

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



# **ISO Certified Materials for Teachers: Development of Entrepreneurial Mindset for teachers Level 6**

IO5A8: 2.1 Self-awareness and Self-efficacy/ Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα

**Partner Responsible: Rinova Limited**



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.

Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach targeting teachers and pupils



enterschoolmind

## Coordinated by



## Partners



Apostolos  
Varnavas  
Primary School

4<sup>th</sup> Primary  
School of  
Tyrnavos

<b>Program</b>	Erasmus+
<b>Key Action</b>	KA201 - Strategic Partnerships for school education - Cooperation for innovation and the exchange of good practices
<b>Project Title</b>	Cultivate School Entrepreneurial Mindset through a Holistic Approach Targeting Teachers and Pupils
<b>Project Acronym</b>	EnterSchoolMind
<b>Project Agreement Number</b>	2018-1-CY01-KA201-046906
<b>Project Start Date</b>	01/11/2018
<b>Project End Date</b>	31/10/2021

# Πίνακας Περιεχομένων

Μαθησιακά αποτελέσματα με μια ματιά.....	3
Υποχρεωτικά Μεθοδολογικά Εργαλεία.....	4
Παρουσίαση PowerPoint.....	4
Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου.....	5
Ερωτήσεις κλειστού τύπου.....	8
Επιπρόσθετα Μεθοδολογικά Εργαλεία.....	13
Ατομική Άσκηση.....	13
Ομαδική Άσκηση.....	14



## Μαθησιακά αποτελέσματα με μια ματιά

Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>
Πεδίο EntreComp	<b>2.1</b>
Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων	<p><b>Σε επίπεδο γνώσεων:</b></p> <p>9. Ορισμός της αυτογνωσίας και της αυτο-αποτελεσματικότητας</p> <p><b>Σε επίπεδο δεξιοτήτων:</b></p> <p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p><b>Σε επίπεδο ικανοτήτων:</b></p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>

Τύπος Μεθοδολογικού Εργαλείου	Αριθμός Μεθοδολογικών Εργαλείων
<input checked="" type="checkbox"/> Διάλεξη (Υποχρεωτικό)	1
<input checked="" type="checkbox"/> Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου	1
<input checked="" type="checkbox"/> Ερωτήσεις Κλειστού Τύπου	1
<input checked="" type="checkbox"/> Ατομική Άσκηση	1
<input type="checkbox"/> Παιχνίδι Ρόλων	
<input type="checkbox"/> Βιωματικό Εργαστήριο	


<input checked="" type="checkbox"/> Ομαδική Συζήτηση	1
<input checked="" type="checkbox"/> Καταιγισμός Ιδεών	1
<input checked="" type="checkbox"/> Ομαδική Άσκηση	1
<input type="checkbox"/> Άλλο (Παρακαλώ αναφέρετε ποιο)	
Συνολικός αριθμός εργαλείων:	7

## Υποχρεωτικά Μεθοδολογικά Εργαλεία

### Παρουσίαση PowerPoint

Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	PPT 2.1_1
Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας	2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα
Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων	<p>9. Ορισμός της αυτογνωσίας και της αυτο-αποτελεσματικότητας</p> <p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>
Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου	Διάλεξη
Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή	-



Συνημμένα αρχεία	 <p>2.1_Αυτογνωσία &amp; Αυτο-αποτελεσματικ</p>
------------------	--

## Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου

**Σε αυτό το μεθοδολογικό εργαλείο θα χρειαστεί να αναπτύξετε τουλάχιστον πέντε (5) ερωτήσεις ανοιχτού τύπου σχετικές με τη δεξιότητα, οι οποίες θα τεθούν κατά τη διάρκεια διδασκαλίας στην τάξη.**

Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου	CL 2.1_2
Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας	2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα
Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων	<p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>
Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου	Ερωτήσεις Ανοιχτού Τύπου
Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή	Προσπαθήστε να κάνετε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν καλά τις απαντήσεις τους και να εφαρμόσουν κριτική σκέψη. Επίσης καλό θα ήταν να γράψουν τις απαντήσεις τους όσο πιο ολοκληρωμένα γίνεται.



## Ερωτήσεις αυτογνωσίας:

**Ερώτηση 1: Ποιο είναι το μεγαλύτερο όνειρο ή ο μεγαλύτερος στόχος σας;**

Απάντηση:

Αντικειμενική απάντηση ανάλογα με τον συμμετέχοντα. Το σημαντικό σε αυτή την περίπτωση είναι να αναγνωρίσουν οι συμμετέχοντες έναν εφικτό στόχο, κάτι που στην παρούσα φάση μπορεί να δείχνει ανέφικτο, ωστόσο μπορεί να δημιουργηθεί ένα πλάνο δράσης που να οδηγήσει στην επίτευξή του.

**Ερώτηση 2: Τι σας εμποδίζει να πραγματοποιήσετε το όνειρό σας;**

Απάντηση:

Οι συμμετέχοντες πρέπει να αναγνωρίσουν περιοριστικούς ή ανασταλτικούς παράγοντες που εμποδίζουν την υλοποίηση του στόχου που έχουν θέσει.

**Ερώτηση 3: Βαθμολογήστε τα πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή σας (καριέρα, χρήματα, οικογένεια, αγάπη, γνώση).**

Απάντηση:

Ιδανικά, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δημιουργήσουν μια λίστα με 15-20 πράγματα που θεωρούν σημαντικά.

**Ερώτηση 4: Πόσο από τον χρόνο σας αφιερώνετε σε κάθε ένα από αυτά; (αν αφιερώνετε περισσότερο χρόνο σε πράγματα που θεωρείτε λιγότερο σημαντικά, ίσως να πρέπει να αναθεωρήσετε τις προτεραιότητές σας και το πρόγραμμά σας)**

Απάντηση:

Δίπλα από κάθε πράγμα από τη λίστα που είχαν δημιουργήσει προηγουμένως, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να καταμερίσουν τον χρόνο που ξοδεύουν σε κάθε ένα από τα σημεία της λίστας.

**Ερώτηση 5: Πώς θα περιγράφατε τον ιδανικό σας εαυτό;**

Απάντηση:

Οι συμμετέχοντες μέχρι εδώ θα πρέπει να έχουν ξεκάθαρη εικόνα για να απαντήσουν αντικειμενικά σε αυτή την ερώτηση. Θα πρέπει να σκεφτούν τους στόχους που έχουν θέσει για τη ζωή τους, τον τρόπο για να τους πετύχουν, καθώς και το πώς θα άλλαζε τη ζωή τους η επίτευξη αυτών των στόχων.



## Ερωτήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας:

### Ερώτηση 1:

Μπορείς να σκεφτείς τρόπους με τους οποίους οι αντιλήψεις που έχεις για τη δική σου αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζουν την καθημερινότητά σου; Σε ποιους τομείς έχεις καλή αυτο-αποτελεσματικότητα; Σε ποιους τομείς θα ήθελες να βελτιώσεις την αυτο-αποτελεσματικότητά σου; Πώς θα μπορούσες να αυξήσεις την αυτο-αποτελεσματικότητά σου σε αυτούς τους τομείς;

### Απάντηση:

Αυτή είναι μια πολυεπίπεδη ερώτηση. Προτρέπει τους συμμετέχοντες να ξεκινήσουν ένα ταξίδι αυτο-προσδιορισμού και να σκεφτούν εις βάθος τι τους παρακινεί και τους ωθεί στις ζωές τους και στους τομείς που επιτυγχάνουν.

### Ερώτηση 2:

Μπορείς να σκεφτείς μια φορά που κάποιος δάσκαλος, προπονητής ή γονιός έκανε κάτι για να σε παροτρύνει να αυξήσεις την αυτο-αποτελεσματικότητά σου; Τι είχε κάνει τότε; Πώς σε βοήθησε αυτό που έκανε να αυξήσεις την αυτο-αποτελεσματικότητά σου;

### Απάντηση:

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να θυμηθούν μια φορά στα προηγούμενα χρόνια όπου οι επιτυχίες τους είχαν εκτιμηθεί και αναγνωριστεί και να αναγνωρίσει από επαγγελματίες ή άλλες σημαντικές φιγούρες ενηλίκων.

**Ερώτηση 3: Αναφέρετε κάποιους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να αυξήσετε την αυτο-αποτελεσματικότητα ανθρώπων που υπάρχουν στη ζωή σας.**

### Απάντηση:

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να εφαρμόσουν κριτική σκέψη και αναλυτικές διαδικασίες στην απάντησή τους, ψάχνοντας συγκεκριμένες τακτικές για να ενισχύσουν την αυτο-αποτελεσματικότητά τους.

**Ερώτηση 4: Μπορείτε να σκεφτείτε κάποια φάση στη ζωή σας, όπου η συλλογική αποτελεσματικότητα είχε διαδραματίσει κάποιο ρόλο σε ομαδικές δραστηριότητες; Τι είχατε παρατηρήσει από τη συμμετοχή σας σε ομάδες όπου υπήρχε χαμηλό επίπεδο ομαδικής αποτελεσματικότητας;**

Απάντηση: Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναγνωρίσουν τη διαφορά μεταξύ επιτυχημένων ομάδων, όπου η αποτελεσματικότητά τους κυμαίνεται σε υψηλό επίπεδο και όλα τα μέλη τους μπορούν να υποστηρίξουν τις διαδικασίες τους, σε αντίθεση με ομάδες που δεν είναι επιτυχημένες και βλέπουν τα εμπόδια ως πράγματα που δεν μπορούν να ξεπεράσουν.





## Ερωτήσεις κλειστού τύπου

Σε αυτό το μεθοδολογικό εργαλείο, θα χρειαστεί να αναπτύξετε τουλάχιστον δέκα (10) ερωτήσεις κλειστού τύπου για να θεωρηθεί ολοκληρωμένο αυτό το εργαλείο.

<b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	<b>CL 2.1_3</b>	
<b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>	
<b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b>	<p>9. Ορισμός της αυτογνωσίας και της αυτο-αποτελεσματικότητας</p> <p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>	
<b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	Μέσω αυτού του εργαλείου θα αξιολογηθεί η γνώση των περιεχομένων του μαθήματος από τους συμμετέχοντες. Με τη χρήση ερωτήσεων κλειστού τύπου γίνεται πιο εύκολη η κωδικοποίηση και ανάλυση των αποτελεσμάτων για την εξαγωγή συμπερασμάτων.	
<b>Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή</b>	Αντλήστε συμπεράσματα από τις απαντήσεις και αιτιολογήστε για τις σωστές απαντήσεις για όσους δεν απάντησαν σωστά.	
<b>Τύπος Ερωτήσεων</b>	<b>Τύπος</b>	<b>Αριθμός</b>
	Ερωτήσεις με απαντήσεις Σωστό/Λάθος	6
	Ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών	4



	Ερωτήσεις πολλαπλών απαντήσεων	
	Διαδοχικές ερωτήσεις και απαντήσεις	
	Αντιστοίχιση ερωτήσεων και απαντήσεων	
	Ερωτήσεις τύπου «Τράπεζα Λέξεων»	1
	<b>Σύνολο</b>	<b>11</b>

### Σημειώσεις

- Συνολικά θα πρέπει να αναπτυχθούν τουλάχιστον 10 ερωτήσεις για κάθε τύπο ερωτήσεων. Παρακαλώ βεβαιωθείτε ότι θα χρησιμοποιηθούν τουλάχιστον 3 τύποι ερωτήσεων.
- Παρακαλώ αντιγράψετε και αξιοποιήστε όσους πίνακες χρειαστείτε.

### Ερώτηση Σωστό/Λάθος

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Η αυτογνωσία είναι η συνειδητή γνώση του χαρακτήρα και των συναισθημάτων ενός ατόμου.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Σωστό

### Σωστό/Λάθος Ερώτηση

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Η αυτογνωσία σε κάνει να νιώθεις απογοητευμένος.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Λάθος



### Σωστό/Λάθος Ερώτηση

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Η επίτευξη της αυτογνωσίας δίνει την ευκαιρία στο άτομο να κάνει θετικές αλλαγές και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή του.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Σωστό

### Σωστό/Λάθος Ερώτηση

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Το να έχει κανείς ισχυρή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας σημαίνει ότι δεν πιστεύει στον εαυτό του και αισθάνεται ανεπαρκής για την ολοκλήρωση ορισμένων εργασιών.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Λάθος

### Σωστό/Λάθος Ερώτηση

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Η ισχυρή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας ενισχύει την επιτυχία και την προσωπική ευεξία ενός ατόμου.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Σωστό

### Σωστό/Λάθος Ερώτηση

Επιλέξτε αν η δήλωση είναι σωστή ή λάθος

#### ΔΗΛΩΣΗ:

<b>Δήλωση:</b>	Ο πιο αποτελεσματικός τρόπος δημιουργίας ισχυρής αίσθησης αυτο-αποτελεσματικότητας είναι μέσω της αξιοποίησης της γνώσης που προκύπτει μέσα από τις εμπειρίες.
<b>Σωστό</b>	X
<b>Λάθος</b>	
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Σωστό



### Ερώτηση πολλαπλής επιλογής

Επιλέξτε τη σωστή απάντηση από τις παρακάτω επιλογές

Δήλωση:	Γιατί δεν έχουμε μεγαλύτερη αυτογνωσία;
Εναλλακτική 1	Επειδή δεν έχουμε τη γνωστική ικανότητα να το κάνουμε
Εναλλακτική 2	Επειδή δεν «είμαστε εκεί» για να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας
Εναλλακτική 3	Επειδή δε μας αρέσει αυτό που βλέπουμε
Σωστή Απάντηση	Εναλλακτική 2

### Ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων

Επιλέξτε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω επιλογές

Δήλωση:	Γιατί είναι σημαντικό να είναι κανείς καλός ακροατής;
Εναλλακτική 1	Επειδή θα μπορεί να διαλέγει τα καλύτερα μέρη από αυτά που ακούει
Εναλλακτική 2	Επειδή δεν έχει άλλη επιλογή
Εναλλακτική 3	Επειδή όταν κανείς γίνει καλός ακροατής, θα βελτιωθεί στο να ακούει τη δική του εσωτερική φωνή
Σωστή Απάντηση	Εναλλακτική 3

### Ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων

Επιλέξτε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω επιλογές

Δήλωση:	Γιατί είναι σημαντική η αυτο-αποτελεσματικότητα;
Εναλλακτική 1	Οδηγεί στην απόκτηση περισσότερων χρημάτων και την επιτυχία στην καριέρα ενός ατόμου.
Εναλλακτική 2	Τονώνει τον εγωισμό ενός ατόμου.
Εναλλακτική 3	Έχει αποδειχθεί ότι είναι μια σημαντική παράμετρος για ακαδημαϊκή επιτυχία σε παραδοσιακά μαθησιακά περιβάλλοντα.
Σωστή Απάντηση	Εναλλακτική 3

### Ερώτηση πολλαπλών επιλογών

Επιλέξτε μία ή περισσότερες σωστές απαντήσεις από τις παρακάτω επιλογές

Δήλωση:	Γιατί είναι επικίνδυνη η χαμηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας;
Εναλλακτική 1	Τα παιδιά που θεωρούν ότι είναι κοινωνικά αναποτελεσματικά αποσύρονται κοινωνικά, θεωρούν ότι έχουν χαμηλή αποδοχή από τους συνομήλικούς τους και έχουν χαμηλή αίσθηση αυτοεκτίμησης
Εναλλακτική 2	Επειδή προκαλεί άγχος
Εναλλακτική 3	Επειδή οδηγεί σε διόγκωση του «εγώ»
Σωστή Απάντηση	Εναλλακτική 1



**Συμπληρώστε τα κενά με τις λέξεις που παρατίθενται παρακάτω**

Η ισχυρή αίσθηση \_\_\_\_\_ ενισχύει τα προσωπικά επιτεύγματα και την προσωπική \_\_\_\_\_ με πολλούς τρόπους. Τα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση ως προς τις \_\_\_\_\_ τους προσεγγίζουν δύσκολες εργασίες ως [[4]] που πρέπει να αντιμετωπιστούν και όχι ως \_\_\_\_\_ που πρέπει να αποφεύγονται. Μια τέτοια αντιμετώπιση προάγει το εγγενές \_\_\_\_\_ και τη βαθιά εμπλοκή σε δραστηριότητες. Αυτά τα άτομα θέτουν στους εαυτούς τους απαιτητικούς στόχους και διατηρούν ισχυρή \_\_\_\_\_ με αυτούς. Επίσης επιμένουν στην \_\_\_\_\_ τους ανεξάρτητα από την όποια \_\_\_\_\_ τους. Τέλος, ανακτούν γρήγορα την αίσθηση της \_\_\_\_\_ τους μετά από αποτυχίες ή αποτυχίες.

1.	ικανότητές
2.	επιτυχία
3.	αποτυχία
4.	προκλήσεις
5.	απειλές
6.	αποτελεσματικότητάς
7.	αυτοαποτελεσματικότητας
8.	προσπάθειά
9.	δέσμευση
10.	ενδιαφέρον
<b>Σωστή Απάντηση</b>	Η ισχυρή αίσθηση <u>αυτοαποτελεσματικότητας</u> ενισχύει τα προσωπικά επιτεύγματα και την προσωπική <u>επιτυχία</u> με πολλούς τρόπους. Τα άτομα με υψηλή αυτοπεποίθηση ως προς τις <u>ικανότητές</u> τους προσεγγίζουν δύσκολες εργασίες ως <u>προκλήσεις</u> που πρέπει να αντιμετωπιστούν και όχι ως <u>απειλές</u> που πρέπει να αποφευχθούν. Μια τέτοια αντιμετώπιση προάγει το εγγενές <u>ενδιαφέρον</u> και τη βαθιά εμπλοκή σε δραστηριότητες. Αυτά τα άτομα θέτουν στους εαυτούς τους απαιτητικούς στόχους και διατηρούν ισχυρή <u>δέσμευση</u> σε αυτούς. Επίσης επιμένουν στην <u>προσπάθειά</u> τους ανεξάρτητα από την όποια <u>αποτυχία</u> τους. Τέλος, ανακτούν γρήγορα την αίσθηση της <u>αποτελεσματικότητάς</u> τους μετά από αποτυχίες ή αποτυχίες.



## Επιπρόσθετα Μεθοδολογικά Εργαλεία

### Ατομική Άσκηση

<b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	<b>CL 2.1_4</b>
<b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>
<b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b>	<p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>
<b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	Ατομικές ασκήσεις
<b>Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή</b>	Φροντίστε οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν και τις 8 δραστηριότητες, ξοδεύοντας τουλάχιστον 20 λεπτά στην καθεμιά. Το εργαστήριο βασίζεται στην συνημμένη παρουσίαση PowerPoint, που καθορίζει και τη δομή του εργαστηρίου. Υπάρχουν σημειώσεις στον τομέα των σημειώσεων της παρουσίασης για να βοηθούν τον συντονιστή σε όλες τις παραμέτρους της παράδοσης του εργαστηρίου.

#### Γενικές οδηγίες

Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες γράφουν όσο το δυνατό πιο ολοκληρωμένες απαντήσεις.

#### Αριθμός συμμετεχόντων

Ατομική άσκηση. Μέχρι και 12 συμμετέχοντες



<b>Οδηγίες για τους συμμετέχοντες</b>
Βλέπε την παρουσίαση PowerPoint
<b>Διάρκεια</b>
20 λεπτά ανά άτομο
<b>Υλικά</b>
Στυλό, χαρτί (A4/A3), Flipchart, χαρτί Flipchart
<b>Ερώτηση Ανακεφαλαίωσης 1</b>
Μετά το Ερωτηματολόγιο Proust, ζητήστε από τους συμμετέχοντες ανατροφοδότηση για το πώς τους έκαναν να αναστοχαστούν αυτές οι δραστηριότητες.
<b>Ερώτηση Ανακεφαλαίωσης 2 (παρακαλώ προσθέστε όσες ερωτήσεις χρειαστεί)</b>
Ποια ήταν η αγαπημένη δραστηριότητα των συμμετεχόντων και γιατί;
<b>Οδηγίες/σχόλια από τον συντονιστή</b>
Εφαρμόστε κριτική σκέψη και σκεφτείτε προσεκτικά τις απαντήσεις μέσα στις δραστηριότητες Συμβουλευτείτε την παρουσίαση PowerPoint

## Ομαδική Άσκηση

<b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	<b>CL 2.1_5</b>
<b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>
<b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b>	<p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p>



	13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις
<b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	Ομαδικές ασκήσεις
<b>Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή</b>	Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες καταλαβαίνουν πλήρως τις οδηγίες για κάθε μία από τις δραστηριότητες πριν τις ξεκινήσουν και δώστε περαιτέρω επεξήγηση όπου χρειάζεται.

<b>Γενικές οδηγίες για τον συντονιστή</b>
-
<b>Αριθμός ομάδων και ατόμων</b>
4 ομάδες των 4 ατόμων
<b>Οδηγίες για τους συμμετέχοντες</b>
Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες για κάθε δραστηριότητα
<b>Άτομο υπεύθυνο για κάθε εργασία (καταμερισμός εργασιών εάν κριθεί απαραίτητο)</b>
Ο συντονιστής που θα επεξηγήσει την κάθε δραστηριότητα
<b>Διάρκεια</b>
Κάθε δραστηριότητα θα πρέπει να διαρκέσει 15-20 λεπτά
<b>Υλικά</b>
Μπολ, κάρτες, νερό, κόλλα, υγρή κόλλα, υλικά για μια συνταγή της επιλογής σας, χαρτί, Τροχός της Ζωής (μέσα στην παρουσίαση PowerPoint), Τραπέζι για τη δραστηριότητα Εδώ και Τώρα (βλ. PowerPoint), άδεια εμβλήματα, σελοτέιπ, μακαρόνια spaghetti (ωμά)
<b>Οδηγίες</b>
Οι δραστηριότητες είναι μεγάλες, έτσι παρέχονται οδηγίες για τον εκπαιδευτή μέσα στην παρουσίαση PowerPoint
<b>Ερώτηση Ανακεφαλαίωσης</b>
Μετά από κάθε δραστηριότητα ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν ανατροφοδότηση για το πώς τους έκανε να νιώσουν η καθεμιά από αυτές.





### Οδηγίες/σχόλια από τον συντονιστή

Το εργαστήριο υποστηρίζεται από την συνημμένη παρουσίαση PowerPoint που χρησιμοποιείται και ως η δομή του μαθήματος. Υπάρχουν σημειώσεις στον τομέα των σημειώσεων της παρουσίασης για να βοηθούν τον συντονιστή σε όλες τις παραμέτρους της παράδοσης του εργαστηρίου.

## Ομαδική Συζήτηση

<b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	<b>CL 2.1_6</b>
<b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>
<b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b>	<p>10. Χρήση των τεχνικών/ θεωριών των Duval &amp; 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</p> <p>11. Ανάθεση δύσκολων εργασιών στους μαθητές, οι οποίες θα λειτουργήσουν ως προκλήσεις και όχι ως απειλές για εκείνους</p> <p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>
<b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	Ομαδική Συζήτηση
<b>Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή</b>	Αφιερώστε χρόνο όταν κάνετε την άσκηση ενσυνειδητότητας και οπτικοποίησης. Αυτό θα δώσει στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη εμπειρία στο εργαστήριο.
	Συμβουλευτείτε την παρουσίαση PowerPoint

## Γενική Κλίμακα Επάρκειας

1	Μπορώ να διαχειρίζομαι την επίλυση δύσκολων προβλημάτων αν το προσπαθήσω αρκετά.
2	Αν κάποιος βρεθεί απέναντί μου, καταφέρνω πάντα να βρίσκω τα μέσα και τους τρόπους για να παίρνω αυτό που θέλω.
3	Μου είναι εύκολο να παραμένω συγκεντρωμένος και να υλοποιώ τους στόχους μου.
4	Είμαι σίγουρος/η ότι μπορώ να ανταπεξέλθω σε απρόσμενες καταστάσεις.
5	Χάρη στην ευρηματικότητα μου, ξέρω πως να χειρίζομαι απρόσμενες καταστάσεις.
6	Είμαι ικανός/η να λύνω τα περισσότερα προβλήματα και να ενισχύω την προσπάθεια μου προς αυτή τη κατεύθυνση
7	Παραμένω ψύχραιμος/η όταν πρέπει να αντιμετωπίσω απρόσμενες και δύσκολες καταστάσεις
8	Όταν βρίσκομαι αντιμέτωπος/η με ένα πρόβλημα, συνήθως βρίσκω πολλές λύσεις
9	Όταν αντιμετωπίζω ένα πρόβλημα, συνήθως σκέφτομαι μια λύση
10	Μπορώ να αντιμετωπίσω οτιδήποτε βρεθεί στον δρόμο μου

### Μορφή απάντησης

- ▶ 1 = Δεν ισχύει καθόλου 2 = Ισχύει κάπως 3 = Ισχύει αρκετά 4 = Ισχύει πλήρως

### ▶ Εγκυρότητα:

Η Γενική Κλίμακα Επάρκειας σχετίζεται με τα αισθήματα, την αισιοδοξία και την ικανοποίηση στην εργασία. Έχουν εντοπιστεί αρνητικοί συσχετισμοί για την κατάθλιψη, το στρες, τα παράπονα για την υγεία, την εξάντληση και το άγχος.

### Εισαγωγή στο θέμα

Ενσυνειδητότητα σημαίνει να μπορείς να διατηρείς ανά πάσα στιγμή επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των σωματικών αισθήσεων και τους περιγυρού σου, μέσω ενός λεπτού και ιδιαίτερου φακού.

Η καθημερινή πρακτική του να οπτικοποιείς τα όνειρά σου σαν να έχουν ήδη πραγματοποιηθεί μπορεί να επιταχύνει τη διαδικασία υλοποίησής αυτών των ονείρων, στόχων και επιδιώξεων.



### Ερωτήσεις ανακεφαλαίωσης

Η χρήση τεχνικών οπτικοποίησης για να **επικεντρωθείτε στους στόχους και τις επιθυμίες σας** προσφέρει **τέσσερα πολύ σημαντικά προτερήματα**.

- 1) **Ενεργοποιεί το δημιουργικό σας υποσυνείδητο**, που θα ξεκινήσει να παράγει δημιουργικές ιδέες για την επίτευξη των στόχων σας.
- 2) **Προγραμματίζει τον εγκέφαλό σας** για να εκλαμβάνουν και να αναγνωρίζουν τα εφόδια που θα χρειαστείτε για να επιτύχετε τα όνειρά σας.
- 3) Ενεργοποιεί τον **νόμο της έλξης**, έλκοντας με αυτό τον τρόπο στη ζωή σας τους ανθρώπους, τα εφόδια και τις συνθήκες που θα χρειαστείτε **για να επιτύχετε τους στόχους σας**.
- 4) **Χτίζει τα εσωτερικά σας κίνητρα** για να λάβετε τα απαραίτητα μέτρα και να υλοποιήσετε τα όνειρά σας.

### Συμπεράσματα

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας αφορά το να ξεκινάς να παρατηρείς τους εσωτερικούς περισπασμούς και τις εσωτερικές περιπλανήσεις σου και, αφού τα συνειδητοποιήσεις αυτά, να είσαι σε θέση να επαναφέρεις τη συγκέντρωσή σου. Μπορεί να τύχει να χάσετε και να επαναφέρετε τη συγκέντρωσή σας πολλές φορές μέσα σε ένα χρονικό διάστημα. Μην ανησυχείτε, είναι κι αυτό μέρος της εξάσκησης.

## Καταιγισμός Ιδεών

<b>Κωδικός Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	<b>CL 2.1_7</b>
<b>Κωδικός και Τίτλος Δεξιότητας</b>	<b>2.1 Αυτογνωσία και Αυτο-αποτελεσματικότητα</b>
<b>Αριθμοί και Τίτλοι Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</b>	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



	<p>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</p> <p>13. Ενθάρρυνση των μαθητών, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιούν τις εμπειρίες τους ως παραδείγματα για να αντιμετωπίζουν νέες καταστάσεις</p>
<b>Στόχος Μεθοδολογικού Εργαλείου</b>	Καταιγισμός Ιδεών
<b>Συμβουλές/σχόλια για τον εκπαιδευτή</b>	Χρησιμοποιήστε ένα FlipChart για να εξερευνήσετε τις αρχικές ιδέες της ομάδας για να τους δώσετε μια βάση πάνω στην οποία θα μπορούν να γράψουν τα δικά τους προσωπικά μανιφέστα
	Βλέπε την παρουσίαση PowerPoint

<b>Θέμα</b>
Προσωπικό Μανιφέστο και Όραμα για τη Ζωή
<b>Μέθοδος ανάλυσης</b>
Ομαδοποίηση ιδεών, ανάπτυξη ενός νέου μοντέλου
<b>Συμπεράσματα</b>
Σκεφτείτε προσεκτικά τις βασικές σας αξίες. Ποιες είναι οι ιδιότητες που κατέχετε και σας κάνουν μοναδικό/ή; Αναφερθείτε όχι μόνο στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς σας αλλά μιλήστε επίσης και για την ηθική σας και το πώς αυτά τα στοιχεία συνοδεύουν όλες τις πράξεις στη ζωή σας. Για μερικούς/ες αυτό μπορεί να σχετίζεται με θρησκευτικές πεποιθήσεις, για άλλους μπορεί να αποτυπώνει οικογενειακές αξίες. Αφιερώστε χρόνο για εξερευνήσετε αυτές τις πτυχές σε βάθος.