσοντας τόσο πρακτικές δεξιότητες όσο και θετική νοοτροπία. Διερευνά τον μετασχηματιστικό ρόλο της επιστήμης και της τεχνολογίας στην κοινωνία και παρέχει στρατηγικές για την αντιμετώπιση σύνηθων ανησυχιών που σχετίζονται με τη χρήση της τεχνολογίας. Μέσα από την κατανόηση των πλεονεκτημάτων της τεχνολογίας, την ανάπτυξη μιας ανθεκτικής στάσης απέναντι στην εκμάθηση νέων εργαλείων και τον καθορισμό εφικτών στόχων, οι συμμετέχοντες θα αποκτήσουν την αυτοπεποίθηση που απαιτείται για να αξιοποιήσουν την τεχνολογία τόσο στην προσωπική όσο και την επαγγελματική τους ζωή.



# ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

# ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

## Όσον αφορά τη γνώση:

- ✓ Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν τις θεμελιώδεις επιστημονικές και τεχνολογικές έννοιες και θα αναγνωρίσουν τη σημασία τους για την αντιμετώπιση των κοινωνικών προκλήσεων.
- ✓ Κατανοούν τις αρχές και τις εφαρμογές της επιστημονικής μεθόδου και των τεχνολογικών εργαλείων στην επίλυση προβλημάτων και στις διαδικασίες λήψης αποφάσεων.
- ✓ **Αναγνωρίζουν τον αντίκτυπο της επιστήμης και της τεχνολογίας στην ατομική ενδυνάμωση και την κοινωνική πρόοδο**

## Όσον αφορά τις δεξιότητες:

- ✓ Να επιδεικνύουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν υπεύθυνα τα βασικά τεχνολογικά εργαλεία και να αναλύουν τις κοινωνικές και ηθικές επιπτώσεις της επιστήμης και της τεχνολογίας στην κοινωνία.
- ✓ Να εφαρμόζουν επιστημονικές μεθόδους και τεχνολογικά εργαλεία για τον εντοπισμό προβλημάτων, τη διατύπωση υποθέσεων και τη λήψη αποφάσεων με βάση τα δεδομένα.
- ✓ **Να εφαρμόζουν στρατηγικές ώστε να ξεπεράσουν το άγχος που σχετίζεται με την τεχνολογία και να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση στη χρήση της τεχνολογίας**

## Όσον αφορά τις δεξιότητες:

- ✓ Ανάπτυξη περιέργειας και ηθικής συμπεριφοράς στη χρήση της τεχνολογίας, συμπεριλαμβανομένης της ιδιωτικότητας των δεδομένων και της κοινωνικής ισότητας.
- ✓ Επίδειξη υπευθυνότητας και ηθικής συνείδησης κατά την εφαρμογή τεχνολογικών λύσεων
- ✓ **Ανάληψη πρωτοβουλίας για τον καθορισμό προσωπικών στόχων για την ανάπτυξη τεχνολογικών δεξιοτήτων και τη διατήρηση θετικής προσέγγισης**

ERF: Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς  
(Βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση)



*Η επάρκεια στην Επιστήμη και την Τεχνολογία περιλαμβάνει την κατανόηση των βασικών αρχών, μεθόδων και εφαρμογών της επιστημονικής γνώσης και της τεχνολογικής καινοτομίας και την αναγνώριση του αντίκτυπού τους στην κοινωνία. Περιλαμβάνει επίσης την επίγνωση των ηθικών, και κοινωνικών επιπτώσεων των τεχνολογικών εξελίξεων, ενθαρρύνοντας την υπεύθυνη και τεκμηριωμένη λήψη αποφάσεων.*

Ποια δεξιότητα ERF  
αφορά η κατάρτισή  
μας;

# Χάρτης εκπαιδευτικής διαδρομής (Επίπεδο επάρκειας)

Χρήση της επιστήμης και  
της τεχνολογίας στην  
κοινωνία

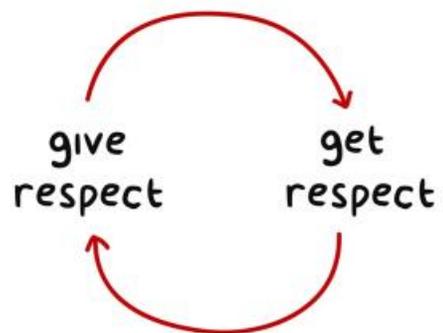


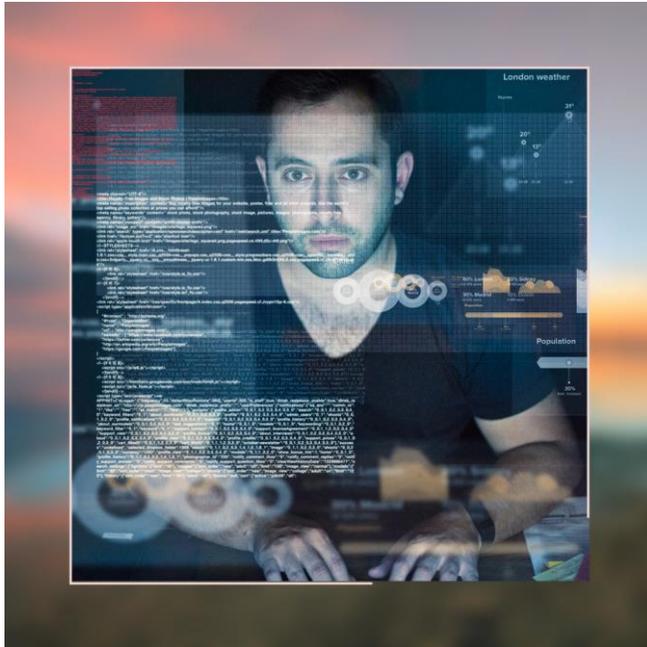
Ανάπτυξη τεχνολογικών  
και επιστημονικών  
δεξιοτήτων στο πλαίσιο  
της κοινωνίας



Ενσωμάτωση της  
τεχνολογίας στη  
σύγχρονη ζωή

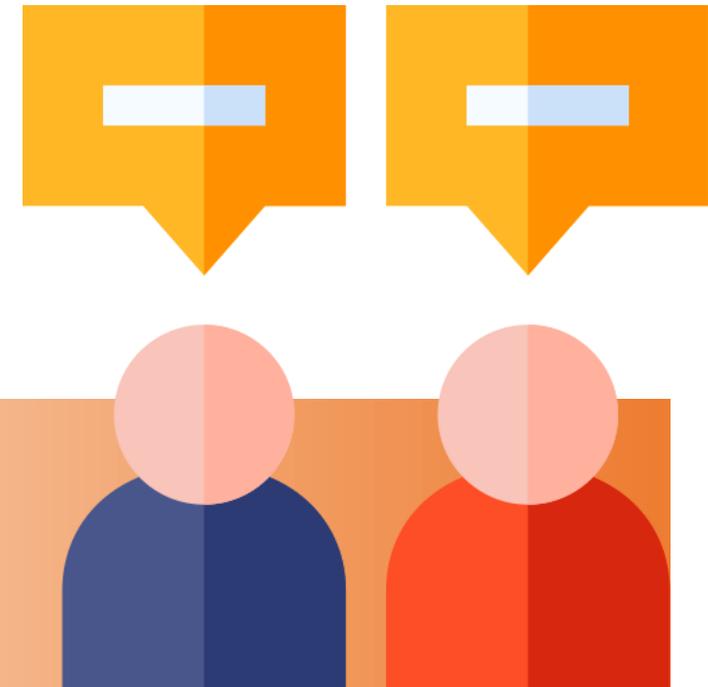
## Κανόνες Εκπαίδευσης





Σκεφτείτε τις πιο σημαντικές δεξιότητες - Ικανή **χρήση της τεχνολογίας** και **θετική αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους**  
**Επιλέξτε μια δεξιότητα μεταξύ αυτών των δύο** και μοιραστείτε τις απόψεις σας σχετικά με το γιατί επιλέξατε αυτή τη δεξιότητα.

**Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο**



# Εισαγωγή

*Ας γνωριστούμε μεταξύ μας!*

*«Η θετική νοοτροπία είναι το θεμέλιο της ανθεκτικότητας- μετατρέπει τα εμπόδια σε ευκαιρίες και τις προκλήσεις σε ανάπτυξη, δίνοντάς μας τη δυνατότητα να πετύχουμε τη μέγιστη δυναμική μας.»*

# Χάρτης διαδρομής κατάρτισης

**Εισαγωγή στα οφέλη  
της επιστήμης και της  
τεχνολογίας**

**Ξεπερνώντας το άγχος  
της τεχνολογίας**

**Οικοδόμηση σχέσης  
εμπιστοσύνης με την  
τεχνολογία**

**Περίληψη και ανασκόπηση  
ερωτήσεων-απαντήσεων**

Εισαγωγή στα οφέλη της επιστήμης και  
της τεχνολογίας

# Οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας

Η επιστήμη και η τεχνολογία προσφέρουν μετασχηματιστικά οφέλη που οδηγούν στην πρόοδο σε όλους σχεδόν τους τομείς.

Ένα από τα πιο σημαντικά οφέλη είναι η δυνατότητα αποτελεσματικότερης επίλυσης πολύπλοκων προβλημάτων.

Η επιστήμη προσφέρει δομημένες μεθόδους για τη διερεύνηση και την κατανόηση των φυσικών και κοινωνικών προκλήσεων, από την κλιματική αλλαγή έως την υγειονομική περίθαλψη, και η τεχνολογία παρέχει τα εργαλεία για την εφαρμογή λύσεων.

# Οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας

Στις επιχειρήσεις και τη βιομηχανία, η επιστήμη και η τεχνολογία ενισχύουν σημαντικά την παραγωγικότητα και την καινοτομία.

Αυτοματοποιώντας εργασίες ρουτίνας, βελτιστοποιώντας τις διαδικασίες και αναλύοντας τεράστιες ποσότητες δεδομένων, η τεχνολογία βοηθά τους οργανισμούς να βελτιώσουν την αποδοτικότητα και να μειώσουν το κόστος.

Οι εταιρείες που αξιοποιούν τις επιστημονικές μεθόδους και τα τεχνολογικά εργαλεία μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τις τάσεις της αγοράς, να εξορθολογήσουν την παραγωγή και να δημιουργήσουν προϊόντα που ανταποκρίνονται σε συγκεκριμένες ανάγκες των καταναλωτών.

# Οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας

Η επιστήμη και η τεχνολογία διαδραματίζουν επίσης καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Οι εξελίξεις στην τεχνολογία της υγειονομικής περίθαλψης, όπως τα διαγνωστικά εργαλεία, οι ελάχιστα επεμβατικές χειρουργικές τεχνικές και η τηλεϊατρική, έχουν καταστήσει τις ιατρικές υπηρεσίες πιο προσιτές και αποτελεσματικές, οδηγώντας σε μεγαλύτερη διάρκεια και υγιέστερη ζωή.

Η τεχνολογία έχει επίσης μεταμορφώσει την εκπαίδευση, καθιστώντας τους μαθησιακούς πόρους διαθέσιμους στο διαδίκτυο, καταργώντας γεωγραφικούς και οικονομικούς φραγμούς.

# Οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας

Τέλος, η επιστήμη και η τεχνολογία είναι απαραίτητες για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης.

Η συνέργεια μεταξύ επιστήμης και τεχνολογίας μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε τις σημερινές περιβαλλοντικές και κοινωνικές προκλήσεις με βιώσιμες, καινοτόμες λύσεις που ωφελούν τόσο τις σημερινές όσο και τις μελλοντικές γενιές.

# Οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας

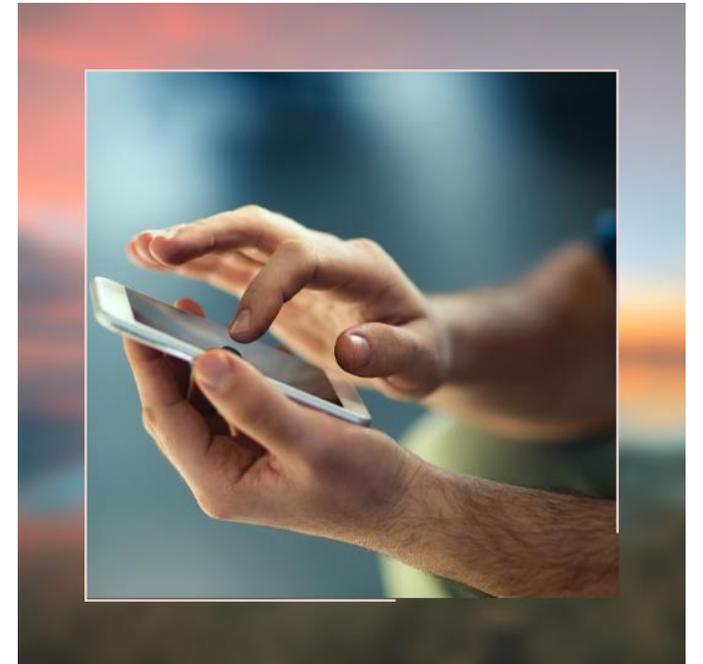
Ενώ τα οφέλη της επιστήμης και της τεχνολογίας είναι τεράστια, πολλοί άνθρωποι εξακολουθούν να έχουν δισταγμό ή φόβο σχετικά με την ταχεία πρόοδό τους.

Οι ανησυχίες σχετικά με την προστασία της ιδιωτικής ζωής, την εκτόπιση της θέσης εργασίας και τις ηθικές επιπτώσεις συχνά επισκιάζουν τις θετικές επιπτώσεις για ορισμένα άτομα. Τέλος, η επιστήμη και η τεχνολογία είναι απαραίτητες για την προώθηση της βιώσιμης ανάπτυξης.

# Δραστηριότητα μάθησης

MT2.3\_1

Εξερευνήστε και συζητήστε τα οφέλη των smartphones στην καθημερινή ζωή, εξετάζοντας παράλληλα τον αντίκτυπό τους στη ζωή σας.



# Θέμα 1. Ξεπερνώντας το «τεχνολογικό» άγχος

## Η τεχνολογία προκαλεί άγχος

Το «τεχνολογικό» άγχος είναι ένα συνηθισμένο ζήτημα στον σύγχρονο ψηφιακό κόσμο που εξελίσσεται με ταχείς ρυθμούς, όπου οι νέες τεχνολογίες εμφανίζονται με ρυθμό που είναι δύσκολο να ακολουθήσει κανείς.

Αυτό το άγχος συχνά πηγάζει από φόβους για την πολυπλοκότητα, την προστασία των δεδομένων, την ασφάλεια της εργασίας, ακόμη και την πιθανή κοινωνική αποσύνδεση, καθώς οι άνθρωποι αισθάνονται πιεσμένοι να ενσωματώσουν άγνωστα εργαλεία και συστήματα στην καθημερινή τους ζωή.

## Η τεχνολογία προκαλεί άγχος

Για πολλούς, η τεχνολογία αποτελεί εμπόδιο και όχι διευκολυντή, μια έννοια που μπορεί να προκαλεί φόβο για την πλοήγηση λόγω έλλειψης κατανόησης ή τεχνικού υπόβαθρου.

Ένας σημαντικός λόγος για το «τεχνολογικό» άγχος είναι η αντιληπτή πολυπλοκότητα των νέων εργαλείων και συστημάτων.



# Η τεχνολογία προκαλεί άγχος

Η προστασία της ιδιωτικής ζωής και η ασφάλεια των δεδομένων είναι επίσης βασικές ανησυχίες που συμβάλλουν στο τεχνολογικό άγχος.

Οι άνθρωποι γνωρίζουν όλο και περισσότερο πώς οι προσωπικές τους πληροφορίες μπορούν να συλλέγονται, να αποθηκεύονται και μερικές φορές να χρησιμοποιούνται καταχρηστικά από τις εταιρείες, γεγονός που οδηγεί σε φόβους σχετικά με την ψηφιακή ιδιωτικότητα και τον έλεγχο των προσωπικών δεδομένων.



# Η τεχνολογία προκαλεί άγχος

Η μείωση των θέσεων εργασίας είναι ένας άλλος κοινός φόβος που συνδέεται με την τεχνολογία, ιδίως με την άνοδο της αυτοματοποίησης και της τεχνητής νοημοσύνης.

Πολλοί ανησυχούν ότι οι μηχανές θα αντικαταστήσουν τους ρόλους τους, οδηγώντας σε απώλεια θέσεων εργασίας και αίσθημα αβεβαιότητας για το μέλλον.



# Η τεχνολογία προκαλεί άγχος

Κοινωνικές και ψυχολογικές ανησυχίες συμβάλλουν επίσης στο άγχος για την τεχνολογία, καθώς ορισμένοι άνθρωποι φοβούνται ότι η αυξημένη εξάρτηση από τις ψηφιακές συσκευές μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση ή σε μια αίσθηση απομάκρυνσης από τις αλληλεπιδράσεις του πραγματικού κόσμου.

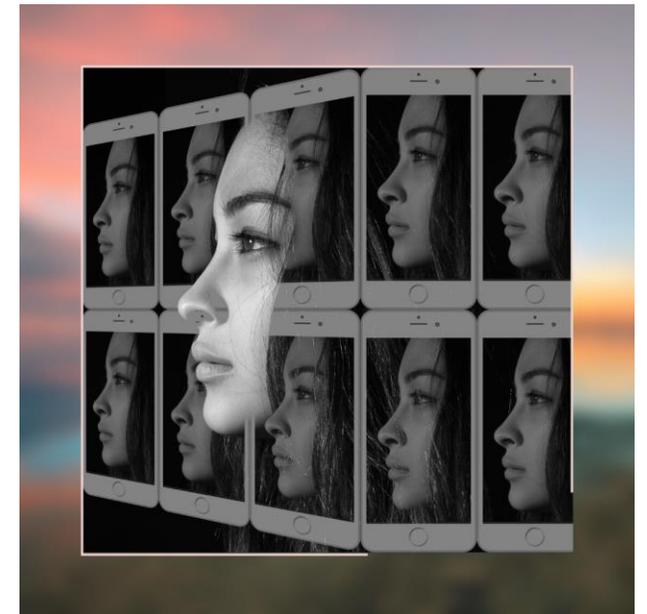
Με την αύξηση της εξ αποστάσεως εργασίας και της ψηφιακής επικοινωνίας, τα άτομα μπορεί να αισθάνονται απομονωμένα και αποσυνδεδεμένα.



# Διαφορετικοί λόγοι για το τεχνολογικό άγχος

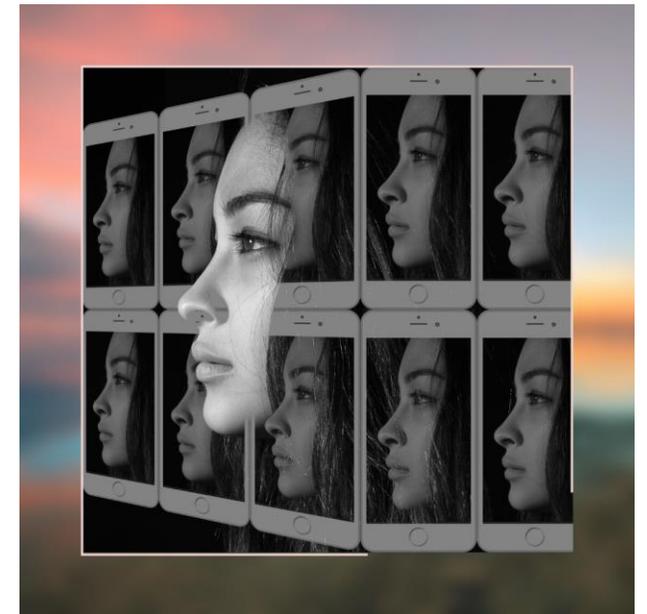
Ο κατάλογος αυτός αναδεικνύει τους ποικίλους παράγοντες που συμβάλλουν στο τεχνολογικό άγχος, τονίζοντας την ανάγκη λήψης υποστηρικτικών μέτρων για την αντιμετώπιση αυτών των ανησυχιών.

- 1. Ταχείες τεχνολογικές εξελίξεις**
- 2. Αντιληπτή πολυπλοκότητα των νέων εργαλείων**
- 3. Ανησυχίες σχετικά με το απόρρητο και την ασφάλεια δεδομένων**
- 4. Μείωση θέσεων εργασίας**
- 5. Κοινωνική αποσύνδεση.**



# Διαφορετικοί λόγοι για το τεχνολογικό άγχος

- 6. Πίεση προσαρμογής
- 7. Φόβος αποτυχίας ή ανικανότητας
- 8. Υπερβολική εξάρτηση από την τεχνολογία
- 9. Προκλήσεις απομακρυσμένης εργασίας

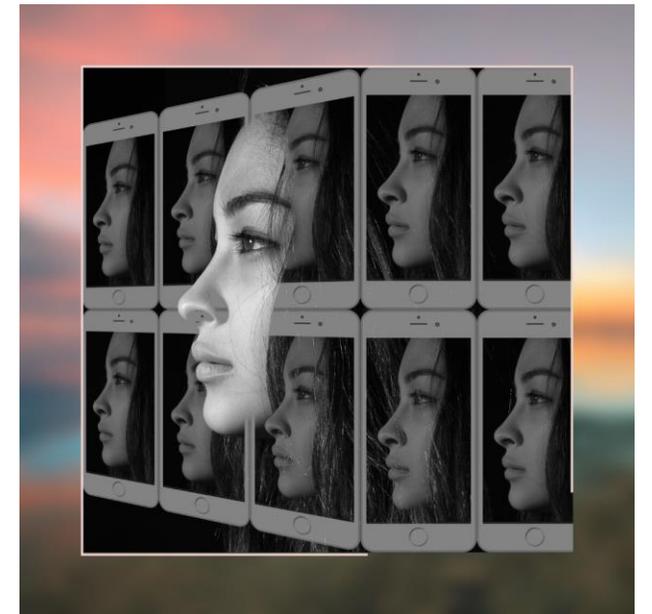


# Δραστηριότητα μάθησης

MT2.3\_2

Συζητήστε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Ποιος από τους αναφερόμενους λόγους σας εκφράζει περισσότερο και γιατί;
- Μπορείτε να μοιραστείτε μια προσωπική ή επαγγελματική εμπειρία όπου αντιμετωπίσατε μια από αυτές τις προκλήσεις;
- Υπάρχουν άλλοι λόγοι για το τεχνολογικό άγχος που δεν αναφέρονται;



# Ανάλυση βίντεο

MT2.3\_3

Ο Τζάρνεντ από το "State of Tech" προβληματίζεται για τη σχέση μεταξύ τεχνολογίας και άγχους, ιδιαίτερα μέσα από την εμπειρία της μετάβασης από ένα iPhone σε ένα Galaxy Note 20 Ultra.

Επανεξετάστε το βίντεο και απαντήστε στις σχετικές ερωτήσεις



## Ανάλυση βίντεο

Ποιο ζήτημα ανέδειξε ο Τζάρεντ ως αποτέλεσμα της υπερβολικής εξάρτησης από την τεχνολογία;

- Α. Δυσκολία παρακολούθησης των ενημερώσεων λογισμικού.
- Β. Αυξημένα συναισθήματα άγχους όταν η τεχνολογία δεν λειτουργεί όπως αναμενόταν.
- Γ. Προβλήματα με τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και την αντοχή της συσκευής.

## Ανάλυση βίντεο

Ποια πρόταση έκανε ο Jared για να δημιουργήσει μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία;

- Α. Μόνιμη απενεργοποίηση όλων των ειδοποιήσεων.
- Β. Θέτοντας ψηφιακά όρια, όπως ο περιορισμός της χρήσης του τηλεφώνου το πρωί.
- Γ. Αντικατάσταση των smartphones με παλαιότερα, βασικά τηλέφωνα.

## Ανάλυση βίντεο

Ποια πιστεύει ο Τζάρεντ ότι είναι μια συνηθισμένη ακούσια συνέπεια της ενσωμάτωσης της τεχνολογίας στην καθημερινή ζωή;

- Α. Απώλεια παραγωγικότητας.
- Β. Ανάπτυξη συνηθειών που οδηγούν ακούσια σε άγχος και στρες.
- Γ. Να ξοδεύει πολλά χρήματα για τα τελευταία gadgets.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην Τεχνολογία

Για πολλούς, η τεχνολογία αποτελεί εμπόδιο και όχι διευκολυντή, μια έννοια που μπορεί να προκαλεί φόβο για την πλοήγηση λόγω έλλειψης κατανόησης ή τεχνικού υπόβαθρου.

**Η αναγνώριση των λόγων** που κρύβονται πίσω από αυτό το άγχος είναι το πρώτο βήμα για την αντιμετώπισή του, και ευτυχώς, υπάρχουν αρκετοί αποτελεσματικοί τρόποι για να μειωθούν οι φόβοι και να οικοδομηθεί αυτοπεποίθηση στην αλληλεπίδραση με την τεχνολογία.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην Τεχνολογία

Το άγχος για την τεχνολογία μπορεί να ξεπεραστεί εστιάζοντας στην προσιτή εκπαίδευση και τη σταδιακή έκθεση.

Πολλοί οργανισμοί παρέχουν πλέον φιλικά προς το χρήστη σεμινάρια, οδηγούς βήμα προς βήμα και μαθήματα για αρχάριους, τα οποία βοηθούν στην ανάλυση πολύπλοκων διαδικασιών σε διαχειρίσιμα βήματα.

**Η εξοικείωση δημιουργεί άνεση**, και με επανειλημμένη εξάσκηση, ακόμη και όσοι δεν είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία μπορούν να γίνουν ικανοί χρήστες.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην Τεχνολογία

**Το άγχος για την ασφάλεια των δεδομένων** μπορεί να μετριαστεί με την ενημέρωση σχετικά με τις βασικές πρακτικές ψηφιακής ασφάλειας, όπως η δημιουργία ισχυρών κωδικών πρόσβασης, η χρήση ελέγχου ταυτότητας δύο παραγόντων και η κατανόηση των ρυθμίσεων απορρήτου στις διάφορες πλατφόρμες.

Πολλοί άνθρωποι διαπιστώνουν ότι όταν έχουν μια σαφέστερη κατανόηση του τρόπου προστασίας των δεδομένων τους, αισθάνονται ότι έχουν περισσότερο τον έλεγχο και είναι λιγότερο ευάλωτοι.

Επιπλέον, οι εταιρείες βοηθούν τώρα δίνοντας προτεραιότητα στη διαφάνεια των πολιτικών τους για τη συλλογή δεδομένων και την προστασία της ιδιωτικής ζωής, προσφέροντας στους χρήστες διαβεβαίωση για την ασφάλεια των προσωπικών τους πληροφοριών.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην Τεχνολογία

Για να ξεπεράσουν το άγχος της κακής τοποθέτησης, τα άτομα και οι οργανισμοί μπορούν να επικεντρωθούν στην **επανεκπαίδευση και την αναβάθμιση των δεξιοτήτων τους**.

Επενδύοντας στη συνεχή μάθηση και αγκαλιάζοντας την τεχνολογία ως εργαλείο και όχι ως απειλή, οι εργαζόμενοι μπορούν να ενισχύσουν τις ικανότητές τους και να γίνουν πιο ευέλικτοι στην αγορά εργασίας.

Οι οργανισμοί που υποστηρίζουν τους υπαλλήλους τους μέσω προγραμμάτων κατάρτισης και πρωτοβουλιών ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων συμβάλλουν στην ανακούφιση των φόβων, δείχνοντας ότι η τεχνολογία μπορεί να δημιουργήσει ευκαιρίες και όχι μόνο προκλήσεις.

## Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους στην Τεχνολογία

Τέλος, για να αντιμετωπιστούν οι φόβοι για καθημερινά και κοινωνικά ζητήματα, είναι σημαντικό να διατηρηθεί ισορροπία μεταξύ των διαδικτυακών και των μη διαδικτυακών δραστηριοτήτων, προωθώντας την ψηφιακή ευημερία.

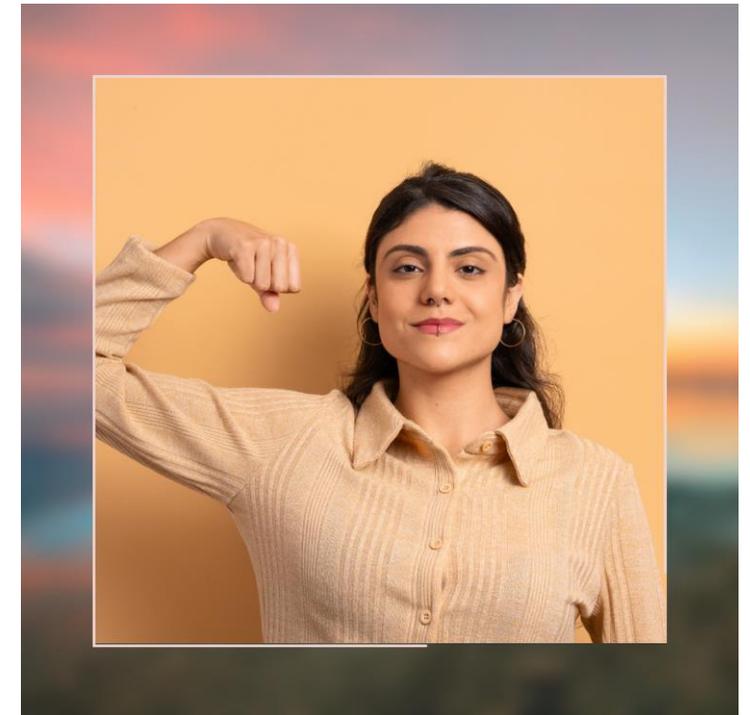
Ο καθορισμός ορίων στο χρόνο που αφιερώνεται στην οθόνη, η ενεργή αναζήτηση αλληλεπιδράσεων πρόσωπο με πρόσωπο και η εξάσκηση της προσεκτικής ενασχόλησης με την τεχνολογία μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να βιώσουν τα οφέλη των ψηφιακών εργαλείων χωρίς να θυσιάσουν τις κοινωνικές επαφές.

## Θέμα 2. Οικοδόμηση σχέσης εμπιστοσύνης με την τεχνολογία

## Οικοδόμηση εμπιστοσύνης με την τεχνολογία

Η τεχνολογική αυτοπεποίθηση μπορεί να οριστεί ως η ικανότητα να ασχολείται κανείς με την τεχνολογία χωρίς δισταγμό, νιώθοντας ικανός και ασφαλής στις ενέργειές του.

Πρόκειται για την ανάπτυξη μιας νοοτροπίας που δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να εξερευνούν, να μαθαίνουν και να επιλύουν προβλήματα με την τεχνολογία, ακόμη και όταν αρχικά δεν είναι εξοικειωμένα με ένα συγκεκριμένο εργαλείο ή συσκευή.



## Οικοδόμηση εμπιστοσύνης με την τεχνολογία

Η οικοδόμηση σχέσης εμπιστοσύνης με την τεχνολογία αποκτά ολοένα και μεγαλύτερη σημασία, καθώς οι ψηφιακές δεξιότητες είναι απαραίτητες τόσο για την προσωπική ανάπτυξη όσο και για την επαγγελματική επιτυχία στον σημερινό κόσμο.



## Γιατί η αυτοπεποίθηση στην τεχνολογία έχει σημασία

Η αυτοπεποίθηση στη χρήση της τεχνολογίας έχει σημασία σε πολλαπλά επίπεδα.

**Σε προσωπικό επίπεδο**, επιτρέπει στα άτομα να αναπτύσσονται και να μαθαίνουν πιο αποτελεσματικά. Όταν οι άνθρωποι είναι σίγουροι για τις τεχνολογικές τους δεξιότητες, είναι πιο πιθανό να αγκαλιάσουν τις ευκαιρίες μάθησης και να δοκιμάσουν νέα εργαλεία και εφαρμογές, γεγονός που επεκτείνει τον ψηφιακό τους αλφαριθμητισμό με την πάροδο του χρόνου.



## Γιατί η αυτοπεποίθηση στην τεχνολογία έχει σημασία

**Επαγγελματικά**, η τεχνολογική αυτοπεποίθηση είναι όλο και πιο σημαντική για την επαγγελματική εξέλιξη, καθώς οι περισσότεροι κλάδοι απαιτούν πλέον κάποιο επίπεδο τεχνολογικής επάρκειας.

Όσοι είναι εξοικειωμένοι με την τεχνολογία μπορούν να την αξιοποιήσουν για την παραγωγικότητα, την επίλυση προβλημάτων και την επικοινωνία, καθιστώντας τους πιο ανταγωνιστικούς στην αγορά εργασίας.



## Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

Η οικοδόμηση αυτοπεποίθησης στην τεχνολογία ξεκινά με μικρά, διαχειρίσιμα βήματα. Ξεκινώντας από τα μικρά, εστιάζοντας σε εύχρηστα εργαλεία ή σε απλές εργασίες, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν σταδιακά εξοικείωση χωρίς να νιώθουν συγκλονισμένοι.

Αυτή η προσέγγιση καθιστά την εκμάθηση νέας τεχνολογίας λιγότερο προκλητική και ενισχύει την αίσθηση της επιτυχίας.



## Οικοδόμηση αυτοπεποίθησης

**Η συνεπής εξάσκηση** είναι απαραίτητη: η τακτική έκθεση σε τεχνολογικά εργαλεία και περιβάλλοντα ενισχύει την εξοικείωση και δημιουργεί άνεση. Όπως συμβαίνει με κάθε δεξιότητα, η επαναλαμβανόμενη αλληλεπίδραση με την τεχνολογία μειώνει τους δισταγμούς και ενσταλάζει την αίσθηση του ελέγχου.

Μια άλλη αποτελεσματική τεχνική είναι να γιορτάζετε μικρές νίκες. Η αναγνώριση της προόδου, ανεξάρτητα από το πόσο μικρή είναι, συμβάλλει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, καθώς επικυρώνει τις ικανότητές σας και ενισχύει τη νοοτροπία ότι η βελτίωση είναι δυνατή.



## Στρατηγικές για τη βελτίωση της τεχνολογικής αυτοπεποίθησης

**Η πρακτική μάθηση** είναι μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους, καθώς επιτρέπει στα άτομα να εξασκηθούν σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον, καθιστώντας τη μάθηση πιο απτή και λιγότερο θεωρητική.

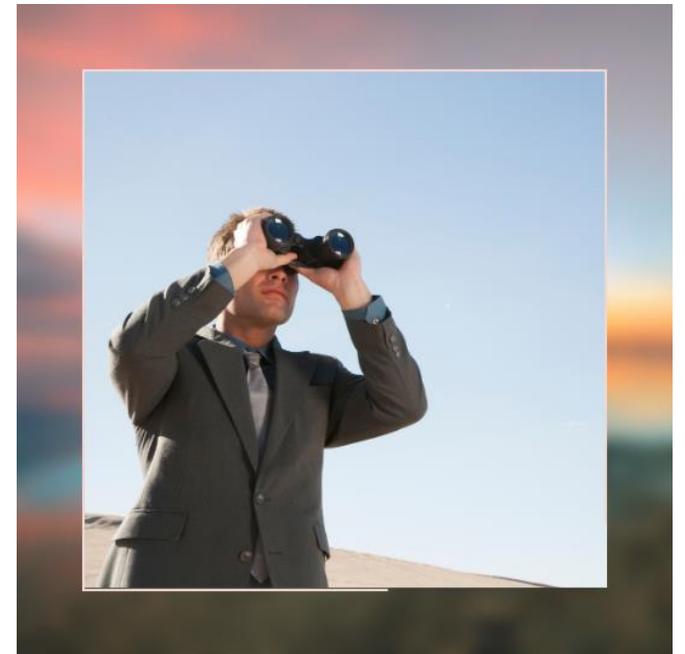
Όταν οι άνθρωποι μπορούν να αλληλεπιδρούν φυσικά με τεχνολογικά εργαλεία, αποκτούν πρακτική εμπειρία και βλέπουν άμεσα αποτελέσματα, γεγονός που ενισχύει τη μάθηση.



## Στρατηγικές για τη βελτίωση της τεχνολογικής αυτοπεποίθησης

**Η αναζήτηση πόρων**, όπως διαδικτυακά σεμινάρια, μαθήματα και ομάδες υποστήριξης, είναι μια άλλη ευεργετική προσέγγιση. Πολυάριθμες πλατφόρμες προσφέρουν εκπαιδευτικό υλικό προσαρμοσμένο για όλα τα επίπεδα δεξιοτήτων, βοηθώντας τα άτομα να μάθουν με το δικό τους ρυθμό.

Επιπλέον, μια προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων στη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να είναι μετασχηματιστική. Η εκμάθηση της ανεξάρτητης αντιμετώπισης προβλημάτων, αντί να τα παρατάτε στο πρώτο σημάδι δυσκολίας, ενισχύει την ανθεκτικότητα.



# Ανάπτυξη θετικής τεχνολογικής νοοτροπίας

Η ανάπτυξη μιας θετικής τεχνολογικής νοοτροπίας περιλαμβάνει την καλλιέργεια μιας προοπτικής που καλωσορίζει την ανάπτυξη και βλέπει τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης.

Η υιοθέτηση μιας **νοοτροπίας ανάπτυξης** στην τεχνολογία σημαίνει να υιοθετήσουμε την ιδέα ότι οι δεξιότητες μπορούν να βελτιωθούν με την προσπάθεια και ότι τα λάθη αποτελούν μέρος της διαδικασίας μάθησης.

# Ανάπτυξη θετικής τεχνολογικής νοοτροπίας

**Η προσαρμοστικότητα** είναι ένα άλλο κρίσιμο στοιχείο, δεδομένης της διαρκώς εξελισσόμενης φύσης της τεχνολογίας.

- **Το να παραμένετε ανοιχτοί** στις νέες εξελίξεις, ακόμη και αν αρχικά φαίνονται περίπλοκες ή άγνωστες, εξασφαλίζει ότι τα άτομα παραμένουν ευέλικτα και πρόθυμα να μάθουν, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για να συμβαδίζουν με τις τεχνολογικές εξελίξεις.
- **Η ανοιχτή σκέψη** διαδραματίζει ζωτικό ρόλο. Αντί να απορρίπτει τα νέα εργαλεία ή προσεγγίσεις ως πολύ δύσκολα ή περιττά, μια ανοιχτόμυαλη προσέγγιση ενθαρρύνει τα άτομα να εξερευνήσουν, να πειραματιστούν και να ενσωματώσουν τη νέα τεχνολογία στην καθημερινή τους ζωή.

## Πρακτικές συμβουλές για μια θετική τεχνολογική νοοτροπία

Η ανάπτυξη μιας θετικής νοοτροπίας απέναντι στην τεχνολογία ξεκινά συχνά με πρακτικά, εφαρμόσιμα βήματα. Ακολουθούν τρεις βασικές στρατηγικές που συμβάλλουν στην προώθηση μιας εποικοδομητικής και ενδυναμωμένης προσέγγισης στη χρήση της τεχνολογίας:

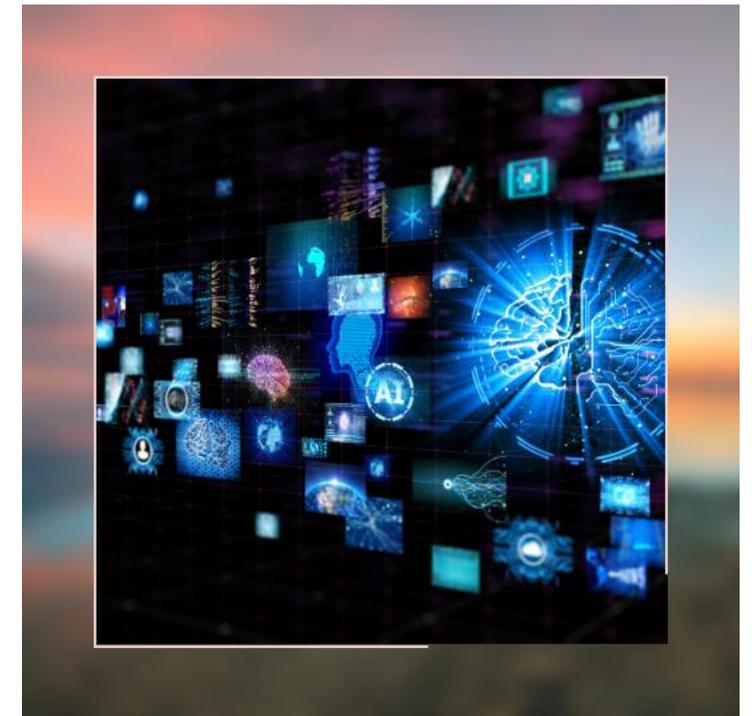
- **Θέστε προσωπικούς στόχους**
- **Αναζητήστε υποστήριξη**
- **Μείνετε ενημερωμένοι**

# Δραστηριότητα μάθησης

MT2.3\_4

Αναλογιστείτε τις τρέχουσες δεξιότητές σας σε θέματα τεχνολογίας και εντοπίστε έναν τομέα που θα θέλατε να βελτιώσετε.

Ποια συγκεκριμένη τεχνολογική δεξιότητα ή εργαλείο θα θέλατε να μάθετε ή να βελτιώσετε;  
Ποια θα ήταν η επιτυχία για εσάς σε αυτόν τον τομέα;



# Πρακτικές συμβουλές για μια θετική τεχνολογική νοοτροπία

## Θέστε προσωπικούς στόχους

Ο καθορισμός συγκεκριμένων, εφικτών στόχων είναι ένας ισχυρός τρόπος για να οικοδομήσετε αυτοπεποίθηση και να διατηρήσετε τα κίνητρα για την εκμάθηση της τεχνολογίας. Προσδιορίζοντας και εστιάζοντας σε συγκεκριμένες δεξιότητες που θα θέλατε να αναπτύξετε, δημιουργείτε έναν οδικό χάρτη που καθιστά την πρόοδο απτή και σας επιτρέπει να γιορτάζετε τα ορόσημα.

## Πρακτικές συμβουλές για μια θετική τεχνολογική νοοτροπία

### Αναζητήστε υποστήριξη

Η μάθηση μαζί με άλλους ή η αναζήτηση καθοδήγησης από πιο έμπειρους χρήστες μπορεί να είναι απίστευτα επωφελής για την οικοδόμηση μιας θετικής τεχνολογικής νοοτροπίας.

Η συνεργασία με συνομήλικους ή μέντορες προσφέρει μια αίσθηση κοινότητας και παρέχει άμεση υποστήριξη όταν αντιμετωπίζετε προκλήσεις.

Για παράδειγμα, η συμμετοχή σε ένα τοπικό εργαστήριο τεχνολογίας ή σε μια διαδικτυακή κοινότητα αφιερωμένη σε ένα συγκεκριμένο εργαλείο (όπως το Adobe Photoshop ή το Google Analytics) σας επιτρέπει να μοιράζεστε εμπειρίες, να κάνετε ερωτήσεις και να λαμβάνετε ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο.

## Πρακτικές συμβουλές για μια θετική τεχνολογική νοοτροπία

### Μείνετε ενημερωμένοι

Με την τεχνολογία να εξελίσσεται διαρκώς, η συνεχής ενημέρωση με νέα εργαλεία και τάσεις βοηθά στη διατήρηση της αυτοπεποίθησης και της προσαρμοστικότητας. Με την τακτική εξερεύνηση και τον πειραματισμό με νέα εργαλεία, εξοικειώνεστε με ένα ευρύτερο φάσμα τεχνολογίας και διατηρείτε τις δεξιότητές σας επίκαιρες.

## Πρακτικές συμβουλές για μια θετική τεχνολογική νοοτροπία

Εν κατακλείδι, η οικοδόμηση εμπιστοσύνης στην τεχνολογία και η καλλιέργεια μιας θετικής τεχνολογικής νοοτροπίας είναι μετασχηματιστικά βήματα που δίνουν τη δυνατότητα στα άτομα να ασχοληθούν με τον ψηφιακό κόσμο προληπτικά και χωρίς φόβο.

Θέτοντας εφικτούς στόχους, αναζητώντας υποστήριξη από άλλους και παραμένοντας ενήμεροι για τα νέα εργαλεία, μπορούμε να καταρρίψουμε σταδιακά τα εμπόδια στη χρήση της τεχνολογίας, προωθώντας τόσο την ικανότητα όσο και τον ενθουσιασμό.

## Πρακτικές συμβουλές

### **Θέστε προσωπικούς στόχους**

- Προσδιορίστε συγκεκριμένες δεξιότητες που θέλετε να αναπτύξετε.
- Δημιουργήστε έναν χάρτη πορείας για την παρακολούθηση της προόδου και τον εορτασμό των ορόσημων.
- Επικεντρωθείτε σε εφικτούς, σταδιακούς στόχους.

### **Αναζητήστε υποστήριξη**

- Μάθετε μαζί με συνομηλίκους ή μέντορες για καθοδήγηση και ενθάρρυνση.
- Συμμετέχετε σε τοπικά εργαστήρια ή διαδικτυακές κοινότητες αφιερωμένες σε συγκεκριμένα εργαλεία ή τεχνολογίες.
- Μοιραστείτε εμπειρίες, κάντε ερωτήσεις και λάβετε ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο.

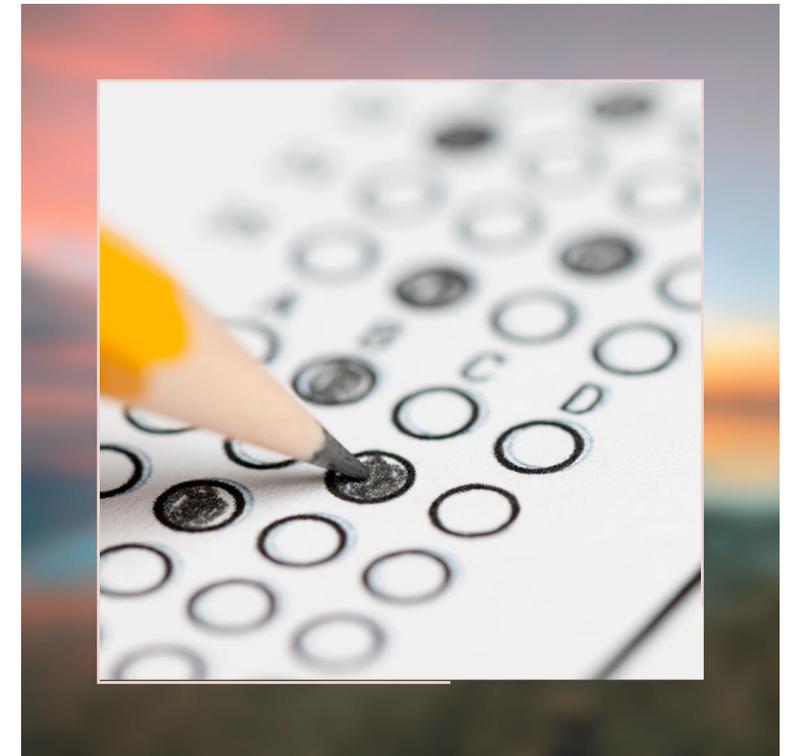
### **Μείνετε ενημερωμένοι**

- Εξερευνήστε και πειραματιστείτε τακτικά με νέα εργαλεία και τάσεις.
- Διατηρήστε τις δεξιότητές σας επίκαιρες με το να ενημερώνεστε για τις εξελίξεις στην τεχνολογία.
- Δημιουργήστε αυτοπεποίθηση και προσαρμοστικότητα αγκαλιάζοντας τη συνεχή μάθηση.

# Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

MT:2.3\_5

Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης με την τεχνολογία



## Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

**Ποιο είναι το πρώτο βήμα για την οικοδόμηση εμπιστοσύνης με την τεχνολογία;**

- A. Δοκιμή πρώτα των πιο σύνθετων εργαλείων
- B. Καθορισμός συγκεκριμένων, εφικτών στόχων
- C. Αποφυγή της χρήσης της τεχνολογίας έως ότου εκπαιδευτούν πλήρως



## Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

**Ποια από τις ακόλουθες στρατηγικές είναι μια στρατηγική για την αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την τεχνολογία;**

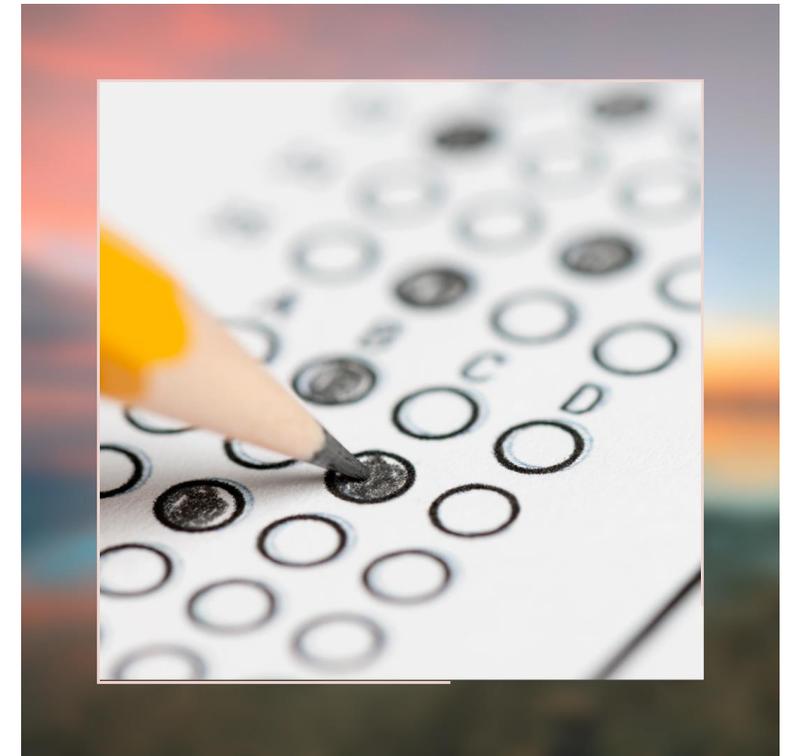
- A. Μάθηση δίπλα σε συνομηλίκους ή μέντορες
- B. Αποφυγή των νέων τεχνολογιών συνολικά
- C. Χρήση ξεπερασμένης τεχνολογία για να νιώθετε άνετα



## Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

**Πώς μπορεί η ενημέρωση για την τεχνολογία να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης;**

- A. Εξασφαλίζοντας ότι οι δεξιότητες παραμένουν συναφείς
- B. Αποφεύγοντας την ανάγκη εκμάθησης νέων εργαλείων
- C. Περιορίζοντας την έκθεση στις ψηφιακές εξελίξεις



## Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

**Ποιος είναι ένας τρόπος για να γιορτάσετε την πρόοδο κατά την εκμάθηση της τεχνολογίας;**

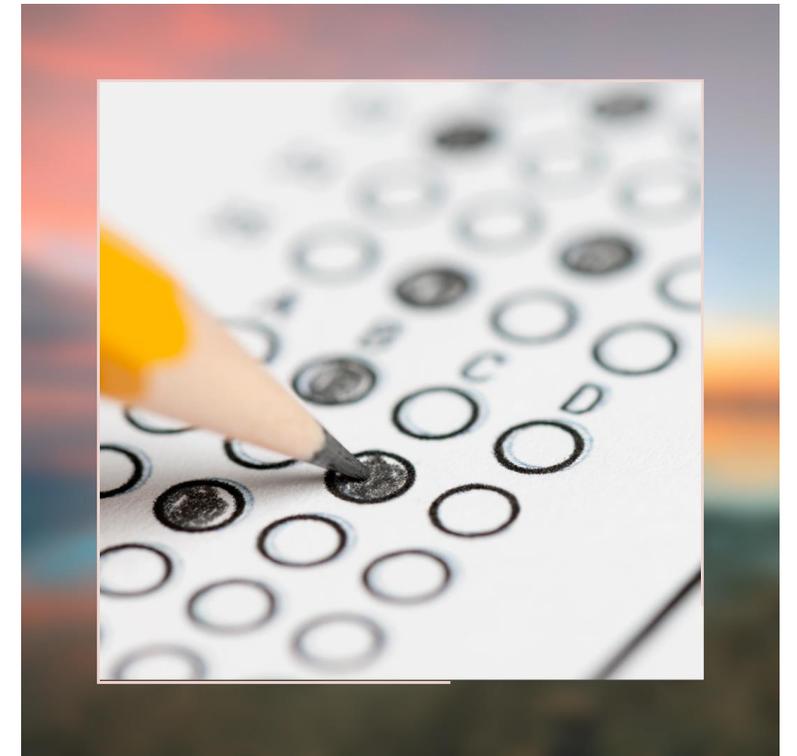
- A. Αγνοήστε τα μικρά επιτεύγματα για να επικεντρωθείτε σε μεγαλύτερους στόχους
- B. Αναγνωρίστε και επιβραβεύστε τα μικρά ορόσημα στην πορεία
- C. Περιμένετε μέχρι να επιτευχθεί ολόκληρος ο στόχος για να γιορτάσετε



## Ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής

Ποιος από τους ακόλουθους τρόπους είναι αποτελεσματικός για την εξάσκηση στη χρήση της τεχνολογίας;

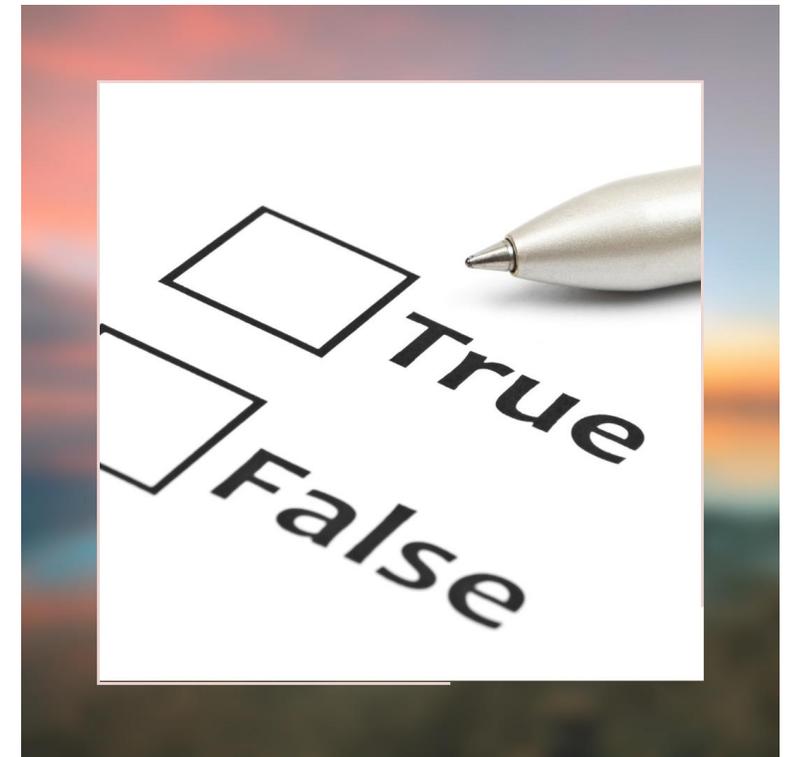
- A. Πειραματισμός σε ένα ασφαλές, υποστηρικτικό περιβάλλον
- B. Απομνημόνευση εγχειριδίων εργαλείων χωρίς πρακτική εμπειρία
- C. Αποφυγή προκλήσεων για την αποφυγή λαθών



# Σωστό ή Λάθος

MT:2.3\_6

*Ερωτήσεις Σωστού ή Λάθους με βάση το μάθημα ολόκληρης της ενότητας.*



## Σωστό ή Λάθος

1. Η επιστήμη και η τεχνολογία ωφελούν κυρίως την υγειονομική περίθαλψη και έχουν μικρό αντίκτυπο σε άλλους τομείς, όπως η εκπαίδευση ή οι επιχειρήσεις.
2. Οι ανησυχίες για το απόρρητο και την ασφάλεια των δεδομένων συμβάλλουν σημαντικά στην ανησυχία για την τεχνολογία.
3. Ο καθορισμός εφικτών στόχων και ο εορτασμός μικρών ορόσημων μπορεί να βοηθήσει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης στη χρήση της τεχνολογίας.
4. Οι εξελίξεις στην τεχνολογία, όπως τα smartphones, δεν έχουν μειονεκτήματα και παρέχουν μόνο οφέλη, όπως καλύτερη επικοινωνία και ευκολία.
5. Η ενημέρωση για τις τεχνολογικές τάσεις και ο πειραματισμός με νέα εργαλεία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να διατηρήσουν την αυτοπεποίθηση και την προσαρμοστικότητα.

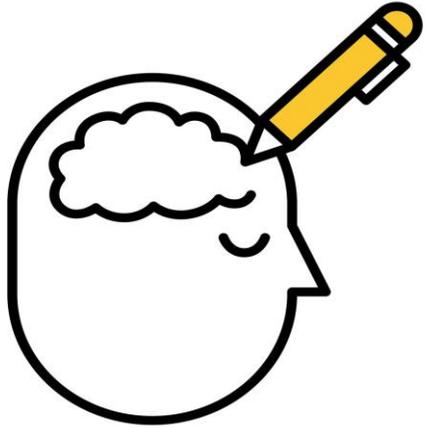


Ανασκόπηση

- ✓ Αναγνωρίστε πώς η επιστήμη και η τεχνολογία οδηγούν στην καινοτομία, ενισχύουν την παραγωγικότητα και βελτιώνουν την ποιότητα ζωής σε προσωπικό, επαγγελματικό και κοινωνικό επίπεδο.
- ✓ Αντιμετωπίστε τους κοινούς φόβους που σχετίζονται με την τεχνολογία με τη σταδιακή ενασχόληση με φιλικά προς το χρήστη εργαλεία, την εξάσκηση στην ψηφιακή ασφάλεια και την υιοθέτηση μιας νοοτροπίας που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη και την προσαρμοστικότητα. Πραγματικός κόσμος.
- ✓ Ορίστε εφικτούς στόχους τεχνολογίας, εξασκηθείτε με συνέπεια και αναζητήστε υποστήριξη όταν χρειάζεται για να αυξήσετε σταθερά την αυτοπεποίθηση και την επάρκεια στη χρήση της τεχνολογίας.



Έχετε ερωτήσεις;



Τι θα κρατήσετε από  
σημερινή κατάρτιση;

# Εκπαίδευση Αξιολόγηση



## Κατάλογος παραπομπών

- **Venkatesh, V., & Bala, H. (2008).** Technology Acceptance Model 3 and a research agenda on interventions. *Decision Sciences*, 39(2), 273-315.
- **Compeau, D. R., & Higgins, C. A. (1995).** Computer self-efficacy: Development of a measure and initial test. *MIS Quarterly*, 19(2), 189-211.
- **Zimmerman, B. J. (2000).** Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82-91.

## Κατάλογος προτεινόμενων πόρων για

- **Prensky, M. (2001).** Digital natives, digital immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- **Kane, G. C., Palmer, D., Phillips, A. N., Kiron, D., & Buckley, N. (2016).** Aligning the organization for its digital future. *MIT Sloan Management Review*.



Entrepreneurial Mindset and Key Skills for All

**Σας ευχαριστώ!**



**Co-funded by  
the European Union**

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/ων και δεν αντανακλούν κατ' ανάγκη τις απόψεις και τις γνώμες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές.