

ΤΜΗΜΑ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑΒΑΤΙΚΟ ΘΕΜΑ

 ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΤΗ

Περιεχόμενα

[Τι είναι η Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Ικανότητα; 3](#_TOC_250001)

[Ποια είναι η σχέση μεταξύ της προσωπικής, κοινωνικής και L2L ικανότητας και των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων; 4](#_bookmark0)

Μελέτη περίπτωσης - Ολιστικός ψυχολόγος 5

[Δραστηριότητα μάθησης 7](#_TOC_250000)

[Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης ή μελέτης 9](#_bookmark1)

#### Τι είναι η Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Ικανότητα ;

Οι προσωπικές, κοινωνικές και μαθησιακές ικανότητες, που συχνά αναφέρονται ως βασικές ικανότητες ή εγκάρσιες δεξιότητες, είναι βασικές δεξιότητες που έχουν αναγνωριστεί ως μία από τις οκτώ βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση από το Συμβούλιο της ΕΕ. Θεωρείται ως εγκάρσια ή ήπια δεξιότητα επειδή οι δεξιότητες αυτές είναι συμπεριφορές και διαπροσωπικές που σχετίζονται με το πόσο αποτελεσματικά οι άνθρωποι αλληλοεπιδρούν με τους άλλους και χειρίζονται καταστάσεις. Τα χαρακτηριστικά αυτά μπορούν να μεταφερθούν σε οποιαδήποτε θέση εργασίας καθώς και στην προσωπική ζωή και τις σχέσεις. Είναι ζωτικής σημασίας τόσο για την προσωπική μας ανάπτυξη και εξέλιξη, την επαγγελματική μας ανάπτυξη και απασχολησιμότητα όσο και για τη συνολική ευημερία μας.

Προσωπική ικανότητα σημαίνει κατανόηση του εαυτού μας, διαχείριση των συναισθημάτων και ανάπτυξη μιας θετικής εικόνας του εαυτού μας. Περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ανθεκτικότητα. Τα άτομα με ισχυρή προσωπική επάρκεια είναι καλύτερα εξοπλισμένα για να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να χειρίζονται αποτελεσματικά τις προκλήσεις. Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει επίσης τη διαχείριση του χρόνου, την αυτοπαρακίνηση και την προθυμία ανάληψης πρωτοβουλιών, τα οποία συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη και την επιτυχία τόσο στον προσωπικό όσο και στον επαγγελματικό τομέα.

Η κοινωνική επάρκεια αφορά την αποτελεσματική αλληλεπίδραση με τους άλλους, την οικοδόμηση και διατήρηση θετικών σχέσεων και την εν συναίσθηση και τη διακριτικότητα απέναντι στα συναισθήματα και τις προοπτικές των άλλων. Η ικανότητα αυτή περιλαμβάνει δεξιότητες επικοινωνίας, ενεργητική ακρόαση, ομαδική εργασία, επίλυση συγκρούσεων και διαπολιτισμική ευαισθητοποίηση. Τα άτομα με ισχυρή κοινωνική επάρκεια μπορούν να συνεργάζονται αποτελεσματικά σε διαφορετικά περιβάλλοντα, να ηγούνται ομάδων και να συμβάλλουν θετικά στις κοινότητές τους.

Το να μάθεις να μαθαίνεις ικανότητες έχει να κάνει με το να γίνεις ένας αποτελεσματικός και αυτόνομος μαθητής. Περιλαμβάνει την ανάπτυξη των δεξιοτήτων και των στάσεων που είναι απαραίτητες για την απόκτηση και την εφαρμογή της γνώσης καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Αυτή η ικανότητα περιλαμβάνει την κριτική σκέψη, την επίλυση προβλημάτων, τον πληροφοριακό γραμματισμό, τη δημιουργικότητα και την περιέργεια. Τα άτομα με ισχυρή ικανότητα μάθησης για μάθηση μπορούν να προσαρμόζονται σε νέες προκλήσεις, να αποκτούν συνεχώς νέες δεξιότητες και γνώσεις και να παραμένουν παρακινημένα να συμμετέχουν στη δια βίου μάθηση.

Οι τρεις αυτές ικανότητες είναι αλληλένδετες και αλληλοενισχυόμενες. Για παράδειγμα, η ισχυρή προσωπική ικανότητα μπορεί να οδηγήσει σε βελτιωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις και καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα. Ομοίως, μια καλά αναπτυγμένη ικανότητα μάθησης για μάθηση μπορεί να συμβάλει στην προσωπική ανάπτυξη και στην αυξημένη κοινωνική προσαρμοστικότητα.

#### Ποια είναι η σχέση μεταξύ της προσωπικής, κοινωνικής και μαθησιακής ικανότητας και των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων;

Οι ψηφιακές τεχνολογίες μπορούν να ενισχύσουν και να διευκολύνουν την ανάπτυξη προσωπικών, κοινωνικών και μαθησιακών ικανοτήτων με διάφορους τρόπους.

**Συμβουλές για την ενίσχυση της προσωπικής επάρκειας μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων ενημέρωσης**

* Οι εφαρμογές ημερολογίου μπορούν να βοηθήσουν στον αυτο-αναστοχασμό,
* Οι ιστότοποι προσωπικής ανάπτυξης μπορούν να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε τα δυνατά σας σημεία και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης,
* Οι εφαρμογές Mindfulness και διαλογισμού μπορούν να σας βοηθήσουν να εξασκήσετε την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό για να μειώσετε το άγχος,
* Οι διαδικτυακοί πόροι για τη συναισθηματική νοημοσύνη μπορούν να σας παρέχουν καθοδήγηση και να σας βοηθήσουν να κατανοήσετε και να διαχειριστείτε αποτελεσματικά τα συναισθήματά σας.

**Συμβουλές για την ενίσχυση της κοινωνικής επάρκειας μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων ενημέρωσης**

* Συμμετέχετε σε διαδικτυακές κοινότητες και συμμετέχετε σε διαδικτυακές συζητήσεις που σχετίζονται με τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι σας,
* Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση διαβάζοντας και κατανοώντας τις απόψεις των άλλων πριν απαντήσετε,
* Συμμετέχετε σε εικονικές εκδηλώσεις (εργαστήρια ή συνέδρια) για να εξασκήσετε τις κοινωνικές σας δεξιότητες σε εικονικό περιβάλλον και να συνδεθείτε με άτομα από διάφορα περιβάλλοντα,
* Παρουσιάστε τις δεξιότητες, τα επιτεύγματα και τα ενδιαφέροντά σας δημιουργώντας και διατηρώντας μια επαγγελματική διαδικτυακή παρουσία.

**Συμβουλές για την ενίσχυση της ικανότητας μάθησης για μάθηση (L2L) μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων ενημέρωσης**

* Τα ψηφιακά ημερολόγια και οι εφαρμογές παραγωγικότητας μπορούν να σας βοηθήσουν να οργανώσετε το πρόγραμμά σας και να διαχειριστείτε το χρόνο σας πιο αποτελεσματικά,
* Εξερευνήστε πλατφόρμες ηλεκτρονικής μάθησης που προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα μαθημάτων και πόρων, σε διάφορα θέματα, όπως το Coursera, το Udemy και το Khan Academy,
* Ακολουθήστε και εγγραφείτε σε εκπαιδευτικά ιστολόγια, σελίδες στο Instagram και κανάλια στο YouTube που προσφέρουν πολύτιμες γνώσεις και πληροφορίες για θέματα που σας ενδιαφέρουν,
* Εξερευνήστε εκπαιδευτικές εφαρμογές που ευθυγραμμίζονται με τους μαθησιακούς σας στόχους (π.χ. για εκμάθηση γλωσσών, ανάπτυξη δεξιοτήτων κ.λπ.).

#### Μελέτη περίπτωσης - Ο Ολιστικός Ψυχολόγος

Η Dr. Nicole LePera, γνωστή και ως "Η Ολιστική Ψυχολόγος", είναι αδειούχος κλινική ψυχολόγος, δημιουργός περιεχομένου και συγγραφέας, γνωστή για το έργο της στον τομέα της ψυχολογίας και της ψυχικής υγείας. Έχει συγγράψει τρία βιβλία, έχει πραγματοποιήσει εργαστήρια και έχει συμμετάσχει σε δημόσιες ομιλίες για την περαιτέρω ευαισθητοποίηση σχετικά με την ψυχική υγεία και τη σημασία των ολιστικών προσεγγίσεων για την ευεξία.

Όπως λέει και το όνομα της μάρκας της, η προσέγγισή της είναι ολιστική, πράγμα που σημαίνει ότι με τη δουλειά της εστιάζει στην ενσωμάτωση του νου, του σώματος και του πνεύματος στη διαδικασία θεραπείας και ανάπτυξης. Ενισχύει τα άτομα να αναλάβουν ενεργό ρόλο στην το ταξίδι τους στην ψυχική υγεία και παρέχει διάφορα εργαλεία για τη βελτίωση της συνολικής ευημερίας.

Απέκτησε σημαντική δημοτικότητα μέσω της παρουσίας της στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ιδίως στο Instagram, το Facebook και το YouTube, χάρη στο ελκυστικό περιεχόμενο μικροδιδασκαλίας της σε σύνθετα θέματα όπως η συναισθηματική νοημοσύνη, οι δεξιότητες επικοινωνίας, η επούλωση τραυμάτων, η αυτοφροντίδα, η ενσυνειδητότητα, η οικοδόμηση ανθεκτικότητας και οι θεωρίες προσκόλλησης.

Το περιεχόμενο της μικρομάθησης είναι το πιο σημαντικό μέρος της δουλειάς της και είναι επίσης δωρεάν και

προσιτή σε όλους. Οι οπαδοί της μπορούν εύκολα να καταναλώνουν το περιεχόμενό της σε μικρές μπουκιές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Οι αναρτήσεις της είναι συνοπτικές, ελκυστικές και επικεντρώνονται στην παροχή βασικών πληροφοριών ή συμβουλών που μπορούν να αναληφθούν μέσω οπτικά ελκυστικών γραφικών.

Μέσω των σπουδαίων τεχνικών αφήγησης, είναι σε θέση να παραδώσει πολύπλοκες ψυχολογικές έννοιες με απλό και αποτελεσματικό τρόπο, μέσω σπουδαίων τεχνικών αφήγησης και ευάλωτης και αυθεντικής ανταλλαγής προσωπικών εμπειριών από την προσωπική της ζωή. Μέσα από τις αναρτήσεις της, μοιράζεται πολύτιμες γνώσεις, πρακτικές συμβουλές, καθοδήγηση, στρατηγικές και συμβουλές αυτοβοήθειας που σχετίζονται με την ψυχική ευεξία και την προσωπική ανάπτυξη. Το περιεχόμενο μικρομάθησης της LePera παρέχει πρακτικές συμβουλές και εργαλεία που οι θεατές μπορούν να εφαρμόσουν για να βελτιώσουν την ψυχική τους ευεξία και την προσωπική τους ανάπτυξη. Προσφέρει εφαρμόσιμες στρατηγικές που είναι εύκολο να εφαρμοστούν στην καθημερινή ζωή.

Ενθαρρύνει επίσης τους οπαδούς της να μοιράζονται τις δικές τους ιστορίες και εμπειρίες κάτω από κάθε ανάρτηση. Συχνά επικοινωνεί με το κοινό της μέσω ζωντανών ερωταπαντήσεων και απαντά στα σχόλια, δημιουργώντας μια αίσθηση κοινότητας και προωθώντας τον ανοιχτό διάλογο σχετικά με την ψυχική υγεία και την προσωπική ανάπτυξη.

Η ενασχόληση με το περιεχόμενο μικρομάθησης της Nicole LePera μπορεί να αποτελέσει μια πολύτιμη αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα για ενήλικες που αναζητούν προσωπική ανάπτυξη και γνώσεις για την ψυχική υγεία, ανάλογα με τις ατομικές σας προτιμήσεις και τις προκλήσεις ψυχικής υγείας.

**Ερωτήσεις:**

1. **Πώς η Nicole LePera ενσωματώνει τις προσωπικές δεξιότητες μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων;**
2. **Θα θέλατε να βελτιώσετε τις προσωπικές και κοινωνικές σας ικανότητες μέσω αυτού του είδους περιεχομένου μικρομάθησης;**
3. **Μπορείτε να σκεφτείτε άλλες ψηφιακές δραστηριότητες και δραστηριότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που σας αρέσουν και ενσωματώνουν προσωπικές, κοινωνικές δεξιότητες ή δεξιότητες Μάθησης για Μάθηση;**

#### Δραστηριότητα μάθησης

|  |  |
| --- | --- |
| **Εγκάρσιο θέμα** | Προσωπική, κοινωνική και L2L ικανότητα μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων ενημέρωσης |
| **Τίτλος δραστηριότητας** | Βελτίωση της ψηφιακής διαχείρισης του χρόνου σας |
| **Τύπος πηγής** | **Δραστηριότητα μάθησης** |
| **Φωτογραφία** |  |
| **Διάρκεια Δραστηριότητα****(σε λεπτά)** | 10 λεπτά κάθε μέρα για έλεγχο χρόνου60 λεπτά για τη δραστηριότητα | **Μαθησιακά αποτελέσματα** | * Αναλογιστείτε τις δικές σας δεξιότητες διαχείρισης χρόνου
* Εξερευνήστε τεχνικές και στρατηγικές διαχείρισης χρόνου
 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Στόχος της δραστηριότητας****Απαιτούμενα υλικά για τη δραστηριότητα** | Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δώσει στους εκπαιδευόμενους τη δυνατότητα να ενισχύσουν τις δεξιότητες διαχείρισης του χρόνου τους μέσω διαδικτυακών πόρων και ψηφιακών εργαλείων. |
| * Σύνδεση με το Διαδίκτυο συσκευή (υπολογιστής, tablet, ή smartphone)
* Σημειωματάριο και στυλό
 |
| **Οδηγίες βήμα προς βήμα** | **Βήμα 1**: Κάντε το [τεστ](https://www.skillsyouneed.com/quiz/171436) διαχείρισης χρόνου. Απαντώντας σε μια σειρά ερωτήσεων, το τεστ θα σας δείξει το επίπεδο των δεξιοτήτων σας στη διαχείριση του χρόνου και τους τομείς στους οποίους πρέπει να εργαστείτε.**Βήμα 2:** Πραγματοποιήστε έναν έλεγχο χρόνου για μερικές ημέρες. Χρησιμοποιήστε ψηφιακές εφαρμογές παρακολούθησης χρόνου ή ορίστε υπενθυμίσεις για να σημειώσετε πώς ξοδεύετε το χρόνο σας κατά τη διάρκεια της ημέρας. Εντοπίστε τις δραστηριότητες που σπαταλούν χρόνο και τους τομείς που μπορούν να βελτιωθούν.**Βήμα 3**: Διαβάστε [αυτό το](https://www.skillsyouneed.com/ps/time-management.html) άρθρο σχετικά με τις δεξιότητες διαχείρισης χρόνου και τις στρατηγικές για τη βελτίωσή τους.**Βήμα 4:** Σκεφτείτε τα αποτελέσματα των δοκιμών και του χρονικού ελέγχου και προσπαθήστε να απαντήσετε στα ακόλουθα ερωτήματα:1. **Πώς κατανέμω σήμερα τον χρόνο μου κατά τη διάρκεια της ημέρας;** *Αναλογιστείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες και πόσο χρόνο ξοδεύετε σε διάφορες εργασίες ή περισπασμούς. Σκεφτείτε αν η κατανομή του χρόνου σας ευθυγραμμίζεται με τις προτεραιότητες και τους μακροπρόθεσμους στόχους σας*.
2. **Εντοπίσατε συνήθειες ή δραστηριότητες που σπαταλούν τον χρόνο σας;**

*Εντοπίστε τυχόν συνήθειες ή δραστηριότητες που καταναλώνουν σημαντικό χρόνο χωρίς να συμβάλλουν στην παραγωγικότητα ή την ευημερία σας. Σκεφτείτε τους τρόπους για να τις μειώσετε ή να τις εξαλείψετε από την καθημερινότητά σας.*1. **Πώς μπορώ να οργανώσω και να ιεραρχήσω καλύτερα τα καθήκοντά μου για να βελτιώσω τη διαχείριση του χρόνου μου;**

*Καταγράψτε τις δικές σας μεθόδους οργάνωσης εργασιών και ιεράρχησης προτεραιοτήτων και πόσο αποτελεσματικές είναι. Εξετάστε το ενδεχόμενο να υιοθετήσετε τεχνικές και στρατηγικές διαχείρισης χρόνου που μάθατε από το άρθρο*. |

#### Πρόσθετο υλικό ανάγνωσης ή μελέτης

Συγχαρητήρια, φτάσατε σε αυτό το σημείο και ολοκληρώσατε τις δραστηριότητες αυτοαναστοχασμού που σχετίζονται με την Προσωπική, Κοινωνική και Μαθησιακή Ικανότητα μέσω των ψηφιακών και κοινωνικών μέσων. Τι ακολουθεί; Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για τα θέματα που καλύψατε μέχρι στιγμής σε αυτό το μάθημα, έχουμε ετοιμάσει το ακόλουθο πρόσθετο αναγνωστικό υλικό για εσάς. Αυτή η ενότητα παρουσιάζει ορισμένους συνδέσμους προς πρόσθετο υλικό και βίντεο που βρήκαμε στο διαδίκτυο και που πιστεύουμε ότι θα σας βοηθήσουν να κάνετε το επόμενο βήμα στην ανάπτυξη των γνώσεών σας.

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος πηγής:** | Τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης μέσω ψηφιακών μέσων |
| **Θεματικές διευθύνσεις:** | Συναισθηματική νοημοσύνη |
| **Εισαγωγή:** | Αυτή η αυτοαξιολόγηση έχει σχεδιαστεί για να παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τη συναισθηματική σας νοημοσύνη, βοηθώντας σας να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα και τις διαπροσωπικές σας δεξιότητες. |
| **Τι θα κερδίσετε από τη χρήση αυτού του πόρου;** | * Απαντώντας σε μια σειρά ερωτήσεων που σχετίζονται με την προσωπική και την επαγγελματική σας ζωή, θα λάβετε εξατομικευμένη ανατροφοδότηση που θα σας δείξει το επίπεδο της συναισθηματικής σας νοημοσύνης και τους τομείς στους οποίους πρέπει να εργαστείτε, συνοδευόμενη από ένα σύντομο βίντεο παρακίνησης.
* Τα αποτελέσματα θα σας επιτρέψουν να ενισχύσετε την αυτογνωσία, την κατανόηση της εν συναίσθησης και την αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων τόσο στις προσωπικές όσο και στις επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις.
 |
| **Σύνδεσμος:** | <https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/> |

|  |  |
| --- | --- |
| **Τίτλος πηγής:** | Δοκιμή διαπροσωπικών δεξιοτήτων |
| **Θεματικές διευθύνσεις:** | Διαπροσωπικές δεξιότητες μέσω ψηφιακών μέσων |
| **Εισαγωγή:** | Αυτή η δωρεάν αυτοαξιολόγηση θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πόσο ανεπτυγμένες είναι οι διαπροσωπικές σας δεξιότητες και να εντοπίσετε τους τομείς που μπορείτε να εξασκηθείτε και να βελτιώσετε. |
| **Τι θα κερδίσετε από τη χρήση αυτού του πόρου;** | * Ανακαλύψτε τα δυνατά και αδύνατα σημεία των διαπροσωπικών σας δεξιοτήτων.
* Εξερευνήστε τομείς όπως οι δεξιότητες ακρόασης, η λεκτική επικοινωνία, η συναισθηματική νοημοσύνη και η εργασία σε ομάδες.
 |
| **Σύνδεσμος:** | <https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html> |

