



BE WELL

WP3 - Πρόγραμμα κατάρτισης

Εγχειρίδιο Εκπαιδευτή



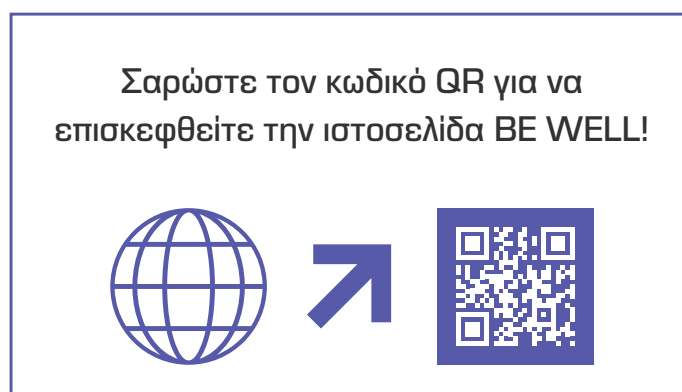
Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πίνακας περιεχομένων

Εισαγωγή	4
Αναλυτικό πρόγραμμα	5
Επισκόπηση εννοιών και χρονοδιάγραμμα	5
Μαθησιακά αποτελέσματα	6
Μεθοδολογία	7
Ενότητες	8
Ενοτητα 1: Διευκόλυνση της μάθησης με βάση την εργασία και κατανόηση των ανησυχιών των νέων εργαζομένων για την ευημερία στο μετα-πανδημικό εργασιακό περιβάλλον.	8
Δραστηριότητα 1.1: Εισαγωγή και ενεργοποίηση της ομάδας	9
Δραστηριότητα 1.2: Η ενδοεργασιακή μάθηση συνοπτικά	10
Δραστηριότητα 1.3: Η ενδοεργασιακή μάθηση στην ευρώπη	11
Δραστηριότητα 1.4: Ορίζοντας την ευημερία	12
Δραστηριότητα 1.5: Βιώνοντας την ευημερία	13
Δραστηριότητα 1.5: Βιώνοντας την ευημερία	14
Δραστηριότητα 1.6: Ευημερία σε έναν μεταπανδημικό εργασιακό χώρο	15
Δραστηριότητα 1.7: Ευημερία στην ενδοεργασιακή μάθηση	16
Δραστηριότητα 1.8: Κατανόηση της νέας γενιάς	17
Δραστηριότητα 1.8: Κατανόηση της νέας γενιάς	18
Δραστηριότητα 1.9: Κατανόηση των αναγκών των νέων εργαζομένων	19
Δραστηριότητα 1.10: Οδικός χάρτης για την ευημερία στον εργασιακό χώρο που πραγματοποιεί ενδοεργασιακή μάθηση	20
Μοναδα 2: Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης- εφαρμογή τεχνικών μικρομάθησης στην εκ	21
Δραστηριότητα 2.1: Ανίχνευση συναισθηματικής προδιάθεσης εισόδου στη μικρομάθηση	22
Δραστηριότητα 2.2: Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης	23
Δραστηριότητα 2.2: Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης	24
Δραστηριότητα 2.3: Ενεργοποίηση με την τεχνική του κύκλου φρούτων	25
Δραστηριότητα 2.4: Μικρομάθηση: απο τη θεωρία στη δημιουργία	26
Δραστηριότητα 2.5: Εισαγωγή στη μικρομάθηση	27
Δραστηριότητα 2.6: Συμμετοχή σε διαδικασία μικρομάθησης & οφέλη	28
Δραστηριότητα 2.6: Συμμετοχή σε διαδικασία μικρομάθησης & οφέλη	29
Δραστηριότητα 2.7: Σχεδιασμός αποτελεσματικών εννοιών μικρομάθησης	30
Δραστηριότητα 2.7: Σχεδιασμός αποτελεσματικών εννοιών μικρομάθησης	31
Δραστηριότητα 2.8: Αναζητώντας την ευημερία καθημερινά: το πρόγραμμα σχεδιασμού 28 ημερών ευημερίας - ι	32
Δραστηριότητα 2.9: Αναζητώντας την ευημερία καθημερινά: το πρόγραμμα σχεδιασμού 28	

ημερών ευημερίας - ii	33
Ενοτητα 3: Ανάπτυξη πόρων μικρομάθησης για νέους εργαζόμενους- υποστήριξη των παρόχων εκ ώστε να αναπτύξουν τους δικούς τους ψηφιακούς πόρους μικρομάθησης για νέους εργαζόμενους και άλλους εκπαιδευόμενους της εκκ και των επιχειρήσεων.	34
Δραστηριότητα 3.1: Καλωσόρισμα	35
Δραστηριότητα 3.2: Σχηματίζοντας έναν νοητικό χάρτη για την ανάλυση των εκπαιδευτικών αναγκών	36
Δραστηριότητα 3.2: Εισαγωγή μικροεκμάθησης για νέους εργαζόμενους	37
Δραστηριότητα 3.3: Αυτο-αξιολόγηση των μαθησιακών σας αναγκών	38
Δραστηριότητα 3.4: Εισαγωγή στη μικρομάθηση για νέους εργαζόμενους	39
Δραστηριότητα 3.4: Εισαγωγή στη μικρομάθηση για νέους εργαζόμενους	40
Δραστηριότητα 3.5: Παραδείγματα μικρομάθησης στο χώρο εργασίας σας	41
Δραστηριότητα 3.6: Μελέτη περίπτωσης	42
Δραστηριότητα 3.7: Εργαστήριο μικρο-μαθησιακών πόρων για νέους εργαζόμενους - ας δημιουργήσουμε έναν!	43
Δραστηριότητα 3.7: Εργαστήριο μικρο-μαθησιακών πόρων για νέους εργαζόμενους - ας δημιουργήσουμε έναν!	44
Δραστηριότητα 3.8: Εργαστήριο μικρο-μαθησιακών πόρων για νέους εργαζόμενους - ας δημιουργήσουμε έναν!	45
Δραστηριότητα 3.8: Εργαστήριο μικρο-μαθησιακών πόρων για νέους εργαζόμενους - ας δημιουργήσουμε έναν!	46
Δραστηριότητα 3.9: Εργαστήριο μικρομάθησης για νεους εργαζόμενους - συμπεράσματα	47



**Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**



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. Αριθμός έργου: 2022-1- ES01-KA220-VET-000086525

Εισαγωγή

Η παρούσα έκδοση αποτελεί μέρος του προτεινόμενου προγράμματος συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης του έργου BE-WELL, το οποίο απευθύνεται σε εκπαιδευτές, εργασιακούς μέντορες και συμβούλους εργαζομένων. Ως παραδοτέο εντάσσεται στα βασικά αποτελέσματα του Πακέτου Εργασίας (Work Package) 3 του έργου BE-WELL ("Ευκαιρίες μάθησης μέσω smartphone για την προώθηση της ευημερίας των νέων εργαζομένων" - Κωδικός αναφοράς: 2022-1-ES01-KA220-VET-000086525), το οποίο συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής.

Το εγχειρίδιο παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες προς τους εκπαιδευτές εκπαιδευτών ώστε να είναι σε θέση να υλοποιήσουν το πρόγραμμα κατάρτισης για την επαγγελματική ανάπτυξη των νέων εκπαιδευτών επαγγελματικής κατάρτισης και μεντόρων ενδοεργασιακής μάθησης (WBL). Ο στόχος είναι να εμπλουτίσουν τις δεξιότητές τους ώστε να μπορούν να στηρίξουν νέους εργαζόμενους και όσους πραγματοποιούν πρακτική άσκηση στις επιχειρήσεις, ώστε να είναι σε θέση και να διαχειρίζονται θέματα της προσωπικής τους ευεξίας και να ενταχθούν επιτυχώς στο εργασιακό περιβάλλον.

Το πρόγραμμα κατάρτισης παρέχει μια επισκόπηση των τριών θεματικών ενότητων, της προτεινόμενης χρονικής διάρκειας τους καθώς και των διαφοροποιήσεων ως προς την διάρκεια μεταξύ της δια ζώσης (F2F) και της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης (SDL). Στις επόμενες σελίδες, θα βρείτε πληροφορίες για τα μαθησιακά αποτελέσματα της κάθε ενότητας καθώς και εφαρμογές της μεθοδολογίας στην πράξη.

Τέλος το εγχειρίδιο παρέχει και τα Μαθησιακά σενάρια. Επιπλέον παρέχονται τα μαθησιακά περιεχόμενα, καθώς και πρόσθετο μαθησιακό υλικό (παρουσιάσεις PowerPoint (PPT) και φυλλάδια) στο σχετικό Παράρτημα.

Αναλυτικό Πρόγραμμα

Το Αναλυτικό Πρόγραμμα παρέχει μια επισκόπηση του προγράμματος κατάρτισης BE WELL για τη συνεχή επαγγελματική ανάπτυξη (CPD). Παρακάτω, παρατίθενται οι ενότητες και το προτεινόμενο χρονικό πλαίσιο, ακολουθούμενο από έναν πίνακα μαθησιακών αποτελεσμάτων που γνωστοποιεί, τι θα μπορούν να γνωρίζουν, να κάνουν και να εφαρμόζουν οι εκπαιδευτικοί και οι μέντορες μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης CPD.

Επισκόπηση ενοτήτων και χρονοδιάγραμμα

Το πρόγραμμα κατάρτισης συνεχιζόμενης επαγγελματικής ανάπτυξης (ΣΕΑ) εκτείνεται σε τρεις ενότητες:

- **ΕΝΟΤΗΤΑ 1:** Εισαγωγή στην ενδοεργασιακή μάθηση (WBL) και την ευημερία στον εργασιακό χώρο: διευκολύνοντας την ενδοεργασιακή μάθηση (WBL) και κατανοώντας τους προβληματισμούς των νέων εργαζομένων σε θέματα ευημερίας στο μετα-πανδημικό εργασιακό χώρο.
Auxilium
- **ΕΝΟΤΗΤΑ 2:** Εισαγωγή στην θεωρία της μικρο-μάθησης: εφαρμόζοντας τεχνικές μικρο-μάθησης στην παροχή επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης (EEK)
Mindshift
- **ΕΝΟΤΗΤΑ 3:** Δημιουργία πόρων μικρο-μάθησης για νέους εργαζόμενους: στηρίζοντας εκπαιδευτές επαγγελματικής κατάρτισης στην ανάπτυξη ιδίων ψηφιακών πόρων μικρο-μάθησης για νέους εργαζόμενους και άλλους εκπαιδευόμενους επαγγελματικής κατάρτισης/διοικητικού τομέα.
STP

Κάθε ενότητα περιλαμβάνει 6 ώρες καθοδηγούμενης δια ζώσης μάθησης (F2F) καθώς και 8 ώρες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης (SDL). Συνολικά, το πρόγραμμα κατάρτισης ΣΕΑ έχει διάρκεια 42 ώρες μάθησης, οι οποίες κατανέμονται σε 18 ώρες F2F και 24 ώρες SDL.

	ΠΑΡΑΔΟΣΗ F2F	SDL (ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ)
Ενότητα 1	6 ώρες	8 ώρες
Ενότητα 2	6 ώρες	8 ώρες
Ενότητα 3	6 ώρες	8 ώρες
Σύνολο	18 ώρες	24 ώρες
42 ώρες		

Μαθησιακά αποτελέσματα

Ο πίνακας μαθησιακών αποτελεσμάτων αναφέρει τις βασικές γνώσεις, δεξιότητες και στάσεις, τις οποίες η ομάδα-στόχος θα αποκτήσει με την ολοκλήρωση του προγράμματος κατάρτισης ΣΕΑ.

Μετά την ολοκλήρωση των ενοτήτων κατάρτισης, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να...

	ΓΝΩΣΕΙΣ	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΣΤΑΣΕΙΣ
M1	<p>... περιγράφουν την έννοια της ενδοεργασιακής μάθησης.</p> <p>... αναφέρουν τουλάχιστον 3 διαφορετικές μορφές ενδοεργασιακής μάθησης.</p> <p>...ορίζουν την ευημερία στον εργασιακό χώρο.</p> <p>...απαριθμούν και περιγράφουν 5 στοιχεία ευημερίας.</p> <p>...καταγράφουν τις ανησυχίες των νέων για την ευημερία στο μεταπανδημικό εργασιακό περιβάλλον.</p>	<p>... αναλύουν τις διαφορές και τις ομοιότητες των συστημάτων ενδοεργασιακής μάθησης σε όλη την Ευρώπη.</p> <p>... αξιολογούν την ευημερία των εργαζομένων.</p> <p>... διευκολύνουν την ενδοεργασιακή μάθηση και την ευημερία στον χώρο εργασίας.</p>	<p>...εκτιμούν και να τονίζουν την ευημερία στο χώρο εργασίας στο πλαίσιο της ενδοεργασιακής μάθησης.</p> <p>...ασχοληθούν άμεσα με τους νέους εργαζόμενους και όσους αξιοποιούν δυνατότητες ενδοεργασιακής μάθησης για να εκτιμήσουν τις ανάγκες τους σε θέματα ευημερίας.</p>
M2	<p>... ορίζουν την έννοια της μικρομάθησης και τις αρχές της.</p> <p>...προσδιορίζουν τα πλεονεκτήματα και τις προκλήσεις της μικρομάθησης.</p> <p>...εξηγούν τα βασικά στοιχεία ενός περιβάλλοντος μικρομάθησης: περιεχόμενο, παιδαγωγική και τεχνολογία.</p>	<p>... διερευνούν εφαρμογές μικρομάθησης που ταιριάζουν στην παροχή ΕΕΚ.</p> <p>...επιλέγουν τα κατάλληλα μαθησιακά αποτελέσματα για τους πόρους μικρομάθησης.</p>	<p>... αξιολογούν πώς να σχεδιάζουν αποτελεσματικούς πόρους μικρομάθησης προσαρμοσμένους στη δική τους επαγγελματική πρακτική.</p>
M3	<p>...συζητήσουν παραδείγματα βέλτιστων πρακτικών και εμπειρίες που μοιράζονται οι συνάδελφοι σχετικά με τη μεθοδολογία της μικρομάθησης.</p> <p>...σχεδιάζουν και να εκπονούν μια στρατηγική μικρομάθησης που να ανταποκρίνεται στις εκπαιδευτικές ανάγκες και τους στόχους των εργαζομένων ενός συγκεκριμένου εργασιακού περιβάλλοντος.</p>	<p>...αναπτύσσουν πόρους μικρομάθησης για νέους εργαζόμενους.</p> <p>...αξιολογούν τις μαθησιακές ανάγκες μιας επιχείρησης</p> <p>...αναπτύσσουν πλούσιους σε πολυμέσα πόρους μικρομάθησης χρησιμοποιώντας εργαλεία συγγραφής.</p>	<p>...πειραματίζονται στην ανάπτυξη και χρήση πόρων μικρομάθησης.</p> <p>...βελτιώνουν τη συμμετοχή και τα ανάδραση των εκπαιδευομένων μέσω πόρων μικρομάθησης.</p> <p>...υποστηρίζουν τους νέους εργαζόμενους σε θέματα επίδοσης και παραγωγικότητας παρέχοντας επαρκείς πληροφορίες εγκαίρως ώστε να τις εφαρμόσουν στα καθήκοντα και τους στόχους τους.</p>

Μεθοδολογία

Το πρόγραμμα κατάρτισης ΣΕΑ προβλέπει τη χρήση καινοτόμων στρατηγικών διδασκαλίας που είναι διαδραστικές και πλούσιες σε οπτικο-ακουστικά μέσα. Καθώς η κατάρτιση αυτή απευθύνεται σε επαγγελματίες, οι γενικές αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων ισχύουν για όλους τους εκπαιδευτικούς πόρους που χρησιμοποιούνται/προτείνονται. Οι συμμετέχοντες πρέπει να συμπεριλαμβάνονται ενεργά στη μαθησιακή διαδικασία και να λαμβάνονται υπόψη οι προηγούμενες εμπειρίες τους. Το περιεχόμενο της κατάρτισης θα πρέπει να είναι σχετικό με την επαγγελματική τους ζωή και να επικεντρώνεται στις προκλήσεις και τους ιδιαίτερους στόχους τους.

Όλο το προβλεπόμενο μαθησιακό υλικό πρέπει να παρέχεται με τρόπο ελκυστικό και πλούσιο σε οπτικο-ακουστικά μέσα (δηλαδή κάνοντας χρήση εικόνων, infographics, βίντεο και άλλες οπτικοποιημένες μορφές). Ειδικά στις φάσεις της εκπαίδευσης που προβλέπουν δια ζώσης διαλέξεις, προτείνουμε τη χρήση των παρουσιάσεων PowerPoint. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την εκπαίδευση στις προβλεπόμενες ενότητες είναι διαλέξεις, διερευνητική διδασκαλία, διάφορα είδη ομαδικών δραστηριοτήτων, ομαδικές συζητήσεις, ασκήσεις ενεργοποίησης, φάσεις αναστοχασμού (ατομικού ή ομαδικού) καθώς και διαφορετικά είδη ατομικών δραστηριοτήτων όπως ανάλυση κειμένου και βιντεογραφημένου υλικού, βιωματικές μέθοδοι ευεξίας, αυτο-κατευθυνόμενη έρευνα και αυτο-αξιολόγηση με κουίζ.

Τα γενικά προαπαιτούμενα για την εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης είναι:

- PC ή φορητός υπολογιστής
- Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- Προβολέας
- Για ορισμένες ασκήσεις, κάθε συμμετέχων θα πρέπει να έχει πρόσβαση σε μια ψηφιακή συσκευή με πρόσβαση στο διαδίκτυο (π.χ. smartphone ή tablet).

ΕΝΟΤΗΤΑ 1:

Διευκόλυνση της μάθησης με βάση την εργασία και κατανόηση των ανησυχιών των νέων εργαζομένων για την ευημερία στο μετα-πανδημικό εργασιακό περιβάλλον.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.1: Εισαγωγή Και Ενεργοποίηση Της Ομάδας

Διάρκεια της δραστηριότητας	30 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Διάλεξη Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR .pptx <i>Προαιρετικά:</i> Για να κάνετε το 'σπάσιμο πάγου' πιο διαδραστικό, δώστε στον ομιλητή ένα μπαλάκι άγχους, το οποίο πρέπει να πετάξει (με τυχαία επιλογή) στον επόμενο ομιλητή οπουδήποτε στην αίθουσα.
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Αυτή είναι η πρώτη δραστηριότητα του προγράμματος κατάρτισης ΣΕΑ του έργου BE-WELL και ως εκ τούτου, περιλαμβάνει μια γενική εισαγωγή και επισκόπηση των εννοιών.</p> <p>Το PowerPoint παρέχει τις απαραίτητες πληροφορίες για την ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με το περιεχόμενο των τριών εννοιών και το γενικό χρονοδιάγραμμα. Μη διστάσετε να προσαρμόσετε τις διαφάνειες ώστε να ταιριάζουν στο σχέδιο υλοποίησής σας και να προσθέσετε τις ημερομηνίες των εργασιών.</p> <p>Αφού ολοκληρωθεί η εισαγωγή, οι συμμετέχοντες καλούνται να συστηθούν μέσω μιας δραστηριότητας που έχει σαν στόχο να "σπάσει τον πάγο" (icebreaker). Οι διαφάνειες στο PPT συνοψίζουν και οπτικοποιούν τις πληροφορίες που πρέπει να μοιραστούν οι συμμετέχοντες:</p> <ul style="list-style-type: none">• Όνομα & ρόλος εργασίας• Πεδίο εργασίας / διαθέσιμη διαδρομή ενδοεργασιακής μάθησης που παρέχεται στο χώρο εργασίας τους• Συνηθισμένο επίπεδο άγχους που βιώνουν στον εργασιακό χώρο (υπάρχουν προκαθορισμένες οπτικοποιημένες επιλογές στην σχετική παρουσίαση)• Τι σημαίνει "Ευεξία και Ευημερία" για μένα και πώς αντιμετωπίζω το άγχος. <p>Δώστε στους συμμετέχοντες 5 λεπτά για να προετοιμάσουν τις απαντήσεις τους. Για να ξεκινήσει η δραστηριότητα, ζητήστε από όλους τους συμμετέχοντες να σηκωθούν όρθιοι (εφόσον είναι εφικτό). Αφού συστηθούν, μπορούν να καθίσουν μέχρι να ολοκληρωθούν όλες οι συστάσεις.</p> <p>Προαιρετικά: Για να κάνετε το icebreaker πιο διαδραστικό, δώστε στον ομιλητή ένα μπαλάκι άγχους, την οποία θα μπορεί να πετάξει στον επόμενο ομιλητή οπουδήποτε στην αίθουσα για να συνεχιστούν οι συστάσεις.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργή συμμετοχή στην ομαδική δραστηριότητα.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	—

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.2: Η Ενδοεργασιακή Μάθηση Συνοπτικά

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Διάλεξη Συζήτηση
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR .pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Η δραστηριότητα αυτή παρέχει μια κοινή έννοια και θεμελιώδεις γνώσεις σχετικά με τον ορισμό της "ενδοεργασιακής μάθησης" και επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.</p> <p>Αρχικά, το PowerPoint προσφέρει ορισμούς των διαφόρων μορφών ΕΕΚ και ενδοεργασιακής μάθησης στην Ευρώπη. Ενώ αυτό θίγεται μόνο εν συντομία στη συνεδρία F2F, οι συμμετέχοντες λαμβάνουν επιπλέον πηγές για περαιτέρω ανάγνωση, τις οποίες μπορούν να εντάξουν σε μια από τις δραστηριότητες αυτοκατευθυνόμενης μάθησης (SDL) (1.3).</p> <p>Το δεύτερο μέρος αυτής της δραστηριότητας εμπλέκει τους συμμετέχοντες ενεργά καθώς τους δίνει την ευκαιρία να ανταλλάξουν πληροφορίες σχετικά με το σύστημα ενδοεργασιακής μάθησης στο χώρο εργασίας τους, να επισημάνουν τις σχετικές ευκαιρίες για τους εργαζόμενους στην εταιρεία τους και να μοιραστούν επίσης πληροφορίες σχετικά με τον αριθμό των εκπαιδευόμενων και των ατόμων που είναι υπεύθυνα για αυτούς τους εκπαιδευόμενους. Η σχετική παρουσίαση παρέχει προτροπές που θα συμβάλλουν σε μια ζωντανή συζήτηση μεταξύ των συμμετεχόντων.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργή συμμετοχή στη συζήτηση.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.3: Η Ενδοεργασιακή Μάθηση Στην Ευρώπη

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (SDL) - Διαδικτυακά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports
Προαπαιτούμενα	Ψηφιακή συσκευή για περιήγηση στο διαδίκτυο & σύνδεση στο διαδίκτυο
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Για να μάθετε περισσότερα για την επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση (EEK) στην Ευρώπη, καθώς και για τις διάφορες μορφές μάθησης με βάση την εργασία, σας ενθαρρύνουμε να περιηγηθείτε στους εξαιρετικούς πόρους και εκθέσεις που παρέχει το CEDEFOP.</p> <p>Οι εκθέσεις ανά χώρα παρέχουν πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο έχει συσταθεί η EEK στις ευρωπαϊκές χώρες, συμπεριλαμβανομένων των δημογραφικών στοιχείων, των δεικτών της αγοράς εργασίας καθώς και του τρόπου με τον οποίο οργανώνεται, ρυθμίζεται, χρηματοδοτείται και προωθείται η EEK. Επιπλέον, περιγράφει πώς καθορίζονται τα προσόντα και πώς εφαρμόζεται η διασφάλιση της ποιότητας.</p> <p>Πρώτον, ρίξτε μια ματιά στην έκθεση της χώρας σας. Πόσα γνωρίζετε ήδη; Υπάρχουν νέες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες που αφορούν τον δικό σας τομέα εργασίας; Επικεντρωθείτε στα κεφάλαια που σας ενδιαφέρουν περισσότερο και που θεωρείτε ότι μπορεί να σας παρέχουν προστιθέμενη αξία ή/και να έχουν κάποια επίδραση στις μαθησιακές σας διαδικασίες.</p> <p>Στη συνέχεια, σας συνιστούμε να διαβάσετε μια έκθεση χώρας που έχει καθιερώσει ένα διπλό σύστημα - για παράδειγμα τη Γερμανία ή την Αυστρία. Ποιες είναι οι κύριες διαφορές που μπορείτε να εντοπίσετε; Υπάρχει κάτι που μπορείτε να αποκομίσετε από το παράδειγμα και να το εφαρμόσετε στον δικό σας τομέα εργασίας;</p> <p>Τέλος, αν σας έχει απομείνει λίγος χρόνος, ανοίξτε την έκθεση μιας χώρας που σας ενδιέχει. Ίσως ένα σκανδιναβικό κράτος μέλος όπως η Φινλανδία ή η Σουηδία; Ή μήπως ένα νησί όπως η Ιρλανδία, η Μάλτα ή η Κύπρος; Επιλέξτε κάτι που σας ενδιαφέρει πραγματικά, για το οποίο δεν γνωρίζετε τίποτα ή που μπορεί να έχει μια εντελώς διαφορετική προσέγγιση από αυτή που έχετε συνηθίσει. Προσπαθήστε να απαντήσετε πάλι στις ίδιες ερωτήσεις: Ποιες είναι οι κύριες διαφορές που μπορείτε να εντοπίσετε; Υπάρχει κάτι που μπορείτε να αποκομίσετε από το παράδειγμα και να το εφαρμόσετε στον δικό σας τομέα εργασίας;</p> <p>Αυτή η δραστηριότητα θα εμβαθύνει την κατανόησή σας για την EEK και ενδοεργασιακή μάθηση/εκπαίδευση (WBL) στην Ευρώπη. Σκοπός της είναι να διευρύνει τους ορίζοντες και ευελπιστούμε, να δώσει έναυσμα και ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στο δικό σας σύστημα EEK/WBL.</p>
Αξιολόγηση	Σημειώσεις αυτο-αναστοχασμού
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	https://www.cedefop.europa.eu/en/country-reports/vet-in-europe-country-reports

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.4: Ορίζοντας Την Ευημερία

Διάρκεια της δραστηριότητας	90 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Διάλεξη Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR .pptx Flipchart: Ένα χαρτί για το Δέντρο του Προβλήματος και ένα για το Δέντρο της Λύσης.
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Η δραστηριότητα αυτή παρέχει έναν κοινό ορισμό της ευεξίας/ευημερίας και εισάγει σχετικούς όρους (π.χ. ψυχική υγεία και άλλα στοιχεία ευεξίας/ευημερίας).</p> <p>Η διάλεξη καθοδηγείται από το PowerPoint. Μη διστάσετε να ρωτήσετε τους συμμετέχοντες πως κατανοούν τα θέματα που παρουσιάστηκαν και ποιες σχετικές εμπειρίες έχουν να μοιραστούν. Μετά την παρουσίαση των βασικών όρων και στοιχείων, η συζήτηση κατευθύνεται στην ευημερία στον χώρο εργασίας.</p> <p>Στο δεύτερο μέρος αυτής της δραστηριότητας, η ομάδα θα πάρει μέρος σε έναν καταγισμό ιδεών με τα ακόλουθα ερωτήματα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιες είναι οι συνθήκες που είναι αντιπαραγωγικές για την ευημερία;• Ποιοι είναι οι δείκτες ευημερίας στο χώρο εργασίας;• Πώς μπορεί να επιτευχθεί ευημερία στο χώρο εργασίας;• Ποιος μπορεί να συνεισφέρει τι; (π.χ., τι μπορώ να κάνω ως εργαζόμενη, προϊσταμένη διευθύντρια, διευθύνων σύμβουλος;) <p>Το PPT παρέχει τη μέθοδο του δέντρου προβλημάτων/λύσεων ως σύστημα καθοδήγησης για τη διάρθρωση της διαδικασίας καταγισμού ιδεών. Ετοιμάστε δύο flipchart με ένα δέντρο σε καθένα από αυτά.</p> <p>Ο κορμός του πρώτου δέντρου δηλώνει το πρόβλημα ("Άγχος στον εργασιακό χώρο") και το δεύτερο δηλώνει τη λύση ("Ευεξία στον εργασιακό χώρο"). Οι ρίζες αποτελούν τα ερεθίσματα, τους λόγους, τις αιτίες του προβλήματος και της λύσης αντίστοιχα. Τα κλαδιά και τα φύλλα των δέντρων από την άλλη πλευρά παρουσιάζουν τις συνέπειες και τα αποτελέσματα του προβλήματος/της λύσης.</p>
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	http://evaluationtoolbox.net.au/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=134

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.5: Βιώνοντας Την Ευημερία

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (SDL) - Διαδικτυακά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR .pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, σας ζητάμε να παρακολουθήσετε και να διαβάσετε τους ακόλουθους πόρους για να αποκτήσετε μια βαθύτερη εικόνα της ευημερίας, να γνωρίσετε και να βιώσετε κάποιες νέες μεθόδους μόνοι σας.</p> <p>Πηγές στα Ελληνικά:</p> <ol style="list-style-type: none">1. “7 τρόποι να βελτιώσεις την ανθεκτικότητα σου...” (10 λεπτά) από Stathis M. στο LinkedIn https://tinyurl.com/yvccruy32. “Ποια η σημασία των προγραμμάτων ευεξίας για την ευημερία των εργαζομένων;” (6 λεπτά) από Despoina Tsokou στο LinkedIn https://tinyurl.com/mptkejnn3. «Υγιείς εργαζόμενοι, ευημερούσες εταιρείες — ένας πρακτικός οδηγός για την ευεξία στην εργασία» από τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (OSHA) https://osha.europa.eu/el/publications/healthy-workers-thriving-companies-practical-guide-wellbeing-work4. “8 Τρόποι Για Να Μετρήσετε Την Αποτελεσματικότητα Των Προγραμμάτων Ευημερίας Των Εργαζομένων Σας” (10 λεπτά) από WELLY Project https://welly-project.eu/el/evimeria-ergazomenwn-tropoi-gia-kalytera-apotelesmata/5. “7 Πρωτοβουλίες για την ενίσχυση του wellbeing των εργαζομένων” (7 λεπτά) από το greatplacetowork.gr https://www.greatplacetowork.gr/artheta/7-protovoylies-gia-tin-enischysi-toy-wellbeing-ton-ergazomenon/6. “Ευρωπαϊκό Σύμφωνο Για Την Ψυχική Υγεία Και Ευεξία” (20 λεπτά) από Γενική Διεύθυνση Υγείας και Ασφάλειας των Τροφίμων της Ευρωπαϊκής Επιτροπής https://health.ec.europa.eu/document/download/8d7b2f48-5c70-4361-906f-dbf0e6d593ef_el <p>Κρατήστε σημειώσεις και σκεφτείτε τι μάθατε και τι μπορείτε να πάρετε από αυτό για τη δική σας κατάσταση.</p>
Αξιολόγηση	Σημειώσεις αυτοαναστοχασμού
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	Όλοι οι σύνδεσμοι παρέχονται παραπάνω.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.5: Βιώνοντας Την Ευημερία

Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση

Για περισσότερες αναφορές, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τις αντίστοιχες προτεινόμενες πηγές της Αγγλικής εκδοχής του εγχειριδίου

1. "How to Build Your Well-Being to Thrive | Dr. Beth Cabrera | TEDxGeorgeMasonU" (15 λεπτά) από TEDx Talks
<https://youtu.be/04yBH7q1Zc8?si=zXACRcMLmxET-Z4T> (συνιστούμε να ξεκινήσετε το βίντεο από το σημείο 2:33 λεπτά)
2. "Working Towards Wellbeing: Talking About What Really Matters" (3 λεπτά) από το Black Dog Institute
<https://youtu.be/VJNMxYNzSUE?si=ltOcEmR9LexdovIO>
3. "10 Habits That Boost Your Emotional Well-being" (11 λεπτά) από το Psych2Go
<https://youtu.be/hXIFxceM4R8?si=1IXUcmdffMxB05wi>
4. "6 Science-Backed Ways to Improve Your Well-Being at Work" της Nataly Kogan στο Harvard Business Review (10 λεπτά)
<https://hbr.org/2023/07/6-science-backed-ways-to-improve-your-well-being-at-work>
5. "Autogenic Training 1: total relaxation - Your first step into deep relaxation" (12 λεπτά) από SyncSouls
https://youtu.be/E_sdaDwa2Ek?si=FCBfPwxvI571v-Xi
6. "10-Minute Meditation For Stress" (10 λεπτά) από το Goodful <https://youtu.be/z6X5oElq6Ak?si=ZaRvoEh1OpVVPjpw>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.6: Ευημερία Σε Έναν Μεταπανδημικό Εργασιακό Χώρο

Διάρκεια της δραστηριότητας	30 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR .pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας (βήμα προς βήμα) <i>Απευθυνθείτε απευθείας στον εκπαιδευτή ή στον εκπαιδευόμενο ανάλογα με το περιβάλλον</i>	<p>Αυτή η σύντομη δραστηριότητα αποτελεί συνέχεια της δραστηριότητας 1.5 και προσθέτει τις ακόλουθες ερωτήσεις στη συζήτηση.</p> <p>Πώς επηρέασε η πανδημία COVID-19...</p> <ul style="list-style-type: none">• ... τη δική σας, γενική ευημερία;• ... την ευημερία σας στον χώρο εργασίας;• ... τη γενική, αντιληπτή ευημερία του προσωπικού στον χώρο εργασίας σας;• ... τις διαδικασίες ενδοεργασιακής μάθησης στο χώρο εργασίας σας; <p>Πώς ήταν αυτές οι καταστάσεις πριν, κατά τη διάρκεια και τώρα μετά την πανδημία;</p>
Αξιολόγηση	Ενεργή συμμετοχή στη συζήτηση.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.7: Ευημερία Στην Ενδοεργασιακή Μάθηση

Διάρκεια της δραστηριότητας	90 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR.pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, οι συμμετέχοντες καλούνται να μπουν στη θέση των συμμετεχόντων σε ενδοεργασιακές διαδικασίες μάθησης. Για να προβληματιστούν σχετικά με την ιδιαίτερη κατάστασή τους, επανερχόμαστε στους δείκτες ευημερίας στον χώρο εργασίας από την προηγούμενη δραστηριότητα και προσπαθούμε να απαντήσουμε στα ακόλουθα ερωτήματα σε μια ομαδική συζήτηση:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ποιοι από τους δείκτες ισχύουν για τους συμμετέχοντες σε ενδοεργασιακές διαδικασίες μάθησης;• Ποια ειδική κατάσταση (εμπόδια/ευκαιρίες) αντιμετωπίζουν;• Ποιοι είναι οι ειδικοί παράγοντες κινδύνου στην ενδοεργασιακή μάθηση;• Πώς μπορούν οι μέντορες και η διοίκηση να ελαχιστοποιήσουν αυτούς τους κινδύνους;• Γιατί μια εταιρεία πρέπει να ενδιαφέρεται και να επενδύει στην ευημερία των όσων συμμετέχουν σε διαδικασίες ενδοεργασιακής μάθησης; Ποιο είναι το όφελος για την εταιρεία;• Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο θέμα που θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα για να βρείτε μια λύση και να συγκεντρώσετε ιδέες;• Υπάρχει κάποια καλή πρακτική που θα θέλατε να μοιραστείτε με την ομάδα; <p>Η ομαδική συζήτηση θα πρέπει να είναι συμμετοχική και οι συμμετέχοντες να νιώθουν άνετα να μοιραστούν τις εμπειρίες και τις καλές πρακτικές τους. Η ομάδα μπορεί επίσης να εργαστεί από κοινού πάνω σε πραγματικά προβλήματα που θέτει ένας ή περισσότεροι από τους συμμετέχοντες.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργητική συμμετοχή στη συζήτηση.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.8: Κατανόηση Της Νέας Γενιάς

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (SDL) - Διαδικτυακά
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint
Περιγραφή της δραστηριότητας (βήμα προς βήμα) <i>Απευθυνθείτε απευθείας στον εκπαιδευτή ή στον εκπαιδευόμενο ανάλογα με το περιβάλλον.</i>	<p>Η δραστηριότητα αυτή επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να μάθουν περισσότερα για τις νέες γενιές και να προβληματιστούν σχετικά με τις απαιτήσεις που αφορούν ειδικά αυτές τις νεότερες γενιές και εκείνες που ισχύουν για όλους τους εργαζόμενους.</p> <p>Ποιες αξίες εκτιμούν οι νεότερες γενιές; Ποιες είναι οι διαφορές που σχετίζονται με τον εργασιακό χώρο μεταξύ της της γενιάς Z, των Millennials και των άλλων; Ποια στυλ και κανάλια επικοινωνίας υπόσχονται να προσεγγίσουν πραγματικά τους νέους;</p> <p>Ουσιαστικά, η δραστηριότητα αυτή ενισχύει την κατανόηση των νέων εργαζομένων σας και σας βοηθά να σχεδιάσετε μηνύματα που πραγματικά τους αγγίζουν και τους επηρεάζουν στον εργασιακό χώρο.</p> <p>Πηγές στα Ελληνικά:</p> <ol style="list-style-type: none">1. “Millennials και γενιά Z στον χώρο εργασίας: ομοιότητες και διαφορές” (5 λεπτά) από European Employment Services (EURES) https://eures.europa.eu/millennials-and-gen-z-workplace-similarities-and-differences-2023-03-02_el2. “Η πρόκληση του να διοικείς διαφορετικές γενιές στον εργασιακό χώρο” (12 λεπτά) από τον Τάσο Κατσάρη για το thetotalbusiness.com https://thetotalbusiness.com/2022/12/21/h-proklhsh-tou-na-dioikeis-diaforetikies-genees-ston-ergasiako-xoro/3. “Gen Z, η γενιά που θα αλλάξει τον τρόπο εργασίας” (7 λεπτά) από το thetotalbusiness.com https://thetotalbusiness.com/2024/02/11/ergodotes-yposthrixoun-gen-z/4. “Gen Alpha η γενιά του αύριο” (7 λεπτά) από το thetotalbusiness.com https://thetotalbusiness.com/2022/12/27/gen-alpha-influencers-tou-aurio/5. “έρευνα workmonitor από τη randstad 2016-2024” συλλογή εκθέσεων στα Αγγλικά που αφορούν τις τάσεις στην Ελλάδα https://www.randstad.gr/ergodotis/workmonitor/ και αντίστοιχα για τις υπόλοιπες εδώ: https://www.randstad.com/workmonitor/ <p>Κρατήστε σημειώσεις και αναλογιστείτε τι μάθατε και τι συμπεράσματα βγάζετε για τη δική σας κατάσταση και τους υπαλλήλους σας.</p>
Αξιολόγηση	Σημειώσεις αυτοαναστοχασμού
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	TBA

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.8: Κατανόηση Της Νέας Γενιάς

Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση

Για περισσότερες αναφορές, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και τις αντίστοιχες προτεινόμενες πηγές της Αγγλικής εκδοχής του εγχειριδίου

1. "Effective Workplace Communication Skills for Working with Gen Z Employees" (12 minutes) by Explearning – Communication and Social Skills
<https://youtu.be/wbCCGIN923c?si=F7NBVJqSlcD8t6bA>
2. "What Makes "Generation Z" So Different? | Harry Beard | TEDxAstonUniversity" (15 minutes) by TEDx Talks
<https://youtu.be/VJNMxYNzSUE?si=ItOcEmR9LxdovIO>
3. "Why is generation Alpha so important? | CBC Kids News" (5 minutes) by CBC Kids News (We include this video because a Gen Z representative talks to the newest Generation, Generation Alpha, which gives an interesting insight in both)
<https://youtu.be/60Tj12JPn9c?si=LFjYuwusqulmzkn9>
4. "How generational stereotypes hold us back at work | Leah Georges" (12 minutes) by TEDx Talks <https://www.youtube.com/watch?v=dKNu5ZnWhb4>
5. "Rising above generational stereotypes in the workplace | Michael Strawser | TEDxBellarminoU" (7 minutes) by TEDx Talks
<https://youtu.be/z8faXxpQyFg?si=Km2smsJe6MEkQobz>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.9: Κατανόηση Των Αναγκών Των Νέων Εργαζομένων

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 1_GR.pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα, η ομάδα παίρνει μέρος σε δραστηριότητα καταιγισμού ιδεών όπου θα συζητήσει, πώς θα μπορούσαν να προσεγγίσουν τους νεαρούς εργαζόμενους και όσους συμμετέχουν σε διαδικασίες ενδοεργασιακής μάθησης, προκειμένου να δημιουργήσουν ένα εργασιακό περιβάλλον που να προωθεί την ευημερία τους.</p> <p>Το PowerPoint παρέχει προτροπές και κατευθυντήριες ερωτήσεις.</p> <p>Τέλος, μια σύντομη διάλεξη θα συνοψίσει τη θεωρητική ενότητα 1 και θα οδηγήσει στο συμπέρασμα ότι η μικρομάθηση είναι μια πολλά υποσχόμενη διδακτική προσέγγιση για την προσέγγιση των νέων εργαζομένων. Δίνεται μια προοπτική για τις επόμενες δύο ενότητες καθώς και για την τελική αξιολόγηση της αυτοκατευθυνόμενης μάθησης.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργή συμμετοχή στη συζήτηση.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1.10: Οδικός Χάρτης Για Την Ευημερία Στον Εργασιακό Χώρο Που Πραγματοποιεί Ενδοεργασιακή Μάθηση

Διάρκεια της δραστηριότητας	300 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση (SDL) - Διαδικτυακά
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	PDF ή χαρτί/χαρτόνι για τις απαντήσεις στο δέντρο προβλημάτων
Requirements	Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν εμπειρία ενδοεργασιακής μάθησης στο χώρο εργασίας τους και/ή να έχουν αναλάβει κάποια καθήκοντα διαχείρισης (ανθρώπινου δυναμικού).
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή την τελική δραστηριότητα, καλείστε να εφαρμόσετε τη θεωρία στην πράξη δημιουργώντας έναν οδικό χάρτη για την ευημερία στον χώρο εργασίας σας.</p> <p>Ακολουθήστε αυτά τα προτεινόμενα βήματα και εφαρμόστε τα μαζί με τους εκπαιδευόμενους και τους συναδέλφους σας στην ενδοεργασιακή μάθηση.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Καθίστε μαζί με τους εκπαιδευόμενους (και τους εργαζόμενους) που συμμετέχουν στις διαδικασίες ενδοεργασιακής μάθησης και εκτιμήστε την τρέχουσα κατάσταση και τις ανάγκες τους για ευημερία. Τι λειτουργεί καλά αυτή τη στιγμή και ποια προβλήματα βλέπουν; Θα μπορούσατε να κάνετε μαζί τους ένα δέντρο προβλημάτων και λύσεων, χρησιμοποιώντας το υπόδειγμα από τη δραστηριότητα 1.4. ή να χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε άλλη μέθοδο, όπως μια ομάδα εστίασης με την οποία αισθάνεστε άνετα. 2. Καθορίστε βήματα βελτίωσης με τη διοίκηση και αποφασίστε πώς θα συνεχίσετε, τι θα εφαρμόσετε, τι θα προγραμματίσετε. Διακρίνετε μεταξύ βραχυπρόθεσμων, μεσοπρόθεσμων και μακροπρόθεσμων δράσεων. Για να εξασφαλίσετε άμεσες επιτυχίες για εσάς και τους συναδέλφους σας, επικεντρωθείτε πρώτα σε βραχυπρόθεσμες και μεσοπρόθεσμες δράσεις και προχωρήστε προς τα πάνω για μακροπρόθεσμες βελτιώσεις. 3. Δημιουργήστε ένα ακριβές χρονοδιάγραμμα που θα περιλαμβάνει ορόσημα και δείκτες και σχεδιάστε πώς θα ενσωματώσετε (ή θα αναπτύξετε) τους δικούς σας πόρους μικρομάθησης. 4. Μετά από μία ή δύο εβδομάδες, αξιολογήστε την πρόοδο και την επιτυχία των βραχυπρόθεσμων/μεσοπρόθεσμων δράσεων, συγκεντρώστε σχόλια από τους επηρεαζόμενους εργαζόμενους και συμμετέχοντες στην ενδοεργασιακή μάθηση. 5. Αφού πετύχετε τους βραχυ-/μεσο-πρόθεσμους στόχους, επικεντρωθείτε τώρα στους μακροπρόθεσμους - οι επόμενες δύο ενότητες θα σας εξοπλίσουν με τις σχετικές ικανότητες για να αναπτύξετε εξειδικευμένους μικρο-πόρους για τις δικές σας συγκεκριμένες/ειδικές ανάγκες, και των υπαλλήλων σας.
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΜΟΝΑΔΑ 2:

Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης- Εφαρμογή
τεχνικών μικρομάθησης στην ΕΕΚ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.1: Ανίχνευση Συναισθηματικής Προδιάθεσης Εισόδου Στη Μικρομάθηση

Διάρκεια της δραστηριότητας	30 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 2_GR.pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να θεωρηθεί ως μια δραστηριότητα προθέρμανσης που αποσκοπεί στον εντοπισμό της "διάθεσης" των συμμετεχόντων, ώστε να έχετε επίγνωση των συνθηκών και να προσαρμόσετε τη συνεδρία ανάλογα. Αυτό γίνεται επίσης για να συνειδητοποιήσουν οι συμμετέχοντες την ατμόσφαιρα της ομάδας και να ανταποκριθούν επαρκώς στην μεταξύ τους συμπεριφορά. Αυτή η προθέρμανση είναι κατάλληλη για να δουλέψετε την επίγνωση, την ανοχή και την αποδοχή.</p> <p>Μπορείτε να το κάνετε όρθιοι ή σε κύκλο με καρέκλες. Η δεύτερη επιλογή ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να μοιραστούν σε μεγαλύτερο βάθος, ενώ η πρώτη επιλογή τείνει να είναι πιο γρήγορη και ελαφριά. Χρησιμοποιήστε αυτές τις πληροφορίες και προσαρμόστε τις στις ανάγκες της ομάδας σας.</p> <p>Κάντε έναν κύκλο και καλέστε κάθε συμμετέχοντα να πει τρεις λέξεις για το πώς είναι η κατάσταση του νου, της διάθεσης και του σώματός του σήμερα. Για παράδειγμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Σήμερα το μυαλό μου είναι ακατάστατο και δεν έχω τόσο καλή διάθεση (με ξύπνησε το παιδί μου και δεν μπορούσα να κοιμηθώ) και το σώμα μου είναι περιορισμένο και βαρύ.</i>• <i>Σήμερα το μυαλό μου είναι καθαρό, η διάθεσή μου είναι δεκτική μάθησης και ευχάριστη και το σώμα μου χαρούμενο.</i> <p>Μην βιάζεστε, δώστε χρόνο για την ευαισθητοποίηση των ανθρώπων. Κλείστε αυτό το check in\warm-up με ένα λεπτό σιωπής και τρεις βαθιές αναπνοές.</p>
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.2: Εισαγωγή Στη Θεωρία Της Μικρομάθησης

Διάρκεια της δραστηριότητας	120 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Διάλεξη Συζήτηση
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 2_GR.pptx
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Βήμα 1: Ενεργοποίηση Συμμετοχής - 15 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Πριν ξεκινήσετε την παρουσίαση του PowerPoint, ρωτήστε τους συμμετέχοντες αν γνωρίζουν τι είναι η μικρομάθηση ή αν έχουν ακούσει ποτέ γι' αυτήν. Εάν ναι, ζητήστε τους να δώσουν παραδείγματα μαθημάτων/εφαρμογών μικρομάθησης που γνωρίζουν ή χρησιμοποίησαν. Εάν δεν έχουν ακούσει για την έννοια μπορείτε να δώσετε παραδείγματα. Προσπαθήστε να διερευνήσετε αν κάποιος χρησιμοποιεί μια εφαρμογή που χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της μικρομάθησης χωρίς να το γνωρίζει. Ως παράδειγμα, μπορείτε να δώσετε την εφαρμογή headspace (https://www.headspace.com/). <p>Βήμα 2: Παρουσίαση - 80 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Ενότητα 2 - Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης <p>Χρησιμοποιήστε το PowerPoint για να σας καθοδηγήσει στις αρχές της θεωρίας της μικρομάθησης. Αυτό το PowerPoint συγκεντρώνει περισσότερο θεωρητικό υλικό. Προτείνεται να εξισορροπήσετε τις πιο επεξηγηματικές στιγμές με ερωτήσεις, προκειμένου να προωθήσετε μια πιο διαδραστική και ελκυστική συνεδρία. Το PowerPoint χωρίζεται σε ενότητες που η καθεμία έχει ξεχωριστά χρώματα. Μπορείτε να διακόψετε την παρουσίαση μετά από κάθε μπλοκ χρώματος για να κάνετε ερωτήσεις και να προωθήσετε τη συζήτηση. Το PowerPoint χωρίζεται ως εξής:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Εισαγωγή στη θεωρία της μικρομάθησης<ul style="list-style-type: none">• 1.1 Τι είναι η μικρομάθηση• 1.2 Στοιχεία ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος μικρομάθησης: περιεχόμενο, παιδαγωγική και τεχνολογία.2. Χαρακτηριστικά της μικρομάθησης<ul style="list-style-type: none">• 2.1 Πλεονεκτήματα• 2.2 Προκλήσεις <p>Βήμα 3: Συνεδρία λήξης - 15 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα και τα κύρια σημεία που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας,• Ερωτήσεις και απαντήσεις και διευκρινίσεις: οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να θέσουν τυχόν εναπομείνουσες ερωτήσεις ή να ζητήσουν διευκρινίσεις σχετικά με θέματα που δόθηκαν κατά το προηγούμενο βήμα. <p>Βήμα 4: Σχεδιασμός δράσης - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να συζητήσουν πώς σκοπεύουν να εφαρμόσουν τη θεωρία της μικρομάθησης στη ζωή τους.
Αξιολόγηση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.2: Εισαγωγή Στη Θεωρία Της Μικρομάθησης

Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση

Ακαδημαϊκά Άρθρα

Alqurashi, E. (2017) Micro-learning: A Pedagogical Approach For Technology Integration. Retrieved from www.researchgate.net/publication/319715909_Micro-learning_A_Pedagogical_Approach_For_Technology_Integration

Baumgartner, P. (2013). Educational dimensions of micro-learning–towards a taxonomy for micro-learning. In: Designing Micro-learning Experiences–Building up Knowledge in Organisations and Companies. Innsbruck University Press, Innsbruck. Retrieved from portfolio.peter-baumgartner.net/files/pdf/2013/Baumgartner_2013_Educational_Dimensions_for_Micro-learning.pdf

Hug, T. (2005). Micro learning and narration: exploring possibilities of utilization of narrations and storytelling for the design of “micro units” and didactical micro-learning arrangements. In: Proceedings of Media in Transition, MIT, Cambridge, MA. Retrieved from www.researchgate.net/publication/237558117_Micro_Learning_and_Narration_Exploring_possibilities_of_utilization_of_narrations_and_storytelling_for_the_designing_of_micro_units_and_didactical_micro-learning_arrangements

Υλοποίηση ενός MOOC με Drupal για την Εφαρμογή της Μικρομάθησης και της Αυτοκατευθυνόμενης Μάθησης, 2019, <https://doi.org/10.12681/jode.18203>

Online άρθρα

Andreev, I. (2023) Micro-learning. Retrieved from www.valamis.com/hub/micro-learning

Edapp. Micro-learning theory. Retrieved from www.edapp.com/blog/micro-learning-theory/

Nehra M. (2021) The science behind the effectiveness of micro-learning. eLearning Industry blog Retrieved from elearningindustry.com/science-behind-the-effectiveness-of-micro-learning

Τι είναι το microlearning; <https://dkamilali.wordpress.com/2012/09/23/τι-είναι-το-microlearning/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.3: Ενεργοποίηση Με Την Τεχνική Του Κύκλου Φρούτων

Διάρκεια της δραστηριότητας	30 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	/
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Τεχνική σπάσιμου πάγου/ενεργοποίησης</p> <p>Πρόκειται για μια δραστηριότητα που ενεργοποιεί τους συμμετέχοντες και ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση.</p> <ul style="list-style-type: none">• Παράδειγμα: μήλο, πορτοκάλι και μπανάνα <p>Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να γελάσουν όλοι και να διασκεδάσουν σε ένα ζωντανό, αισιόδοξο περιβάλλον.</p> <p>Αρχικά, πείτε στην ομάδα να σχηματίσει έναν κύκλο και κάθε άτομο να τοποθετήσει τα χέρια του στους ώμους του ατόμου στα δεξιά του. Στη συνέχεια, εξηγήστε μια εντολή που συνοδεύει τις λέξεις "μήλο", "πορτοκάλι" και "μπανάνα".</p> <p>Για παράδειγμα, ένα μήλο μπορεί να υποδηλώνει ένα βήμα προς τα πίσω, ένα πορτοκάλι ένα βήμα προς τα εμπρός και μια μπανάνα μια περιστροφή 180 μοιρών. Μόλις όλοι νιώσουν άνετα, ο συντονιστής αυξάνει τη δυσκολία των εντολών χρησιμοποιώντας πρόσθετες λέξεις. Για παράδειγμα, το κεράσι μπορεί να υποδηλώνει να χτυπήσετε μια φορά τα χέρια, το αχλάδι να πηδήξετε και το σταφύλι να καθίσετε.</p> <p>Οι εκπαιδευτές είναι ελεύθεροι να προσαρμόσουν αυτή την άσκηση ώστε να ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες και τις προτιμήσεις των συμμετεχόντων.</p>
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.4: Μικρομάθηση: Απο Τη Θεωρία Στη Δημιουργία

Διάρκεια της δραστηριότητας	180 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	/
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Βήμα 1: Ανασκόπηση της θεωρίας της μικρομάθησης - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Σύντομη ανακεφαλαίωση των βασικών αρχών της μικρομάθησης από τη δραστηριότητα 2.2. μέσω ομαδικού καταιγισμού ιδεών. <p>Βήμα 2: Ομαδική εργασία - 50 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Χωρίστε την ομάδα σε μικρές ομάδες των τριών ατόμων. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν μια ιδέα για μια ενότητα μικρομάθησης. Κάθε ομάδα πρέπει να δώσει ένα τίτλο, να προσδιορίσει τα κατάλληλα θέματα, τους μαθησιακούς στόχους και το περιεχόμενο. <p>Βήμα 3: Παρουσίαση στην ολομέλεια - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Μετά από μία ώρα σταματήστε την ομαδική εργασία και καλέστε κάθε ομάδα να μοιραστεί εν συντομία αυτό που κάνει. <p>Βήμα 4: Ανάπτυξη ομαδικής εργασίας - 50 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Καθοδηγήστε τις ομάδες να χρησιμοποιήσουν εργαλεία συγγραφής για να αναπτύξουν ενότητες μικρομάθησης που ενσωματώνουν στοιχεία πολυμέσων, διαδραστικά χαρακτηριστικά και κουίζ. <p>Βήμα 5: Αξιολόγηση από ομότιμους και ανατροφοδότηση - 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Κάθε ομάδα ανταλλάσσει την εργασία της με άλλη ομάδα για να την αξιολογήσει και να δώσει ανατροφοδότηση. <p>Βήμα 6: Παρουσίαση όλων των εργασιών στην ολομέλεια - 30 λεπτά</p> <p>Βήμα 7: Συμπεράσματα και επόμενα βήματα - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Συνοψίστε τα βασικά βήματα για τη δημιουργία μιας ενότητας μικρομάθησης• Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις προκλήσεις τους• Προσκαλέστε τους να αναζητήσουν περιεχόμενο μικρομάθησης χρησιμοποιώντας τα smartphones τους.
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>14 Best Microlearning Platforms in 2024, whatfix.com/blog/micro-learning-platforms/ Best Practices for Creating Engaging Microlearning Content, www.hurix.com/creating-micro-learning-content/</p> <p>Kaltura Training Platform, corp.kaltura.com/</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.5: Εισαγωγή Στη Μικρομάθηση

Διάρκεια της δραστηριότητας	90 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: Βλέπε πηγές/ περαιτέρω ανάγνωση
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτό το εργαστήριο αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, θα εξερευνήσετε την έννοια της μικρομάθησης και τις αρχές της.</p> <p>Βήμα 1: Παρακολουθήστε ένα βίντεο που εξηγεί την έννοια της μικρομάθησης - 45 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Βίντεο: youtu.be/erPwABFbdz8 <p>Βήμα 2: Διαβάστε για τη μικρομάθηση και τις βασικές αρχές της - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Άρθρο: edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro <p>Βήμα 3: Παραγωγή ενός εγγράφου που συνοψίζει τις πληροφορίες - 35 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Για να σας βοηθήσουν να οργανώσετε τις πληροφορίες, μπορείτε να χωρίσετε ένα φύλλο χαρτιού A4 σε μπλοκ: μπλοκ ένα - ορισμός, μπλοκ 2 - στόχος, μπλοκ τρία - σημαντικά στοιχεία στο περιεχόμενο της μικρομάθησης.
Αξιολόγηση	-
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Why microlearning is the most important tool in your learning content strategy, youtu.be/erPwABFbdz8</p> <p>The Theory of Learning in Micro, edtechbooks.org/theory_comp_2022/learning_in_micro</p> <p>Θεωρίες Μάθησης και η Επίδρασή τους στη Σχεδίαση Εκπαιδευτικού Λογισμικού (πτυχιακή εργασία), https://ikee.lib.auth.gr/record/114941/files/ptuxiaki.pdf</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.6: Συμμετοχή Σε Διαδικασία Μικρομάθησης & Οφέλη

Διάρκεια της δραστηριότητας	120 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: Βλέπε πηγές/ περαιτέρω ανάγνωση
Requirements	Υπολογιστής ή κινητό
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Αυτή η δραστηριότητα διερευνά τα οφέλη της μικρομάθησης και σας προσκαλεί να ασχοληθείτε με τις εφαρμογές μικρομάθησης, εμβαθύνοντας σε διάφορες εφαρμογές που χρησιμοποιούν αυτό το πλαίσιο για τη μετάδοση της μάθησης και του περιεχομένου.</p> <p>Βήμα 1: Εξερευνήστε την εφαρμογή Headspace - 30 λεπτά Η εφαρμογή Headspace είναι δομημένη με τη θεωρία της μικρομάθησης.</p> <ul style="list-style-type: none">Εξερευνήστε την εφαρμογή online (μπορείτε να εξερευνήσετε τον ιστότοπο, να ακούσετε μερικά podcast, να παρακολουθήσετε βίντεο, να διαβάσετε άρθρα ή ακόμη και να δοκιμάσετε την εφαρμογή στο κινητό σας δωρεάν για μια εβδομάδα). Δώστε προσοχή: στον τρόπο σχεδιασμού του πλαισίου, στη διάρκεια των βίντεο, των άρθρων και των podcasts, στον τρόπο με τον οποίο ασχολείστε με το περιεχόμενο και μαθαίνετε. <p>Βήμα 2: Εξερευνήστε άλλες εφαρμογές μικρομάθησης - 30 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">Εάν αισθάνεστε ενθουσιασμένοι με την προηγούμενη εφαρμογή δοκιμάστε να εξερευνήσετε το Udemy ή/και το Learninghubz όπου έχετε αρκετές κατηγορίες μαθημάτων που μπορείτε να επιλέξετε. Ορισμένα από αυτά είναι δωρεάν. <p>Βήμα 3: Διαβάστε τα άρθρα σχετικά με τα οφέλη της μικρομάθησης - 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">(βλ. σύνδεσμο παρακάτω στην ενότητα Πηγές/περισσότερη ανάγνωση) <p>Βήμα 4: Αναστοχαστική καταγραφή - 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">Καταγράψτε τις σκέψεις σας σχετικά με τα οφέλη και τις προκλήσεις της μικρομάθησης. <p>Βήμα 5: Κουίζ - 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">Κάντε την αυτοαξιολόγησή σας σχετικά με τη μικρομάθηση
Αξιολόγηση	BE WELL_WP3_M2_Quiz A2-4_Mindshift_GR.docx

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.6: Συμμετοχή Σε Διαδικασία Μικρομάθησης & Οφέλη

Πηγές /
Περαιτέρω
ανάγνωση

Πηγές σχετικά με τα βήματα ¹ και ²

www.headspace.com/; www.udemy.com/; www.learninghubz.com/

Πηγές σχετικά με το βήμα 3

10 Benefits of Microlearning for Modern Teams, www.linkedin.com/business/talent/blog/learning-and-development/benefits-of-micro-learning

Microlearning & The Benefits, www.digitallearninginstitute.com/blog/micro-learning-the-benefits/

Η δύναμη της μικρομάθησης: Πώς οι σύντομες, εστιασμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες μπορούν να βελτιώσουν την απόδοση, <https://blog.ergodotisi.com/mikromathisi-pws-oi-suntomes-estiasmenes-ekpaideutikes-drastiriotites-mporoun-na-veltiosoun-tin-apodosi/>

Τα οφέλη της σωστής εκπαίδευσης των εργαζομένων, <https://www.zavvy.io/el/blog/παροχές-onboarding-εργαζομένων>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.7: Σχεδιασμός Αποτελεσματικών Ενοτήτων Μικρομάθησης

Διάρκεια της δραστηριότητας	130 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: Βλέπε πηγές/ περαιτέρω ανάγνωση
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, θα εντρυφήσετε στη διαδικασία σχεδιασμού αποτελεσματικών ενοτήτων μικρομάθησης. Αγκαλιάστε τη δημιουργικότητά σας και εξερευνήστε καινοτόμες προσεγγίσεις για να κάνετε το περιεχόμενο της μικρομάθησής σας ελκυστικό και διαδραστικό.</p> <p>Βήμα 1: Προσδιορισμός μαθησιακών στόχων για τις ενότητες μικρομάθησης - 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Συμπληρώστε το διαδραστικό κουίζ για να ελέγξετε τις γνώσεις σας σχετικά με το θέμα <p>Βήμα 2: Αναζήτηση σεναρίων - 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Ανάλυση σεναρίων πραγματικής ζωής για τον εντοπισμό κατάλληλων στόχων μικρομάθησης. <p>Βήμα 3: Σχεδιάστε 3-5 μαθησιακούς στόχους για μια ενότητα μικρομάθησης - 30 λεπτά</p> <p>Βήμα 4: Στρατηγικές για επιλογή και τμηματοποίηση του περιεχομένου - 30 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Διαβάστε σχετικά με τις στρατηγικές για τη δημιουργία κατάλληλου περιεχομένου μικρομάθησης και παρακολουθήστε ένα βίντεο σχετικά με το τι είναι η τμηματοποίηση (chunking). Δείτε τον παρακάτω σύνδεσμο στις πηγές/ περισσότερη ανάγνωση <p>Βήμα 5: Μελέτες περιπτώσεων: Εξετάστε τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικοί επαγγελματικοί χώροι επιλέγουν και οργανώνουν περιεχόμενο για μικρομάθηση - 30 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Δείτε πώς διάφορες εταιρείες σχεδιάζουν περιεχόμενο μικρομάθησης. Μπορείτε να αναζητήσετε μόνοι σας σχετικά παραδείγματα στο διαδίκτυο ή μπορείτε να συμβουλευτείτε τις προτεινόμενες πηγές του BE WELL.
Αξιολόγηση	BE WELL_WP3_M2_Quiz A2-5_Mindshift.docx

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.7: Σχεδιασμός Αποτελεσματικών Ενοτήτων Μικρομάθησης

Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση

Πηγές σχετικά με το βήμα 4

Αγγλικά

6 eLearning Content Chunking Strategies To Apply In Instructional Design, elearningindustry.com/elearning-content-chunking-strategies-apply-instructional-design

Βίντεο: Chunking: Learning Technique for Better Memory, youtu.be/hydCdGLAh00

Ελληνικά

Chunking: Μετατρέποντας Περίπλοκες Δεξιότητες Σε Απλές, <https://www.themetalearners.com/chunking-reducing-complex-skills-to-simple-tasks/?lang=el>

Πηγές σχετικά με το βήμα 5

Αγγλικά

learning hubz - Learning Platform Made for the New Generation, <https://www.learninghubz.com/>

50 Free Microlearning Courses, <https://www.edapp.com/blog/50-free-micro-learning-courses/>

The How-To Guide For Creating Successful Microlearning, <https://elearningindustry.com/guide-creating-successful-micro-learning>

Microlearning examples from mynetdiary.com, <https://www.mynetdiary.com/library.html>

Microlearning examples from Yoga for Beginners | Mind+Body app, <https://apps.apple.com/us/app/yoga-for-beginners-mind-body/id1382141225>

Ελληνικά

Δημιουργία Περιεχομένου, <https://bee-360.gr/ypiresies/dimiourgia-periexomenou/>

8 καλύτερες εφαρμογές για τη δημιουργία περιεχομένου πολυμέσων το 2024, <https://ecommerce-platforms.com/el/articles/9-apps-for-creating-multimedia-content>

Παράδειγμα λογικής μικρομάθησης σε θέματα ποπ κουλτούρας “Μικροπράγματα” της lifo, <https://mikropragmata.lifo.gr/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.8: Αναζητώντας την ευημερία καθημερινά:

Το πρόγραμμα σχεδιασμού 28 ημερών ευημερίας - I

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: BE WELL MOOC
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, καλείστε να ασχοληθείτε με το Well-being Planner και τους πόρους μικρο-μάθησης του έργου.</p> <p>Βήμα 1: Ξεκινήστε με την εξερεύνηση του έργου BE WELL και των επιμέρους δομικών συστατικών του - 30 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Επισκεφτείτε την πλατφόρμα BE WELL MOOC (https://bewellmooc.eu/).• Εντός της πλατφόρμας, μεταβείτε στην ενότητα Well-being Planner.• Ξεκινήστε από την Ημέρα 1, για να εξερευνήσετε τους πόρους μικρομάθησης που παρέχονται για τη συγκεκριμένη ημέρα. Μπορείτε να το κάνετε αυτό είτε σαρώνοντας τον κωδικό QR είτε πατώντας απευθείας πάνω του. [σύνδεσμος]• Αφιερώστε λίγο χρόνο για να ασχοληθείτε με τον πόρο. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την ανάγνωση ενός άρθρου, την ολοκλήρωση ενός σύντομου κουίζ ή την παρακολούθηση ενός βίντεο. <p>Βήμα 2: Αναστοχασμός 20 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε τι μάθατε από τον πόρο μικρομάθησης της Ημέρας 1.• Μη διστάσετε να καταγράψετε τις σκέψεις, τις ιδέες ή τα βήματα δράσης σας στον προβλεπόμενο χώρο ημερολογίου (NOTES) στην πλατφόρμα του MOOC.• Επαναλάβετε αυτή τη διαδικασία για τις ημέρες 2 έως 5, εξερευνώντας έναν νέο πόρο μικρομάθησης κάθε μέρα και καταγράφοντας τους προβληματισμούς σας. <p>Βήμα 3: Συμπέρασμα 10 λεπτά</p> <ul style="list-style-type: none">• Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα αναλογιζόμενοι την αξία των καθημερινών πρακτικών ευημερίας και πώς το 28ήμερο πρόγραμμα ευημερίας μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο σε νέους εργαζόμενους.
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	BE WELL MOOC: https://bewellmooc.eu/ Ημερολογιακό πλάνο (στα αγγλικά): https://bewellmooc.eu/wp-content/uploads/2024/04/BeWell-28-Day-Planner-A3.pdf

**ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2.9: Αναζητώντας την ευημερία καθημερινά:
Το πρόγραμμα σχεδιασμού 28 ημερών ευημερίας - II**

Διάρκεια της δραστηριότητας	80 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Διαδικτυακός πόρος: BE WELL MOOC
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Σε αυτή τη δραστηριότητα αυτοκατευθυνόμενης μάθησης, θα αναλάβετε την ευθύνη της μαθησιακής σας πορείας, αποκτώντας πρόσβαση στο Εγχειρίδιο Ευημερίας μέσα από την πλατφόρμα BE WELL MOOC.</p> <p>Βήμα 1: Επιλέξτε μια δραστηριότητα αυτοβοήθειας από το εγχειρίδιο που σας εκφράζει περισσότερο (60 λεπτά)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Προχωρήστε στη δραστηριότητα με το δικό σας ρυθμό, αναλογιζόμενοι τις προβλεπόμενες ερωτήσεις, συμμετέχοντας σε ασκήσεις ή αναλαμβάνοντας τις απαραίτητες ενέργειες. • Μη διστάσετε να καταγράψετε τις απαντήσεις ή τις ιδέες σας στο χώρο του ημερολογίου στην πλατφόρμα του MOOC (20 λεπτά) <p>Βήμα 2: Εάν επιθυμείτε να μοιραστείτε τους προβληματισμούς ή τις ιδέες σας, συμμετέχετε σε ένα φόρουμ συζητήσεων ή σε μια ομαδική συνομιλία για να αλληλεπιδράσετε με τους συναδέλφους σας.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εξερευνήστε πρόσθετες δραστηριότητες αυτοβοήθειας στο Εγχειρίδιο Ευημερίας με την άνεσή σας (20 λεπτά)
Αξιολόγηση	/
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΕΝΟΤΗΤΑ 3:

Ανάπτυξη πόρων μικρομάθησης για νέους εργαζόμενους- υποστήριξη των παρόχων ΕΕΚ ώστε να αναπτύξουν τους δικούς τους ψηφιακούς πόρους μικρομάθησης για νέους εργαζόμενους και άλλους εκπαιδευόμενους της ΕΕΚ και των επιχειρήσεων.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.1: Καλωσόρισμα

Διάρκεια της δραστηριότητας	45 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Ομαδική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Χρωματιστές κάρτες (για το σχηματισμό ομάδων)
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Καλώς ήρθατε στο BE WELL, παρουσίαση της ατζέντας για την Ενότητα 3.</p> <p>Κατά την εισαγωγή ο εκπαιδευτής θα δείξει μια εικόνα/φωτογραφία (π.χ ενός πλοίου) και στη συνέχεια θα θέσει στους συμμετέχοντες τις ακόλουθες ερωτήσεις.</p> <p>Ας ξεκινήσουμε με αυτό: Πρόκειται για μια εύκολη αλλά ισχυρή άσκηση για να ανοίξετε μια συνάντηση ή συνεδρία και να κάνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις στάσεις ή τα συναισθήματά τους για ένα θέμα, στον οργανισμό, την ομάδα ή το έργο.</p> <ul style="list-style-type: none">• Δείξτε στους συμμετέχοντες την εικόνα του πλοίου.• Ζητήστε από κάθε συμμετέχοντα να προβληματιστεί σχετικά με το ποιο πρόσωπο στην εικόνα τον αντιπροσωπεύει καλύτερα σε σχέση με το θέμα.• Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τον αριθμό του προσώπου που τους αντιπροσωπεύει και να εξηγήσουν με μια πρόταση γιατί.<ul style="list-style-type: none">• Απολογισμός με την ομάδα.• Αυτή η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για την έναρξη συζητήσεων. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να ρωτήσετε: "Ποιος χαρακτήρας της εικόνας σας αντιπροσωπεύει καλύτερα σε σχέση με το θέμα της συγκεκριμένης συνεδρίας; Γιατί;". <p>Και στη συνέχεια ρωτήστε πιο συγκεκριμένα για το θέμα:</p> <ul style="list-style-type: none">• Έχω ασχοληθεί συχνά με τους πόρους μικροεκπαίδευσης για νέους υπαλλήλους; Ναι/Όχι (πεδία)• Γνωρίζω τις κατάλληλες μεθόδους για την ανάπτυξη ψηφιακών εργαλείων. Ναι/Όχι (τομείς) <p>Τα άτομα θα πρέπει να παραταχθούν έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μια οπτική εντύπωση της ομάδας.</p> <p>Σε κάθε συγκρότηση ένας ορισμένος αριθμός συμμετεχόντων συστήνεται: Θα πρέπει να παραταχθούν έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν μια οπτική εικόνα της ομάδας. Σε κάθε σύνθεση ένας ορισμένος αριθμός συμμετεχόντων συστήνεται: Λόγος για τον οποίο βρίσκεστε εδώ (συσχέτιση με την αξιολόγηση των μαθησιακών αναγκών των εργαζομένων που χρησιμοποιούν πόρους μικρομάθησης) (τυπική κίνηση για την προτεινόμενη δραστηριότητα)</p> <p>Στο τέλος όλοι οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν συστηθεί. Μοιράστε χρωματιστές κάρτες για να δείξετε ποιος έχει ήδη συστηθεί και ως βάση για να σχηματίσετε τις ομάδες για τη συζήτηση που θα ακολουθήσει σε μικρές ομάδες (το πολύ 4 άτομα ανά ομάδα)-ιδανικά, συμμετέχοντες με μεγάλη και μικρή εμπειρία αναμειγνύονται σε μια ομάδα.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργητική συμμετοχή.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.2: Σχηματίζοντας Έναν Νοητικό Χάρτη Για Την Ανάλυση Των Εκπαιδευτικών Αναγκών

Διάρκεια της δραστηριότητας	50 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ομαδική Δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση ppt: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Flipchart
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής /τρια εξηγεί πως να σχηματίσετε έναν νοητικό χάρτη ανάλυσης εκπαιδευτικών αναγκών και τι πρέπει να λάβετε σοβαρά υπόψιν.</p> <p>Η οργάνωση σκέψεων είναι ένα δύσκολο εγχείρημα τόσο για τους εκπαιδευόμενους όσο και για τους εκπαιδευτές. Η απουσία τεχνικής ή εργαλείου για την επίτευξη αυτής της διαδικασίας μπορεί να οδηγήσει σε άγχος, σύγχυση και μειωμένη επιτυχία τόσο στον εκπαιδευτή όσο και στους εκπαιδευόμενους.</p> <p>Εχοντας αυτό κατά νου, ο/η εκπαιδευτήρια θα πρέπει να χωρίσει τους εκπαιδευόμενους σε ομάδες δίνοντάς τους 10-15 λεπτά για να επεξεργαστούν και παρουσιάσουν τους νοητικούς τους χάρτες.</p> <p>Η δραστηριότητα Νοητικός Χάρτης θα συγκεντρώσει τις διατυπωμένες ανάγκες τους, τις λύσεις και τα πλεονεκτήματα της προγραμματισμένης επιμόρφωσης με την χρήση πηγών μικρο μάθησης.</p> <p>Ως εκπαιδευτής/τρια, απαιτείται να εγγραφείτε σε μια δωρεάν εφαρμογή Mind Map και με τον λογαριασμό σας να ξεκινήσετε την δημιουργία Νοητικού Χάρτη για τους εκπαιδευόμενους σας. Είναι πολύ εύκολο! Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε χαρτί και μολύβι αν προτιμάτε, εμείς ωστόσο σας προτείνουμε για διευκόλυνση σχετικά διαδικτυακά εργαλεία Mind Maps.</p> <p>Στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Να μοιραστούμε εμπειρίες μέσα από την συζήτηση των εκπαιδευτικών αναγκών. • Να επωφεληθείτε από τη νοητική δραστηριότητα η οποία παρέχει έναν δομημένο τρόπο καταγραφής και οργάνωσης ιδεών και πληροφοριών καθώς βοηθάει στην κατανόηση εννοιών και αναγκών αναλύοντάς τες στα συστατικά τους μέρη. • Να γνωρίσετε μια τεχνική που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη νέων ιδεών ή για τον καταμερισμό με στόχο την καλύτερη κατανόηση υφιστάμενων πληροφοριών, από σχετικό πεδίο ενδιαφέροντος • Να διευρύνουμε την τεχνογνωσία μας ως εκπαιδευτες ενηλικων, μέσω του από κοινού αναστοχασμού στις εκπαιδευτικές μας ανάγκες. <p>Ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει όλα τα σχόλια δίνοντας περαιτέρω εξηγήσεις με την χρήση βίντεο.</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.2: ΕΙΣΑΓΩΓΉ ΜΙΚΡΟΕΚΜΆΘΗΣΗΣ ΓΙΑ ΝΈΟΥΣ ΕΡΓΑΖΌΜΕΝΟΥΣ

Αξιολόγηση	Ενεργητική Συμμετοχή σε Δραστηριότητα
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Πηγές στα αγγλικά: The 5 Best Free Mind Mapping Tools for Teachers - eLearning Industry</p> <p>Micro-Learning: Bite-Size Data for your Brain, https://es.slideshare.net/joyousjune/microlearning-bitesize-data-for-your-brain?next_slideshow=true</p> <p>Πηγές στα ελληνικά: Δημιουργός Νοητικών Χαρτών για την Οπτική Χαρτογράφηση Ιδεών, https://creately.com/el/diagram-type/νοητικός-χάρτης/</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.3: Αυτο-αξιολόγηση Των Μαθησιακών Σας Αναγκών

Διάρκεια της δραστηριότητας	120 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακοί πόροι (βλ. παρακάτω)
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής προτείνει να μάθει περισσότερα σχετικά με τις ανάγκες του οργανισμού πριν διαθέσει στον οργανισμό έναν εκπαιδευτικό πόρο μικρομάθησης.</p> <p>Πρώτα απ' όλα, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να διαβάσουν σχετικά με το Τι είναι η ανάλυση εκπαιδευτικών αναγκών; Η ανάλυση εκπαιδευτικών αναγκών (ΑΕΑ) είναι μια διαδικασία για τον εντοπισμό του χάσματος μεταξύ των πραγματικών και των επιθυμητών Γνώσεων, Δεξιοτήτων και Στάσεων σε μια θέση εργασίας.</p> <p>Με άλλα λόγια, όταν η έλλειψη γνώσεων, δεξιοτήτων ή στάσεων προκαλεί το πρόβλημα, η διενέργεια ανάλυσης εκπαιδευτικών αναγκών και η επακόλουθη εκπαίδευση μπορεί να είναι μια βιώσιμη λύση.</p> <p>Ίσως πρέπει να μάθετε πώς να δημιουργήσετε ένα χαρτοφυλάκιο μάθησης για τους υπαλλήλους σας.</p> <p>Πώς χτίζετε χαρτοφυλάκιο μάθησης για τους εργαζόμενούς σας; Τα βήματα για αυτή τη δραστηριότητα είναι τα εξής,</p> <p>Βήμα 1: Διαβάστε το σχετικό άρθρο στο ιστολόγιο σχετικά με το γιατί και πώς να διεξάγετε τις αναλύσεις αναγκών.</p> <p>Βήμα 2: Συμπληρώστε το υπόδειγμα με βάση τις ανάγκες του οργανισμού σας και τα προφίλ θέσεων εργασίας.</p> <p>Βήμα 3: Κάντε μια έκθεση συμπερασμάτων στην αναγνώριση των εκπαιδευτικών αναγκών σας.</p>
Αξιολόγηση	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν πώς να διεξάγουν μια ανάλυση εκπαιδευτικών αναγκών με βάση ένα πρότυπο που παρέχεται.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Πώς δημιουργείτε ένα χαρτοφυλάκιο μάθησης; (linkedin.com) σε διάφορες γλώσσες. (EN, ES, FR, GE, PT)</p> <p>Άλλες πηγές: Τα 6 βήματα για τη δημιουργία του e-Portfolio, https://e-stadiodromia.eoppep.gr/index.php/τα-6-βήματα-για-τη-δημιουργία-του-e-portfolio</p> <p>ARTIFICIAL INTELLIGENCE 4 ADULT LEARNING, https://www.ai4al.eu/</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.4: Εισαγωγή Στη Μικρομάθηση Για Νέους Εργαζόμενους

Διάρκεια της δραστηριότητας	60 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Διάλεξη Συζήτηση Ομαδική Δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint : BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακή Πηγές Flipchart
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να θυμηθούν και να συζητήσουν σχετικά με τα οφέλη, τις προκλήσεις και τους λόγους χρήσης της μικρομάθησης με νέους εργαζόμενους (περίληψη των όσων συζητήθηκαν στην Ενότητα 2, 15 λεπτά).</p> <p>Ο εκπαιδευτής προτείνει τη χρήση της δραστηριότητας Ανιχνευση Προσωπικότητας σε επίπεδο ομάδας. Οι ομάδες πρέπει να απαντήσουν στις ακόλουθες ερωτήσεις, σχεδιάζοντας μια Προσωπικότητα (persona),</p> <p>Σκεφτείτε τους εαυτούς σας ως εκπαιδευτές στον τομέα της επαγγελματικής εκπαίδευσης και κατάρτισης ή ως διευθυντές.</p> <p>Σκεφτείτε πώς λειτουργεί ο οργανισμός σας και ποια είναι η πραγματικότητα των προγραμμάτων κατάρτισης των εργαζομένων.</p> <p>Προσπαθήστε να οπτικοποιήσετε το σχέδιο δράσης σας για την κατάρτιση όσον αφορά τους νέους ηλικιακά εργαζόμενους:</p> <p>Τι θέλετε να αλλάξετε;</p> <p>Ποια είναι τα κύρια βήματα που θα κάνετε;</p> <p>Τι θέλετε να επιτύχετε;</p> <p>Ποια είναι τα μεγαλύτερα εμπόδια στον οργανισμό σας για την εμπλοκή των νέων εργαζομένων και ποια είναι η βέλτιστη/ η πιο επιτυχημένη πρακτική;</p> <p>Ποιες δεξιότητες θέλετε να βελτιώσετε/επιτύχετε;</p> <p>Ποιος είναι ο μετρήσιμος επιχειρηματικός στόχος που θέλετε να επιτύχετε; Τι θα πρέπει να κάνουν διαφορετικά οι εργαζόμενοι προκειμένου να επιτευχθεί αυτός ο στόχος (συμπεριφορές);</p> <p>Ποιες θεμελιώδεις γνώσεις απαιτούνται για να καταστεί δυνατή αυτή η συμπεριφορά;</p> <p>Τα βήματα για αυτή τη δραστηριότητα είναι τα εξής,</p> <p>Βήμα 1: Δημιουργήστε την "περσόνα" σας όσο το δυνατόν πιο πραγματικά!</p> <p>Βήμα 2: Σκεφτείτε τις ερωτήσεις που τέθηκαν προηγουμένως και σκεφτείτε μερικές λέξεις-κλειδιά που θα χρησιμοποιούσε η "Persona" σας για να απαντήσει σε καθεμία από αυτές.</p> <p>Βήμα 3: Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το πρότυπο για να σας βοηθήσει</p> <p>Τέλος, ο εκπαιδευτής προβάλλει είτε το βίντεο (αγγλικά) ή άλλο υλικό (δες Πηγές) που σχετίζεται με σύντομη περίληψη των λόγων χρήσης των εκπαιδεύσεων μικρομάθησης για τους υπαλλήλους.</p>
Αξιολόγηση	Οι συμμετέχοντες κατανοούν την σημασία της χρήσης μικρομάθησης στους νέους ηλικιακά εργαζόμενους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.4: Εισαγωγή Στη Μικρομάθηση Για Νέους Εργαζόμενους

Πηγές /
Περαιτέρω
ανάγνωση

Πηγές στα αγγλικά

[How to upskill staff and wow customers in minutes - YouTube](#)

Πηγές στα ελληνικά

Ενισχύστε τις ψηφιακές σας ικανότητες με «μικρομάθηση», <https://www.nationalcoalition.gov.gr/article/enischyste-tis-psifiakes-sas-ikanotite/>

3 Τάσεις στην εταιρική εκπαίδευση για απομακρυσμένους υπαλλήλους το 2022, <https://www.ranktracker.com/el/blog/3-trends-in-corporate-training-for-remote-employees-in-2022/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.5: Παραδείγματα Μικρομάθησης Στο Χώρο Εργασίας Σας

Διάρκεια της δραστηριότητας	90 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακοί πόροι (βλ. παρακάτω)
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής προτείνει κάποιες διαλέξεις για να εμπνευστούν οι συμμετέχοντες, ζητώντας τους να εμβαθύνουν σε κάποια παραδείγματα σύμφωνα με τις οδηγίες.</p> <p>Με αυτή τη δραστηριότητα θα βρουν την απάντηση στις ακόλουθες ερωτήσεις,</p> <p>Τι θα γινόταν αν υπήρχε ένας τρόπος να εκπαιδεύσετε το εργατικό σας δυναμικό, ώστε να κατατούν και να εφαρμόζουν γρήγορα τη γνώση, όπου κι αν βρίσκονται και όποιος κι αν είναι ο ρόλος τους;</p> <p>Τα βήματα για αυτή τη δραστηριότητα είναι τα εξής,</p> <p>Βήμα 1: Διαβάστε τον οδηγό</p> <p>Βήμα 2: Προσπαθήστε να βρείτε τα καλύτερα παραδείγματα. Πρόκειται για μια (δι)ερευνητική δραστηριότητα.</p> <p>Βήμα 3: Αναστοχασμός: Αλλά πότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να χρησιμοποιήσετε τη μικρομάθηση στην εκπαίδευσή σας στο χώρο εργασίας και γιατί;</p> <p>Βήμα 4: Διατυπώστε συμπερασματικά τι λειτουργεί βελτιωτικά/διορθωτικά για τους νέους ηλικιακά υπαλλήλους σας.</p>
Αξιολόγηση	Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν τι είναι αυτό που καθιστά την μικρομάθηση, την καλύτερη επιλογή για την εισαγωγή, την κατάρτιση και τη συνεχή μάθηση, ειδικά όταν οι εργαζόμενοι είναι νέοι.
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Πηγές στα αγγλικά: Microlearning Examples: 7 Ideas to Elevate Your Workplace Training (yoobic.com) A Guide to Microlearning: What It Is and Why Your Employees Need It (yoobic.com)</p> <p>Πηγές στα ελληνικά: Οδηγός Μελέτης Μικρομάθησης MOTIVATE, https://motivatet4e.eu/el/motivate-microlearning-study-guide/</p> <p>ΑΝΘΡΩΠΙΝΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ, https://insetetoolkit.gr/wp-content/uploads/2022/04/meleti-diaxeirisi-anthropinon-poron-single-pages.pdf</p>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.6: Μελέτη Περίπτωσης

Διάρκεια της δραστηριότητας	45 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Flipchart
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί μια μελέτη περίπτωσης σχετικά με τη μικρομάθηση για στόχο την κατάρτιση των εργαζομένων.</p> <p>Ακολούθως, ο εκπαιδευτής ορίζει ομάδες δίνοντας 10-15 λεπτά, προκειμένου οι συμμετέχοντες σε αυτές να παρουσιάσουν τις μελέτες περιπτώσεώς τους.</p> <p>Οι συμμετέχοντες καλούνται να συμπληρώσουν ένα Padlet στο οποίο αναφέρουν τις προκλήσεις, τις λύσεις και τα οφέλη τους για τους επερχόμενους πόρους μικρομάθησης.</p> <p>Ως εκπαιδευτής, καλείστε να εγγραφείτε σε έναν δωρεάν λογαριασμό Padlet και να εκκινήσετε ένα Padlet για τους εκπαιδευόμενους σας. Είναι πολύ εύκολο να το κάνετε! Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε ένα εναλλακτικό μέσο αν θέλετε, εμείς απλώς σας προτείνουμε το Padlet.</p> <p>Στόχοι:</p> <ul style="list-style-type: none">• Να μοιραστείτε εμπειρίες συζητώντας μια προσωπική μελέτη περίπτωσης• Να επωφεληθείτε από την ανταλλαγή απόψεων με άτομα που εργάζονται σε παρόμοιο επαγγελματικό πεδίο.• Να διευρύνετε την τεχνογνωσία σας ως εκπαιδευτές, αναλογιζόμενοι από κοινού τις επαγγελματικές σας εμπειρίες. <p>Ο εκπαιδευτής θα συνοψίσει όλα τα σχόλια και θα εξηγήσει τους διάφορους τύπους πόρων μικρομάθησης.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργός συμμετοχή στη δραστηριότητα
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	https://padlet.com/

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.7: Εργαστήριο Μικρο-Μαθησιακών Πόρων Για Νέους Εργαζόμενους - Ας Δημιουργήσουμε Έναν!

Διάρκεια της δραστηριότητας	110 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακός πόρος (βλ. παρακάτω) Άλλα: Καμβάς (CANVAS)
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής εξηγεί τον τρόπο δημιουργίας ενός avatar και ζητά από τους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν ένα avatar μέσω του WhatsApp ή του Microsoft Teams.</p> <p>Η εργασία με κάτι που τους ταυτίζει και που είναι σύμφωνο με το πλαίσιο τους σε αυτή την ψηφιακή εποχή, θα τους κινητοποιήσει και θα είναι σε θέση να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο με ενδιαφέρον και διάθεση για μάθηση.</p> <p>Για παράδειγμα, για να αντιμετωπιστεί η προσωποκεντρική θεωρία, που πρότεινε ο Carls Rogers, ο μαθητής μπορεί να οδηγηθεί να προβάλει σε ένα προσωπικό infographic, τα στοιχεία της θεωρίας του:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ο εαυτός σε εξέλιξη 2. Ο ιδανικός εαυτός 3. Η τάση επικαιροποίηση-ενίσχυση <p>Αφού δημιουργήσουν το ψηφιακό άβαταρ, όλοι οι εκπαιδευόμενοι θα συμμετάσχουν σε μια ομάδα WhatsApp ή σε μια κλήση Teams για να αλληλεπιδράσουν με το δικό τους άβαταρ και να συστηθούν μεταξύ τους.</p> <p>Μόλις δημιουργήσουμε το avatar μας, διαβάζουμε το ακόλουθο άρθρο σχετικά με τα 5 βήματα για το σχεδιασμό μαθημάτων elearning με μικρομάθηση</p> <p>Πρόκειται για μια άσκηση που θα τους βοηθήσει να κατανοήσουν καλύτερα την έννοια και να εξοικειωθούν με τη διαδικασία.</p>
Αξιολόγηση	Πόροι μικρομάθησης που δημιουργούνται από τους εκπαιδευόμενους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.7: Εργαστήριο Μικρο-Μαθησιακών Πόρων Για Νέους Εργαζόμενους - Ας Δημιουργήσουμε Έναν!

Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση

Πηγές στα αγγλικά:

Create your NEW LOOK on Microsoft Teams - Avatars Tutorial - YouTube

How to use Avatars in Teams meetings - best practices 2023 - YouTube

What Tips are There for Effective Microlearning Design?, <https://www.youtube.com/watch?v=tikYVlrfJl8&t=2s>

Πηγές στα ελληνικά:

Συμμετοχή σε σύσκεψη ως avatar στο Microsoft Teams, <https://support.microsoft.com/el-gr/office/συμμετοχή-σε-σύσκεψη-ως-avatar-στο-microsoft-teams-5384e7b7-30c7-4bcb-8065-0c9e830cc8ad>

Χρησιμοποιήστε εκφραστικά μηνύματα, κινήσεις και πολλά άλλα με το avatar σας στο Microsoft Teams, <https://support.microsoft.com/el-gr/office/χρησιμοποιήστε-εκφραστικά-μηνύματα-κινήσεις-και-πολλά-άλλα-με-το-avatar-σας-στο-microsoft-teams-microsoft-teams-8b7c4a35-76bc-4bc8-b787-7d88a664fc6b>

Πώς να δημιουργήσεις το δικό σου μοναδικό avatar στο WhatsApp, <https://tsouk.gr/pos-na-dimioyrgiseis-to-diko-soy-monadiko-avatar-sto-whatsapp/>

Πώς να Δημιουργήσετε ένα Avatar στο WhatsApp, <https://news.androidlist.gr/2022/12/28/πως-να-δημιουργησετε-ενα-avatar-στο-whatsapp/>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.8: Εργαστήριο Μικρο-Μαθησιακών Πόρων Για Νέους Εργαζόμενους - Ας Δημιουργήσουμε Έναν!

Διάρκεια της δραστηριότητας	270 λεπτά
Συνθήκη	Αυτοκατευθυνόμενη μάθηση / online (SDL)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ομαδική δραστηριότητα Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακός πόρος Flipchart Άλλο: Καμβάς (Canvas)
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Ο εκπαιδευτής θα προτείνει αυτό το θέμα για τη μείωση του άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης στους μιλλένιαλς (millenials), ώστε να δημιουργηθεί ένας πόρος μικρομάθησης.</p> <p>Ομαδική δραστηριότητα: Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν ως παράδειγμα καποιες ‘ κόκκινες σημαίες’ προκειμένου να δημιουργήσουν από κοινού έναν πόρο μικρομάθησης.</p> <p>Η δραστηριότητα θα διαρκέσει 90 λεπτά.</p> <p>Βήμα 1: Ξεκινήστε δουλεύοντας με τους εκπαιδευόμενους για να εντοπίσετε τις κόκκινες σημαίες. Για παράδειγμα: Νιώθετε ότι τίποτα από όσα κάνετε δεν εκτιμάται.</p> <p>Σκεφτείτε το βασικό ερώτημα, το οποίο χρησιμεύει ως σύνδεσμος μεταξύ των συναισθημάτων σας στην εργασία και της μεγάλης ιδέας. Ευημερία στην εργασία: Πώς θα προλάβετε να μειώσετε το άγχος σας στην εργασία;</p> <p>Η πρόκληση μετατρέπει το βασικό ερώτημα σε κάλεσμα για δράση, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αναπτύξουν μια λύση για ένα καθολικό πρόβλημα με πόρους κατάρτισης μικρομάθησης. Υγεία των εργαζομένων: Αύξηση για τη μείωση του άγχους στην εργασία.</p> <p>Μόλις οι μαθητές κατανοήσουν την πρόκληση, μπορούν να αρχίσουν την αναζήτηση λύσης.</p> <p>Βήμα 2: Με βάση το πρώτο μέρος της συνεδρίας ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τα πράγματα που έμαθαν στις προηγούμενες συνεδρίες και να τα εφαρμόσουν στην πράξη για να δημιουργήσουν τους δικούς τους πόρους μικρομάθησης. Στο τέλος οι ομάδες θα παρουσιάσουν τα μικρο-μαθήματά τους.</p>
Αξιολόγηση	Πόροι μικρομάθησης που δημιουργούνται από τους εκπαιδευόμενους.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.8: Εργαστήριο Μικρο-Μαθησιακών Πόρων Για Νέους Εργαζόμενους - Ας Δημιουργήσουμε Έναν!

Πηγές /
Περαιτέρω
ανάγνωση

Πηγές στα αγγλικά:

7 Fun Quizzes for Company Hybrid and Virtual Meetings - Slido Blog

[How to Master Microlearning Video Creation with AI: Your How-To Guide - YouTube](#)

Πηγές στα ελληνικά:

Φτιάξτε το τέλειο βίντεο για τους νέους υπαλλήλους σας: 5 παραδείγματα και πρότυπα σενάρια Onboarding που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε, zavvy.io, <https://www.zavvy.io/el/blog/βίντεο-εισαγωγής>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3.9: Εργαστήριο Μικρομάθησης Για Νεους Εργαζόμενους - Συμπεράσματα

Διάρκεια της δραστηριότητας	50 λεπτά
Συνθήκη	Δια ζώσης διδασκαλία/μάθηση (F2F)
Τύπος δραστηριότητας	Συζήτηση Ατομική δραστηριότητα
Πόροι	Παρουσίαση PowerPoint: BEWELL_CPD-Training_Module 3_GR.pptx Διαδικτυακός πόρος:
Περιγραφή της δραστηριότητας	<p>Καλωσορίστε τους συμμετέχοντες στην τελευταία συνεδρία. Πριν αρχίσετε να συζητάτε το σημερινό θέμα, κάντε μια σύντομη αναδρομή στα κύρια σημεία που καλύφθηκαν κατά τη διάρκεια των προηγούμενων συνεδριών.</p> <p>Το διαδικτυακό λογισμικό μικρομάθησης είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην εμπειρία της μικρομάθησης. Αυτό βοηθά τους μαθητές να μοιραστούν τα προβλήματα, τις λύσεις και τους προβληματισμούς τους με ένα τοπικό και παγκόσμιο ακροατήριο. Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζονται εργαλεία που τους βοηθούν στη διαδικασία αυτή.</p> <p>Ο συντονιστής παρέχει στους εκπαιδευόμενους εργαλεία που μπορούν να τους καθοδηγήσουν να αναπτύξουν τους δικούς τους πόρους μικρομάθησης.</p> <p>Δραστηριότητα κλεισίματος: Τι παίρνουμε μαζί μας ως μάθημα (Κύκλος)</p> <p>Σχηματίστε κύκλο</p> <p>Ο συντονιστής ζητάει από όλους να σκεφτούν κάτι σημαντικό που συνέβη σήμερα και τι παίρνουν από την εκπαίδευση/εργαστήριο... Τους ζητά να το συνοψίσουν σε μια λέξη ή φράση.</p> <p>Κάθε άτομο περιγράφει με μία λέξη ή φράση τι παίρνει από το εργαστήριο/την εκπαίδευση και απομακρύνεται από τον κύκλο μέχρι να ανοίξει όλος ο κύκλος.</p>
Αξιολόγηση	Ενεργή συμμετοχή στη δραστηριότητα κλεισίματος
Πηγές / Περαιτέρω ανάγνωση	<p>Πηγές στα αγγλικά: The best microlearning examples to inspire you for 2023 (elucidat.com)</p> <p>17 Awesome Resources on Micro-Learning - eLearning Industry</p> <p>Best 42 Free Microlearning Platforms Picks in 2023 G2</p> <p>Πηγές στα ελληνικά: Ψηφιακή Μάθηση στον χώρο εργασίας - ενθαρρυντικά παραδείγματα από την Ευρώπη, https://epale.ec.europa.eu/el/blog/psifiaki-mathisi-ston-horo-ergasias-entharryntika-paradeigmata-apo-tin-eyropi</p> <p>Υλοποίηση ενός MOOC με Drupal για την Εφαρμογή της Μικρομάθησης και της Αυτοκατευθυνόμενης Μάθησης, 2019, https://doi.org/10.12681/jode.18203</p>



BE WELL



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



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 (ΕΑΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι γι' αυτές. Αριθμός έργου: 2022-1- ES01-KA220-VET-000086525