

<OBSZAR KOMPETENCJI I
TEMAT PRZEKROJOWY>



Zawartość

Czym jest kompetencja osobista, społeczna i umiejętność uczenia się?

Jaki jest związek między kompetencjami osobistymi, społecznymi i L2L a mediami cyfrowymi i społecznościowymi?

Studium przypadku - psycholog holistyczny

Aktywność edukacyjna

Dodatkowe materiały do czytania lub nauki

Czym jest kompetencja osobista, społeczna i umiejętność uczenia się?

Kompetencje osobiste, społeczne i umiejętność uczenia się, często określane jako kompetencje kluczowe lub umiejętności przekrojowe, to podstawowe umiejętności, które zostały uznane przez Radę UE za jedną z ośmiu kluczowych kompetencji w uczeniu się przez całe życie. Uważa się je za umiejętności przekrojowe lub miękkie, ponieważ są to umiejętności behawioralne i interpersonalne, które odnoszą się do tego, jak skutecznie ludzie wchodzą w interakcje z innymi i radzą sobie w sytuacjach. Cechy te można przenieść na dowolne stanowisko pracy, a także w życiu osobistym i relacjach. Są one kluczowe zarówno dla naszego rozwoju osobistego, jak i rozwoju zawodowego, szans na zatrudnienie i ogólnego dobrego samopoczucia.



Kompetencje osobiste oznaczają zrozumienie siebie, zarządzanie emocjami i rozwijanie pozytywnego obrazu siebie. Obejmują one samoświadomość, pewność siebie, inteligencję emocjonalną i odporność. Osoby z silnymi kompetencjami osobistymi są lepiej przygotowane do wyznaczania i osiągania celów, dostosowywania się do zmian i skutecznego radzenia sobie z wyzwaniami. Kompetencje te obejmują również zarządzanie czasem, samomotywację i chęć podejmowania inicjatywy, z których wszystkie

przyczyniają się do rozwoju osobistego i sukcesu zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej.

Kompetencje społeczne dotyczą skutecznej interakcji z innymi, budowania i utrzymywania pozytywnych relacji oraz empatii i uwzględniania uczuć i perspektyw innych osób. Kompetencje te obejmują umiejętności komunikacyjne, aktywne słuchanie, pracę zespołową, rozwiązywanie konfliktów i świadomość międzykulturową. Osoby z silnymi kompetencjami społecznymi mogą skutecznie współpracować w różnych środowiskach, kierować zespołami i wносить pozytywny wkład w swoje społeczności.

Kompetencja uczenia się polega na stawaniu się skutecznym i autonomicznym uczniem. Obejmuje ona rozwijanie umiejętności i postaw niezbędnych do zdobywania i stosowania wiedzy przez całe życie. Kompetencja ta obejmuje krytyczne myślenie, rozwiązywanie problemów, umiejętność korzystania z informacji, kreatywność i ciekawość. Osoby z silnymi kompetencjami w zakresie uczenia się mogą dostosowywać się do nowych wyzwań, stale zdobywać nowe umiejętności i wiedzę oraz pozostać zmotywowane do angażowania się w uczenie się przez całe życie.

Te trzy kompetencje są ze sobą powiązane i wzajemnie się wzmacniają. Na przykład silne kompetencje osobiste mogą prowadzić do poprawy interakcji społecznych i lepszych wyników

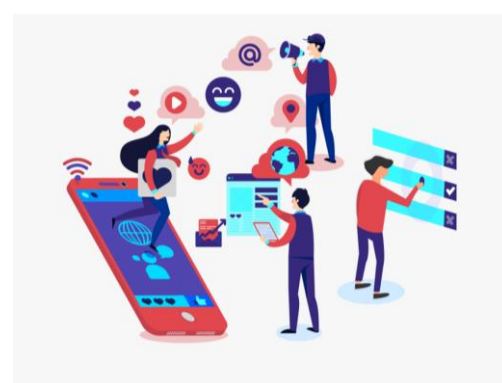
w nauce. Podobnie, dobrze rozwinięta kompetencja uczenia się-uczenia może przyczynić się do rozwoju osobistego i zwiększonej zdolności adaptacji społecznej.

Jaki jest związek między kompetencjami osobistymi, społecznymi i umiejętnością uczenia się a mediami cyfrowymi i społecznościowymi?

Technologie cyfrowe mogą wzmacniać i ułatwiać rozwój kompetencji osobistych, społecznych i umiejętności uczenia się na wiele sposobów.

Wskazówki dotyczące zwiększania kompetencji osobistych za pośrednictwem mediów cyfrowych i społecznościowych

- Aplikacje do prowadzenia dziennika mogą pomóc w autorefleksji;
- Strony internetowe poświęcone rozwojowi osobistemu mogą pomóc w uzyskaniu wglądu w swoje mocne strony i obszary wymagające poprawy;
- Aplikacje do uważności i medytacji mogą pomóc ci ćwiczyć uważność i medytację w celu zmniejszenia stresu;
- Zasoby internetowe dotyczące inteligencji emocjonalnej mogą dostarczyć wskazówek i pomóc w zrozumieniu i skutecznym zarządzaniu emocjami.



Wskazówki dotyczące zwiększania kompetencji społecznych za pośrednictwem mediów cyfrowych i społecznościowych

- Angażuj się w społeczności internetowe i bierz udział w dyskusjach online związanych z Twoimi zainteresowaniami i hobby;
- Ćwicz aktywne słuchanie, czytając i rozumiejąc punkt widzenia innych przed udzieleniem odpowiedzi;
- Dołącz do wirtualnych wydarzeń (warsztatów lub konferencji), aby ćwiczyć umiejętności społeczne w wirtualnym otoczeniu i nawiązywać kontakty z ludźmi z różnych środowisk;
- Zaprezentuj swoje umiejętności, osiągnięcia i zainteresowania, tworząc i utrzymując profesjonalną obecność online.

Wskazówki dotyczące zwiększania kompetencji uczenia się (L2L) za pośrednictwem mediów cyfrowych i społecznościowych

- Cyfrowe kalendarze i aplikacje zwiększające produktywność mogą pomóc w organizacji harmonogramów i bardziej efektywnym zarządzaniu czasem;

- Zapoznaj się z platformami e-learningowymi, które oferują szeroką gamę kursów i zasobów na różne tematy, takimi jak Coursera, Udemy i Khan Academy;
- Śledź i subskrybuj blogi edukacyjne, strony na Instagramie i kanały YouTube, które oferują cenne spostrzeżenia i informacje na interesujące Cię tematy;
- Zapoznaj się z aplikacjami edukacyjnymi, które są zgodne z Twoimi celami edukacyjnymi (np. nauka języka, rozwój umiejętności itp.).

Studium przypadku - Psycholog holistyczny



Dr Nicole LePera, znana również jako "The Holistic Psychologist", jest licencjonowanym psychologiem klinicznym, twórcą treści i autorką znaną ze swojej pracy w dziedzinie psychologii i zdrowia psychicznego. Jest autorką trzech książek, prowadziła warsztaty i angażowała się w wystąpienia publiczne, aby szerzyć świadomość na temat zdrowia psychicznego i znaczenia holistycznego podejścia do dobrego samopoczucia.

Tak jak mówi nazwa jej marki, jej podejście jest holistyczne, co oznacza, że w swojej pracy koncentruje się na integracji umysłu, ciała i ducha

w procesie leczenia i rozwoju. Umożliwia jednostkom odgrywanie aktywnej roli w ich podróży do zdrowia psychicznego i zapewnia różne narzędzia poprawiające ogólne samopoczucie.

Zyskała znaczną popularność dzięki swojej obecności w mediach społecznościowych, zwłaszcza na Instagramie, Facebooku i YouTube, dzięki angażującym treściom mikrolearningowym na złożone tematy, takie jak inteligencja emocjonalna, umiejętności komunikacyjne, leczenie traumy, samoopieka, uważność, budowanie odporności i teorie przywiązania.

Treść mikrolearningowa jest najważniejszą częścią jej pracy, a także jest bezpłatna i dostępna dla każdego. Jej obserwatorzy mogą z łatwością konsumować jej krótkie treści w mediach społecznościowych - jej posty są zwięzłe, angażujące i koncentrują się na dostarczaniu kluczowych spostrzeżeń lub praktycznych wskazówek za pomocą atrakcyjnych wizualnie grafik.

Dzięki swoim świetnym technikom opowiadania historii jest w stanie przekazywać złożone koncepcje psychologiczne w prosty i skuteczny sposób poprzez świetne techniki opowiadania historii oraz wrażliwe i autentyczne dzielenie się osobistymi doświadczeniami z życia osobistego. W swoich postach dzieli się cennymi spostrzeżeniami, praktycznymi

wskazówkami, poradami, strategiami i poradami samopomocy związanymi z dobrostanem psychicznym i rozwojem osobistym. Treści microlearningowe LePery zawierają praktyczne porady i narzędzia, które widzowie mogą zastosować w celu poprawy swojego samopoczucia psychicznego i rozwoju osobistego. Oferuje praktyczne strategie, które można łatwo wdrożyć w codziennym życiu.

Zachęca również swoich obserwatorów do dzielenia się własnymi historiami i doświadczeniami pod każdym postem. Często angażuje się w kontakt z publicznością poprzez sesje pytań i odpowiedzi na żywo oraz odpowiada na komentarze, tworząc poczucie wspólnoty i wspierając otwarty dialog na temat zdrowia psychicznego i rozwoju osobistego.

Angażowanie się w treści mikrolearningowe Nicole LePera może być cenną samodzielną aktywnością dla dorosłych poszukujących rozwoju osobistego i wglądu w zdrowie psychiczne, w zależności od indywidualnych preferencji i wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym.

Pytania:

- 1. W jaki sposób Nicole LePera wykorzystuje kompetencje osobiste w mediach cyfrowych i społecznościowych?**

- 2. Czy chciałbyś popracować nad zwiększeniem swoich kompetencji osobistych i społecznych za pomocą tego rodzaju treści mikrolearningowych?**

- 3. Czy przychodzą ci do głowy jakieś inne działania w mediach cyfrowych i społecznościowych, które obejmują umiejętności osobiste, społeczne lub związane z nauką?**

Aktywność edukacyjna

Temat przekrojowy	Kompetencje osobiste, społeczne i L2L dzięki mediom cyfrowym i społecznościowym
Tytuł działania	Poprawa cyfrowego zarządzania czasem
Typ zasobu	Aktywność edukacyjna

Zdjęcie



Czas trwania działania
(w minutach)

10 minut każdego dnia na audyt czasu
60 minut na ćwiczenie

Efekt uczenia się

- Refleksja nad własnymi umiejętnościami zarządzania czasem
- Poznaj techniki i strategie zarządzania czasem

Cel działalności

Celem tego działania jest umożliwienie uczniom doskonalenia umiejętności zarządzania czasem za pomocą zasobów internetowych i narzędzi cyfrowych.

Materiały wymagane do działania

- Urządzenie podłączone do Internetu (komputer, tablet lub smartfon)
- Notatnik i długopis

Instrukcje krok po kroku	<p>Krok 1: Rozwiąż test zarządzania czasem. Odpowiadając na serię pytań, test pokaże ci poziom twoich umiejętności zarządzania czasem i obszary, nad którymi powinieneś popracować.</p> <p>Krok 2: Przeprowadź audyt czasu przez kilka dni. Skorzystaj z cyfrowych aplikacji do śledzenia czasu lub ustaw przypomnienia, aby zanotować, jak spędzasz czas w ciągu dnia. Zidentyfikuj czynności marnujące czas i obszary, które można poprawić.</p> <p>Krok 3: Przeczytaj ten artykuł o umiejętnościach zarządzania czasem i strategiach ich poprawy.</p> <p>Krok 4: Zastanów się nad wynikami testu i audytu czasu i spróbuj odpowiedzieć na poniższe pytania:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Jak obecnie rozdysponowuję swój czas w ciągu dnia? <i>Zastanów się nad swoimi codziennymi czynnościami i tym, ile czasu poświęcasz na różne zadania lub czynniki rozpraszające. Zastanów się, czy Twoja alokacja czasu jest zgodna z Twoimi priorytetami i długoterminowymi celami.</i>2. Czy zidentyfikowałeś jakieś nawyki lub czynności, które marnują Twój czas? <i>Zidentyfikuj wszelkie nawyki lub czynności, które pochłaniają znaczną ilość czasu, nie przyczyniając się do produktywności lub dobrego samopoczucia. Zastanów się nad sposobami ich ograniczenia lub wyeliminowania z codziennej rutyny.</i>3. Jak mogę lepiej zorganizować swoje zadania i nadać im priorytety, aby lepiej zarządzać swoim czasem? <i>Zapisz swoje własne metody organizacji zadań i ustalania priorytetów oraz ich skuteczność. Rozważ zastosowanie technik i strategii zarządzania czasem, których nauczyłeś się z tego artykułu.</i>
---------------------------------	---

Dodatkowe materiały do czytania lub nauki

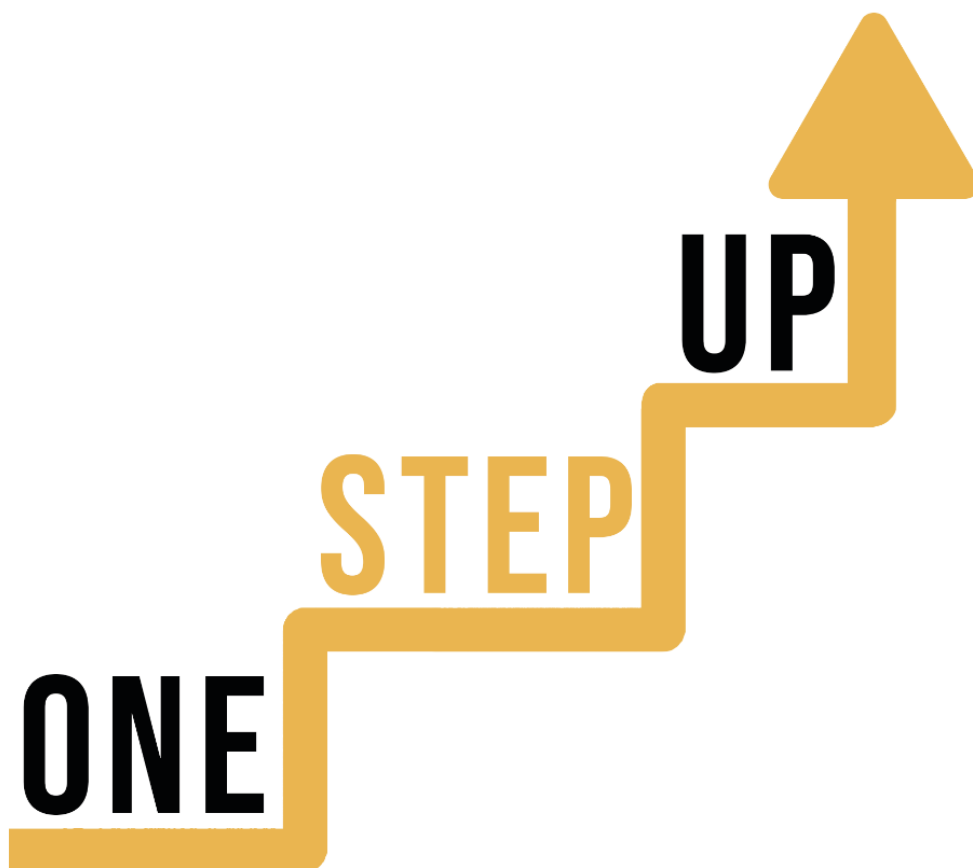
Gratulacje, dotarłeś do tego punktu i zakończyłeś działania autorefleksyjne związane z kompetencjami osobistymi, społecznymi i uczenia się poprzez media cyfrowe i społecznościowe. Co będzie dalej? Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o tematach, które

omówiłeś do tej pory w tej lekcji, przygotowaliśmy dla Ciebie następujące dodatkowe materiały do czytania. Ta sekcja zawiera linki do dodatkowych materiałów i filmów, które znaleźliśmy w Internecie i które naszym zdaniem pomogą ci zrobić kolejny krok w rozwijaniu swojej wiedzy.

Tytuł zasobu:	Test inteligencji emocjonalnej za pośrednictwem mediów cyfrowych
Adresowany temat:	Inteligencja emocjonalna
Wprowadzenie do zasobu:	Ta samoocena ma na celu zapewnienie cennego wglądu w inteligencję emocjonalną, pomagając lepiej zrozumieć emocje i umiejętności interpersonalne.
Co zyskasz, korzystając z tego zasobu?	<ul style="list-style-type: none"> • Odpowiadając na serię pytań związanych z życiem osobistym i zawodowym, otrzymasz spersonalizowaną informację zwrotną, która pokaże Ci poziom Twojej inteligencji emocjonalnej i obszary, nad którymi powinieneś popracować, a wszystko to w towarzystwie krótkiego filmu motywacyjnego. • Wyniki pozwolą ci zwiększyć samoświadomość, empatyczne zrozumienie i skuteczną regulację emocjonalną zarówno w kontaktach osobistych, jak i zawodowych.
Link do zasobu:	https://www.ihhp.com/free-eq-quiz/

Tytuł zasobu:	Test umiejętności interpersonalnych
Adresowany temat:	Umiejętności interpersonalne dzięki mediom cyfrowym

Wprowadzenie do zasobu:	Ta bezpłatna samoocena pomoże ci zrozumieć, jak dobrze rozwinięte są twoje umiejętności interpersonalne i zidentyfikować obszary, które możesz ćwiczyć i doskonalić.
Co zyskasz, korzystając z tego zasobu?	<ul style="list-style-type: none">• Odkryj mocne i słabe strony swoich umiejętności interpersonalnych.• Zbadaj takie obszary, jak umiejętności słuchania, komunikacja werbalna, inteligencja emocjonalna i praca w grupach.
Link do zasobu:	https://www.skillsyouneed.com/interpersonal-skills.html



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Narodowej Agencji. Unia Europejska i Narodowa Agencja nie ponoszą za nie odpowiedzialności. Numer projektu: 2022-1-LT01-KA220-ADU-000085898