

**Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach
targeting teachers and pupils**



enterschoolmind

Translation of the curricula: Development of Entrepreneurial Mindset for Teachers Level 6

Competence: 2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα

Partner Responsible: FH JOANNEUM



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Πίνακας Περιεχομένων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ... 2	
Στόχος του εργαστηρίου	2
Μαθησιακά αποτελέσματα	2
Μεθοδολογία εργαστηρίου	3
Προαπαιτούμενα	3
Διδασκαλία στην τάξη.....	3
<i>Διάρκεια εργαστηρίου.....</i>	3
<i>Διδακτικά μέσα.....</i>	3
<i>Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά.....</i>	4
<i>Μεθοδολογικά Εργαλεία.....</i>	8
ΑΥΤΟ-ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ	8
<i>Πηγές</i>	8



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ: ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟ-ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Στόχος του εργαστηρίου

Η ανάπτυξη της γνώσης και κατανόησης της αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας:

Με το τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν κατανοήσει πλήρως:

- Τους όρους Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα
- Τη λογική πίσω από τη μεθοδολογία, το πώς η αυτογνωσία και η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζουν ένα άτομο
- Πώς οι μαθητευόμενοι συνδέονται με το θέμα
- Πρακτικές δραστηριότητες, σχεδιασμένες για να ενισχύσουν την αυτογνωσία και την αυτο-αποτελεσματικότητα στους συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες επίσης θα είναι σε θέση να:

- Ορίζουν και να αναγνωρίζουν το επίπεδο της αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας που χαρακτηρίζει τους ίδιους
- Απαριθμούν διάφορα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν την αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα
- Παρέχουν εργαλεία και τεχνικές που να ενισχύσουν την αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα σε διαφορετικές περιπτώσεις
- Όσον αφορά στην εξάσκηση ενσυνειδητότητας - οι συμμετέχοντες θα μπορούν να εξετάζουν και να πειραματίζονται με τη συγκεκριμένη μεθοδολογία, χρησιμοποιώντας λογική, διαισθητική και δημιουργική σκέψη μέσω δραστηριοτήτων
- Μπορούν να μεταφέρουν τις δεξιότητες της αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας σε άλλους μέσω εκπαίδευσης
- Αναστοχαστούν με βάση τις δικές τους ανάγκες, να αναγνωρίσουν τις προσδοκίες τους βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα
- Αναγνωρίσουν και να αξιολογήσουν τα προσωπικά και ομαδικά τους δυνατά σημεία αλλά και αδυναμίες, και την ικανότητα τους να επηρεάζουν την πορεία των πραγμάτων, ανεξάρτητα από την αβεβαιότητα, τα εμπόδια και τις προσωρινές αποτυχίες που παρουσιάζονται

Το εργαστήριο θα αξιοποιήσει μια πληθώρα από τεχνικές και συλλ μάθησης, συμπεριλαμβανομένων ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων, επίσημων παρουσιάσεων PowerPoint και βιωματικών εργαστηρίων.

Μαθησιακά αποτελέσματα

Σε επίπεδο γνώσεων:

9. Ορισμός της αυτογνωσίας και της αυτο-αποτελεσματικότητας

Σε επίπεδο δεξιοτήτων:



10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval & Wicklund και Goleman, καθώς και χρήση της μεθόδου του ερωτηματολογίου του Προυστ ως εργαλείου μετατροπής των αναγκών, των επιθυμιών, των ενδιαφερόντων και των σχεδίων των μαθητών σε στόχους
11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους
12. Εφαρμογή της θεωρίας του Alberto Bandura σχετικά με την αυτο-αποτελεσματικότητα και την υποστήριξη των μαθητών, έτσι ώστε να προσδιορίζουν τις δυνατότητες και τις αδυναμίες τους

Σε επίπεδο ικανοτήτων:

13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις

Μεθοδολογία εργαστηρίου

- Διδασκαλία στην τάξη
- Αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση

Προαπαιτούμενα

- ✓ Το εργαστήριο στοχεύει να λειτουργήσει ως ένα εισαγωγικό εργαλείο αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας.
- ✓ Για επίπεδο αρχάριων, ωστόσο περιλαμβάνονται στο εργαστήριο σύνθετες θεωρίες και μεθοδολογίες

Διδασκαλία στην τάξη

Διάρκεια εργαστηρίου

14 διδακτικές ώρες, 2 μέρες

Διδακτικά μέσα

Τεχνική

- Διάλεξη (υποχρεωτική)
- Ατομική Άσκηση
- Ομαδική Άσκηση
- Παιχνίδι Ρόλων
- Βιωματικό Εργαστήριο
- Ομαδική συζήτηση



- Ιδεοθύελλα
- Μελέτη περίπτωσης
- Ερωτήσεις και απαντήσεις (ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου)
- Άλλο (Παρακαλώ αναφέρατε)

Απαραίτητος εξοπλισμός και υλικά

Εξοπλισμός:

- ✓ Ηλεκτρονικός υπολογιστής, projector, screen, χαρτί A4 (απλό και με γραμμές), χαρτί A3, χαρτί Flip chart, στυλό, μαρκαδόροι κ.ά.

Υλικά:

- ✓ Microsoft PowerPoint, Microsoft Word

Αναλυτικό πρόγραμμα εργαστηρίου

Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Διάρκεια
1	<p>Μεθοδολογική άσκηση για Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση [PPT_2.1_1] • Τι καταλαβαίνουν οι συμμετέχοντες με τους όρους αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα; • Ορισμός Αυτογνωσίας • Γιατί είναι δύσκολο να κατακτήσει κανείς την αυτογνωσία; • 5 τρόποι για να καλλιεργήσετε την αυτογνωσία • Κρατήστε ένα ημερολόγιο • Ερωτήσεις που αφορούν την αυτογνωσία για αυτοστοχασμό των συμμετεχόντων <ul style="list-style-type: none"> • Ομαδική συζήτηση: Ερωτήσεις που αφορούν την αυτογνωσία για αυτοστοχασμό των συμμετεχόντων [PPT_2.1_1] • Ορισμός αυτο-αποτελεσματικότητας • Ακαδημαϊκή κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας για μαθητές • Ερωτήσεις που αφορούν την αποτελεσματικότητα για αυτοστοχασμό των συμμετεχόντων • Συμβουλές για βελτίωση αυτο-αποτελεσματικότητας <ul style="list-style-type: none"> • Ερωτήσεις ανοικτού τύπου [_2.1_2] • Ερωτήσεις κλειστού τύπου [CL_2.1_3] 	270 λεπτά



Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Διάρκεια
2	<p>Δραστηριότητες αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας για την βελτίωση της διδασκαλίας των συμμετεχόντων: Ατομικές Ασκήσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση [PPT_2.1_1] ▪ Ατομική Άσκηση [CL_2.1_4] <ul style="list-style-type: none"> • Εσωτερικός διάλογος Αυτή η δραστηριότητα βοηθά να μετατραπούν αρνητικοί εσωτερικοί διάλογοι σε θετικούς • <i>Φοβάμαι αλλά..</i> Αυτή η άσκηση βοηθά να ξεπεράσετε τους φόβους σας • Χρησιμοποιήστε την ανάλυση σχολίων Πώς καταλήγουμε σε αποφάσεις; Θυμάσαι όταν έπρεπε να πάρετε μια σημαντική απόφαση; Ποιοι παράγοντες σας παρακινούσαν και ποια βήματα είχατε ακολουθήσει για να καταλήξετε στο συμπέρασμά σας; Τώρα μπορείτε να στοχαστείτε με βάση αυτή σας την απόφαση. Αναλύστε λεπτομερώς το αποτέλεσμα που προέκυψε από την επιλογή σας, καθώς και την ικανότητά σας εκείνη τη δεδομένη στιγμή να πάρετε την καλύτερη δυνατή απόφαση με βάση την αυτογνωσία που κατείχατε τότε. • Καταγράψτε τα ABC σας Ένας τέλειος τρόπος για να συνοψίσετε Αναστοχαστείτε και ανακαλύψτε τις πεποιθήσεις σας μετά από ένα αρνητικό περιστατικό που συνέβηκε στη ζωή σας A – Το συμβάν που ενεργοποιεί τον εσωτερικό σου διάλογο B – Η άποψη που σχημάτισες μετά το συμβάν C – Συνέπεια ή αίσθημα που σου προκαλεί η νέα σου άποψη Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να κοιτάξετε τα πράγματα πιο θετικά και να βρείτε εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα που προκύπτουν, παραμένοντας ήρεμοι • ΠΟ.Σ.Ε. (οι πιο σημαντικές εργασίες). <p>Καταγράψτε τα πιο σημαντικά καθημερινά καθήκοντά σας σε τακτική βάση</p>	180 λεπτά



Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Διάρκεια
	<p>Μείνετε συγκεντρωμένοι σε εκείνα που είναι όντως σημαντικά στη δουλειά σας (σταματήστε να σπαταλάτε χρόνο)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Το διάγραμμα ελευθερίας Ταλέντο, Διασκέδαση και Απαίτηση Ταλέντο – σε ποια πράγματα είστε καλοί Διασκέδαση – τι θα ευχόσασταν να μπορείτε να κάνετε συνέχεια (ακόμα και δωρεάν) Απαίτηση – τι χρειάζονται ή τι θελουν πραγματικά οι άνθρωποι • Ρωτήστε τα τρία «Γιατί» Προτού πάρετε μια μεγάλη απόφαση, ή αν προσπαθείτε να βρείτε τη ρίζα ενός προβλήματος, ρωτήστε τον εαυτό σας «γιατί;» τρεις φορές. Αυτό θα σας βοηθήσει να αποκαλύψετε βαθιά και συγκεκριμένα θέματα που μπορεί να μη σκεφτόσασταν υπό άλλες συνθήκες • Το ερωτηματολόγιο του Proust Το ερωτηματολόγιο του Proust είναι ένα ερωτηματολόγιο αυτο-διερεύνησης, σχεδιασμένο για να σας βοηθήσει να αποκαλύψετε τον τρόπο με τον οποίο βλέπετε τη ζωή και να βρείτε διαύγεια στο πώς σκέφτεστε 	
3	<p>Επιπρόσθετες δραστηριότητες αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας: Ομαδικές Ασκήσεις</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση [PPT_2.1_1] ▪ Ομαδικές Ασκήσεις [CL_2.1_5] <ul style="list-style-type: none"> • Θετικές εμπειρίες • Σερβίρετε ένα σνακ • Δημιουργήστε μια συνταγή • Ο τροχός της ζωής • Εδώ και τώρα • Ποιες λέξεις σας περιγράφουν καλύτερα; • Μικροδουλειά • Κατασκευή πύργου <p>Δείτε την παρουσίαση PowerPoint για οδηγίες για την κάθε δραστηριότητα (ξοδέψτε 15-20 λεπτά για την κάθε δραστηριότητα)</p>	180 λεπτά



Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Διάρκεια
4	<p>Αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα στην πράξη:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση [PPT_2.1_1] ▪ Ομαδικές ασκήσεις-συζητήσεις [CL_2.1_6] <p>○ Ενσυνειδητότητα – γιατί είναι σημαντική;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ομαδική συζήτηση Ποια είναι τα πλεονεκτήματα του να χρησιμοποιείς την ενσυνειδητότητα ως εργαλείο μέσα στην τάξη; ▪ Εξάσκηση ενσυνειδητότητας μέσω ασκήσεων αναπνοής <p>○ Οπτικοποίηση – πώς μπορεί να βοηθήσει στη σκέψη;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ομαδική συζήτηση <p style="padding-left: 40px;">Πού βλέπουμε τους εαυτούς μας τώρα και στο μέλλον, τι κάνουμε; Φανταζόμαστε ένα ιδανικό σενάριο</p> <p>○ Μαθαίνοντας μέσα από τα λάθη μας. Αναγνώριση δυνατών σημείων και αδυναμιών</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ομαδική συζήτηση/άσκηση Βρίσκουμε ευκαιρίες να μαθαίνουμε από όσα πηγαίνουν λάθος (Άσκηση «Εγώ είμαι») <p>○ Γενική κλίμακα αυτο-αποτελεσματικότητας – Δραστηριότητα αυτοστοχασμού</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ομαδική άσκηση/ συζήτηση Ανατροφοδότηση στην ομάδα για το πώς έκανε τους συμμετέχοντες να νιώσουν. Αυτό αλλάζει την αντίληψη ως προς τον εαυτό μας; Υπάρχουν πράγματα πάνω στα οποία μπορούμε να δουλέψουμε; 	150 λεπτά
5	<p>Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα: Ιδεοθύελλα</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Παρουσίαση [PPT_2.1_1] ▪ Ομαδική Άσκηση - Ιδεοθύελλα [CL_2.1_7] <p>• Πρωπικό Μανιφέστο</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ιδεοθύελλα 	60 λεπτά



Αρ.	Θέμα/Περιεχόμενο	Διάρκεια
	<p>Γράψε το προσωπικό σου μανιφέστο (αποστολή) – σε τι πιστεύω, ποιες είναι οι αξίες μου, τι θέλω να επιτύχω (βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα)</p> <ul style="list-style-type: none"> Αυτο-καθοδηγούμενη μάθηση <p>Θέτοντας στόχους/ βελτιώνοντας την αυτοπεποίθησή σας</p> <ul style="list-style-type: none"> Ιδεοθύελλα <p>Χρησιμοποιώντας την αποστολή που έχουμε θέσει ως στόχο σαν άτομα, μπορούμε να αντλήσουμε καθοδήγηση για το που θέλουμε να φτάσουμε σήμερα, αύριο και στο μέλλον</p>	

Μεθοδολογικά Εργαλεία

Αρ.	Διδακτικό μέσο	Τίτλος του μεθοδολογικού εργαλείου
1	Διάλεξη	Μεθοδολογική άσκηση για αυτογνωσία και αυτο-αποτελεσματικότητα
2	Ερωτήσεις και απαντήσεις	Ερωτήσεις που προωθούν τον αναστοχασμό και την κατανόηση της αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας
3	Ερωτήσεις και απαντήσεις	Πολλαπλής επιλογής, σωστό/λάθος για τον αναστοχασμό στην κατανόηση και γνώση
4	Ομαδική συζήτηση	Χρησιμοποιώντας ανάλυση ανατροφοδότησης/ Καταγράψτε τα ABC σας/ ΠΟ.Σ.Ε./ Το διάγραμμα ελευθερίας/ Ρωτήστε τα τρία «Γιατί»
5	Ιδεοθύελλα	8 δραστηριότητες αυτογνωσίας και αυτο-αποτελεσματικότητας
6	Ατομική άσκηση	Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της χρήσης της ενσυνειδητότητας ως εργαλείο μέσα στην τάξη;
7	Ιδεοθύελλα	Άσκηση «Γράψτε τον προσωπικό σας μανιφέστο»

ΑΥΤΟ-ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΗ ΜΑΘΗΣΗ

Πηγές

Αρ.	Τίτλος και αναφορά	Συνημμένο (εάν υπάρχει)
1	www.positivepsychology.com	What is self-awareness and why is it important?
2	Shelley Duval and Robert Wicklund – (1972)	A theory of self-objective self-awareness
3	Daniel Goleman – (1995)	Emotional intelligence
4	Sutton – study (2016)	

5	Buckley and Foldy (2010)	A Pedagogical Model for Increasing Race Related Multicultural Counselling Competency
6	Daniel Kahneman – Ted Talk	The riddle of experience vs memory
7	www.developgoodhabits.com	Self-awareness activities
8	Bandura (1977) (1981) (1986) (1989) (1991)	Self-efficacy
9	Schunk, DH (1989)	Self-efficacy and cognitive skill learning
10	Schwarzer (1992)	Self-efficacy
11	Schwarzer R & Jerusalem (1995)	GSE
12	www.whitbyschool.org	Self-esteem activities to help your child develop confidence
13	www.momjunction.com	Increase self-esteem in your child
14	Pajares F & Schunk D (2001) (2002)	Self – beliefs
16	www.nobaproject.com	Self-awareness questions
17	www.researchgate.net	Self-efficacy questions
18	www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html	Banduras theory of self-efficacy
19	https://serc.carleton.edu › NAGTWorkshops › affective › efficacy	Helping students believe in themselves
20	www.greatergood.berkeley.edu	Mindfulness
21	www.psychcentral.com	Mindfulness practice
22	www.jackcanfield.com	Visualisation
23	www.ourmindfullife.com	Self-efficacy questions