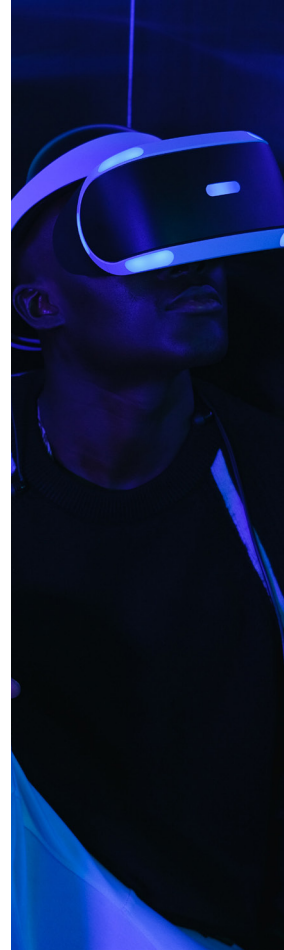
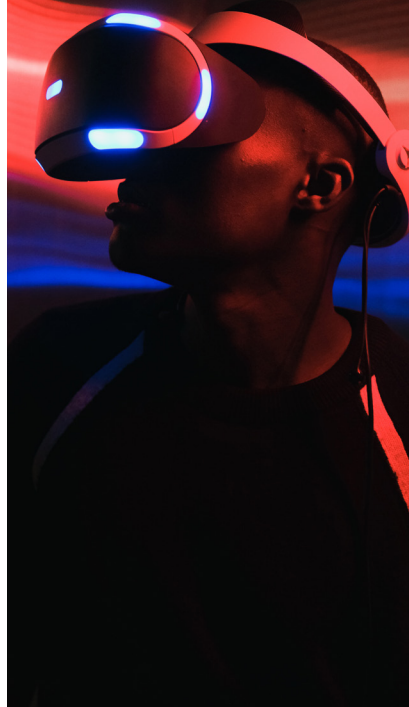


LIFECOMP ILX

CADRUL PENTRU PROFILUL DE COMPETENȚĂ



REZUMAT

Introducere	3
Tehnici de învățare imersivă	4
Cadrul LifeComp	6
Structura cadrului	6
Profilul de competență ILx: structură	7
Definirea rezultatelor învățării	8
Metodologia utilizată pentru a fundamenta rezultatele învățării	10
Orientări pentru formularea rezultatelor învățării	11
Schema pentru profile de competență LifeX	12
1 - Ilx Domeniul Personal	12
Introducere	12
Secțiunea 1: Aria de competență Personală	13
Secțiunea 2: Rezultatele personale ale învățării	15
2 - Ilx Aria Socială	16
Introducere	16
Secțiunea 1: Explicarea ariei de competențe sociale	16
Secțiunea 2: Rezultatele învățării competențelor sociale	19
3 - Ilx Aria de Învățare de a învăța	20
Introducere	20
Secțiunea 1: Domeniul de competențe învățare de a învăța	20
Secțiunea 2: Rezultatele învățării de a învăța	23
Concluzie	24
Anexe	25
Anexa I: Profilul complet al competenței LifeX - Aria personală de învățare	25
Anexa II: Profilul complet al competențelor LifeX - Aria de învățare socială	26
Anexa III: Profilul complet al competențelor LifeX - Aria de învățare de a învăța	27



INTRODUCERE

În secolul XXI, este de dorit ca angajații și persoanele în formare să fie capabili să reflecteze și să își dezvolte competențele personale, sociale și de învățare de a învăța, pentru a-și elibera potențialul dinamic, pentru a-și autoregla emoțiile, gândurile și comportamentele, pentru a-și construi o viață (personală și profesională) plină de sens și pentru a face față complexității ca indivizi prosperi, agenți sociali responsabili și persoane care învață pe tot parcursul vieții. Toate aceste competențe sunt esențiale în contextul de lucru actual și vor fi esențiale în dezvoltarea experienței de formare LIFEx.

Pentru a asigura o dezvoltare solidă a experienței de învățare imersivă LIFEx, echipa de proiect a elaborat un profil de competențe cu rezultatele învățării aferente pentru trei (3) experiențe de învățare imersivă (ILx) legate de cadrul LifeComp al UE.

Cele trei experiențe de învățare imersivă pe care ne vom concentra sunt:


I. Personal

II. Social

III. Învățarea de a învăța

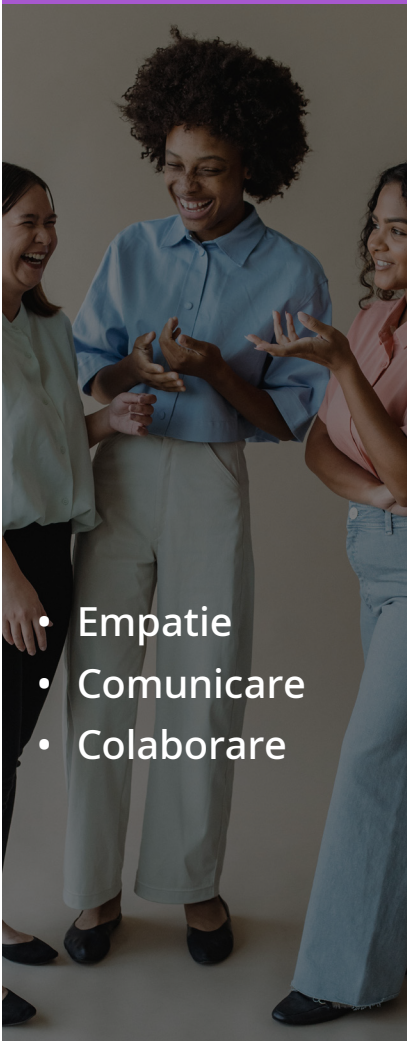
În cadrul acestor competențe, ne vom concentra în mod specific pe următoarele domenii de competențe:

PERSONAL



- Autoreglare
- Flexibilitate
- Bunăstarea

SOCIAL



- Empatie
- Comunicare
- Colaborare

ÎNVĂȚAREA DE A ÎNVĂȚA



- Mentalitate de creștere
- Gândire critică
- Gestionarea învățării

TEHNICI DE ÎNVĂȚARE IMERSIVĂ

Tehnicile de învățare imersivă (ILx) devin din ce în ce mai populare ca mijloc de predare și învățare în educație, formare și la locul de muncă. Capacitatea de a se scufunda într-o lume creată în întregime în format digital are mai multe beneficii pentru cursanți și tutori.

Pentru mulți cursanți, furnizarea de conținut atractiv și interactiv oferă o experiență de învățare mai incluzivă și mai accesibilă, în special pentru cei care sunt predispuși la un stil de învățare vizual și kinestezic.

Învățarea imersivă este o modalitate eficientă pentru cursanți, stagiași și angajați de a-și dezvolta cunoștințele și competențele. Ea oferă conținuturi artificiale, create digital, care reproduc cu acuratețe scenarii din viața reală, astfel încât noile abilități și tehnici să poată fi învățate și stăpânite.

Tipurile de tehnici de învățare imersivă includ:

- Simulările, care implică, de obicei, controlul unui personaj digital sau avatar și îndeplinirea unui set de sarcini într-un spațiu digital pe un dispozitiv digital.
- Învățarea bazată pe jocuri se învârtă de obicei în jurul unor provocări care testează cunoștințele celui care învață, cum ar fi camerele de evadare, chestionarele și pauzele digitale.
- Realitatea virtuală (VR) și realitatea augmentată (AR) permit cursanților să intre într-un spațiu digital prin intermediul unui set de căști în care pot vedea și participa la o lume virtuală (în cazul VR) sau la mediul lor existent (AR). Această tehnologie le permite cursanților să adauge dimensiunea fizică la experiența audio-vizuală oferită de alte tehnici de învățare imersivă. Participanții pot îndeplini sarcini fizice cu ajutorul mâinilor într-o lume virtuală.
- Videoclipurile de 360° permit spectatorilor să se simtă parte dintr-o experiență reală din punctul lor de vedere, oferind o vedere de aproape.

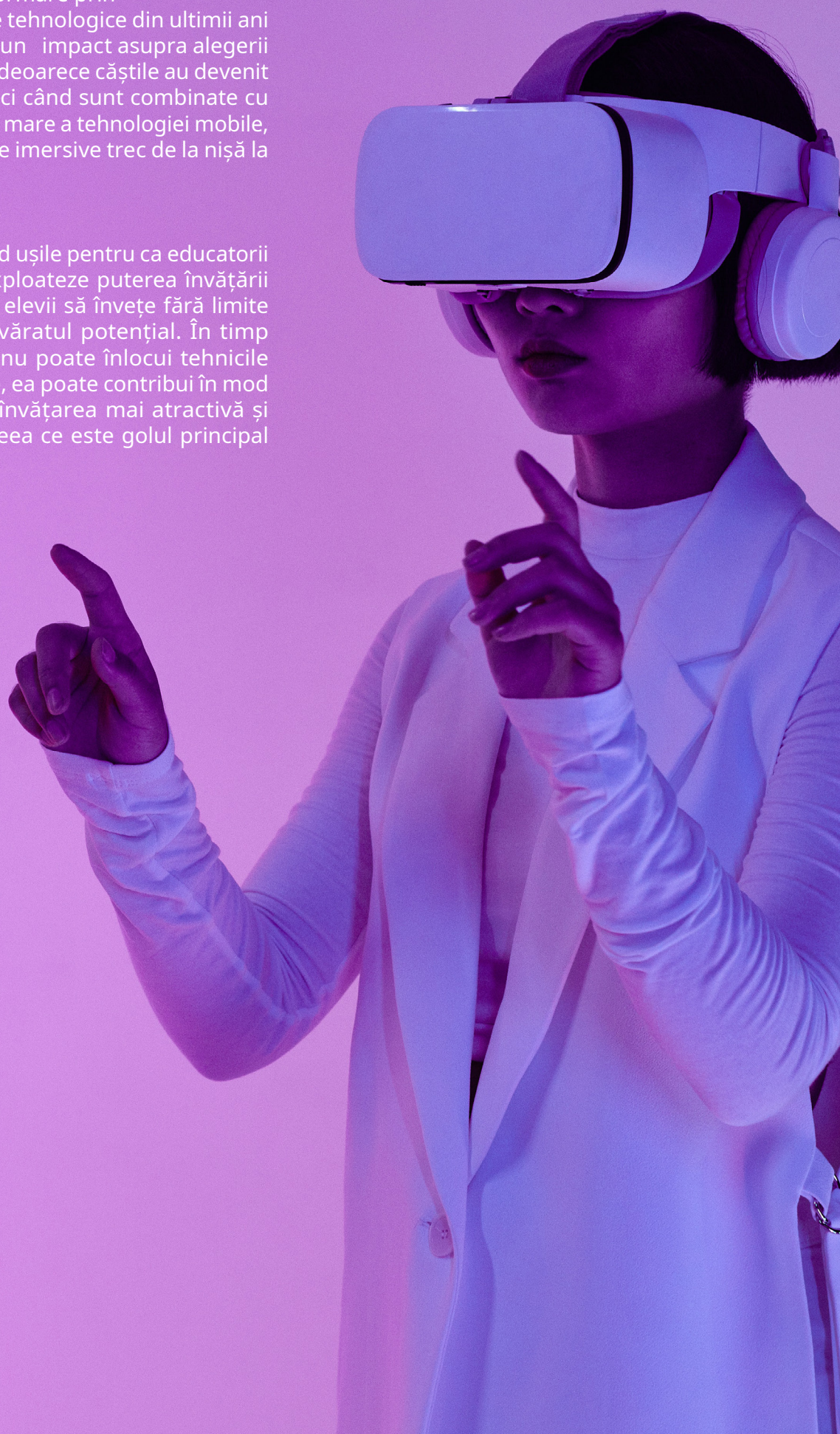
Acest tip de tehnică este deosebit de eficient pentru a le arăta cursanților ceva ce nu ar putea vedea în mod normal de aproape. De exemplu, dacă un nou angajat va lucra la distanță, o organizație ar putea alege să creeze o înregistrare video la 360 de grade pentru a-l purta prin spațiul oficial și a-l ajuta să se conecteze cu cultura organizației.

Tehnologia imersivă le oferă cursanților posibilitatea de a-și dezvolta cunoștințele și competențele într-un mediu digital care reproduce situații din viața reală. Pentru tutori și formatori, acest lucru înseamnă că îi pot ajuta pe cursanți să avanseze mai repede decât ar putea face-o într-un scenariu din viața reală. De exemplu, dacă o companie dorește să formeze un angajat în ceea ce privește realizarea de prezentări pentru clienți, poate utiliza tehnici de învățare imersivă pentru a-i ajuta pe lucrători să își dezvolte încrederea în realizarea de prezentări pentru un public țintă creat digital. În acest fel, nu există riscul de a expune un director junior nervos la un client din viața reală până când acesta nu și-a acumulat competențele și încrederea în sine necesare prin experiențe de învățare virtuală.

Există o marjă de manevră semnificativă pentru utilizarea tehnicilor imersive pentru a ajuta cursanții să crească în încrederea în sine și să dezvolte competențe transversale esențiale. La locul de muncă, aplicarea tehnicilor imersive poate contribui la dezvoltarea cunoștințelor și a încrederii în sine a angajaților pentru a se dezvolta în diverse situații din viața reală. Prin intermediul ILx, tinerii cursanți își pot dezvolta abilitățile necesare pentru a avea succes la interviuri, pentru a face discursuri de vânzare competente, pentru a avea interacțiuni pozitive cu mass-media, dezvoltându-și în același timp abilitățile de conducere, de lucru în echipă și de colaborare, toate acestea în confortul unui mediu de învățare controlat, lăsându-i mai bine pregătiți pentru experiențele din viața reală.

Pentru proiectul LIFEx, am ales să folosim realitatea virtuală (VR) ca principal instrument de învățare imersivă pentru participanți. Considerăm că cursanții vor obține cele mai bune rezultate din programul nostru de formare prin experiență. Progresele tehnologice din ultimii ani au avut, de asemenea, un impact asupra alegerii noastre de a utiliza VR, deoarece căștile au devenit mai accesibile, iar atunci când sunt combinate cu funcționalitatea tot mai mare a tehnologiei mobile, vedem cum tehnologiile imersive trec de la nișă la mainstream.

Aceste progrese deschid ușile pentru ca educatorii să îmbrățișeze și să exploateze puterea învățării imersive - și pentru ca elevii să învețe fără limite și să își valorifice adevăratul potențial. În timp ce învățarea imersivă nu poate înlocui tehnicile tradiționale de învățare, ea poate contribui în mod semnificativ la a face învățarea mai atractivă și mai plină de impact, ceea ce este golul principal al proiectului LIFEx.



PREZENTAREA CADRULUI LIFECOMP

În mai 2018, Consiliul Uniunii Europene a adoptat Recomandarea revizuită privind competențele-cheie pentru învățarea pe tot parcursul vieții, care stabilește un set de competențe de bază necesare pentru a lucra și a trăi în secolul XXI. LifeComp oferă un cadru conceptual pentru competențele-cheie “Personal, social și învățarea de a învăța” pentru sistemele de educație, elevi și cursanți în ansamblu. LifeComp intenționează să sistematizeze necesitatea de a îmbunătăți competențele personale și sociale prin intermediul educației și al învățării pe tot parcursul vieții, precum și de a promova învățarea de a învăța. Este un instrument flexibil care poate fi adaptat la diferite contexte de învățare și grupuri țintă pentru a sprijini dezvoltarea acestei competențe-cheie. Acesta oferă o descriere validată a componentelor care alcătuiesc competența-cheie.

Chiar dacă, de obicei, definirea “competenței” cuprinde cunoștințe, abilități și atitudini, în cadrul LifeComp a fost adoptată o perspectivă holistică care recunoaște interdependența dintre elementele cadrului ca pe un ecosistem complex. De fapt, competența-cheie se întinde pe elemente cu profiluri și compoziții diferite. Unele, de exemplu, se concentrează pe atitudini ca dispoziții și orientări către acțiuni; altele reprezintă un set de competențe.

Prin urmare, toate competențele incluse în cadru sunt la fel de relevante, necesare, intercorelate și interconectate și ar trebui tratate ca părți ale unui întreg. Din acest motiv, cadrul de competențe LifeX, se va îndepărta, de asemenea, de tabelul tradițional “Stilul matricial, cunoștințe, abilități și atitudini”, pentru a trece la un profil mai flexibil interconectat al fiecărei competențe, pentru a se alinia cu gândirea și stilul LifeComp.

Acesta nu se dorește a fi prescriptiv, ci doar un îndrumar și un sprijin pentru utilizatori.

STRUCTURA CADRULUI

Modelul conceptual LifeComp se bazează pe trei domenii:

- **PERSONAL**
- **SOCIAL**
- **A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI SĂ ÎNVEȚI**

Fiecare domeniu este alcătuit din trei competențe. La rândul său, fiecare competență are trei descriptori care sunt evidențiați cu ajutorul conceptului “conștientizare, înțelegere, modelul “acțiune”. Ordinea în care sunt prezentați descriptorii nu implică o secvență în procesul de achiziție sau o ierarhie. Cu alte cuvinte, fiecare competență are dimensiuni diferite, pe care indivizii le pot dezvolta la niveluri diferite.

PROFILUL DE COMPETENȚĂ ILX: STRUCTURA

În cadrul proiectului LIFEx, folosim LifeComp ca punct de plecare pentru definirea rezultatelor învățării pentru fiecare dintre cele trei experiențe de învățare imersivă pe care le vom dezvolta. Fiecare dintre cele trei experiențe de învățare imersivă va fi structurată după cum urmează:

Introducere - definiția LifeComp și explicarea acesteia în conformitate cu cadrul de referință

Secțiunea 1 - explicația competenței (de exemplu, ILx personal) și relevanța acesteia pentru cursanți

Secțiunea 2 - Rezultatele învățării



DEFINIREA REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII

Pentru fiecare dintre cele nouă competențe identificate, vom dezvolta 4 rezultate ale învățării. Metodologia propusă constă în următoarele etape:

- pornește de la descriptorii specifici pe care LifeComp îi furnizează pentru fiecare competență în parte.
- o să identifice cunoștințele, aptitudinile și atitudinile cheie care stau la baza descriptorilor. Să le selecteze pe cele care promet să fie mai relevante pentru a sprijini viitoarele comportamente individuale și organizaționale eficiente ale cursanților.
- să le transpună în obiective de învățare specifice, clare și măsurabile.

Pentru a finaliza acest proces, avem două posibilități la fel de potrivite:

- un rezultat al învățării pentru fiecare descriptor, plus un al patrulea rezultat al învățării de natură transversală.
- un rezultat al învățării pentru fiecare descriptor și, în cazul unui descriptor deosebit de complex, un descriptor corespunde la două rezultate ale învățării.

Zona	Competență	Descriptor	Rezultatul învățării
Personal	P1 Autoreglare	P1.1 Conștientizarea și exprimarea emoțiilor, gândurilor, valorilor și comportamentelor personale	Rezultatul învățării n.1
		P1.2 Înțelegerea și reglarea emoțiilor, gândurilor și comportamentelor personale, inclusiv a reacțiilor la stres	Rezultatul învățării n.2
		P1.3 Cultivarea optimismului, a speranței, a rezilienței, a autoeficienței și a sentimentului de scop pentru a sprijini învățarea și acțiunea	Rezultatul învățării n.3 + Rezultat al învățării n.4 sau
			Rezultat al învățării n.4

UN EXEMPLU PRACTIC DE REZULTAT AL ÎNVĂȚĂRII

Urmând această structură am încercat să identificăm rezultatele învățării pentru domeniul Învățarea de a învăța - Competență L1 Mentalitate de Creștere

MENTALITATE DE CREȘTERE

Încrederea în potențialul fiecăruia și al celorlalți de a învăța și a progresa continuu

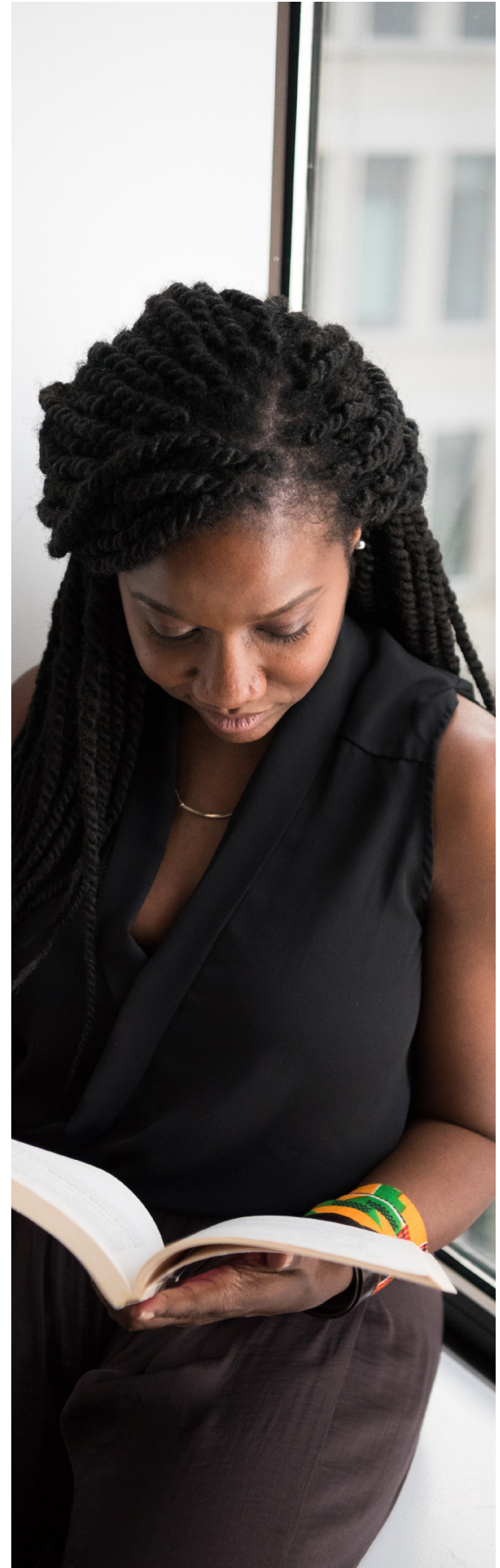
L1.1: Conștientizarea și încrederea în capacitățile proprii și ale celorlalți de a învăța, de a se perfecționa și de a obține rezultate prin muncă și dedicare.

L1.2: Înțelegerea faptului că învățarea este un proces care durează toată viața și care necesită deschidere, curiozitate și determinare

L1.3: Reflectarea asupra feedback-ului celorlalți, precum și a experiențelor de succes și eșec pentru a continua dezvoltarea propriului potențial

La finalul unității de formare, participanții vor fi capabili să:

- să fie responsabili pentru propria dezvoltare personală, cunoscându-și punctele forte și domeniile de îmbunătățire în învățarea viitoare
- să înțeleagă modul în care o abordare deschisă, curioasă și hotărâtă poate contribui la învățarea lor pe parcursul întregii vieți
- să utilizeze feedback-ul ca mijloc de dezvoltare personală și profesională și să își îmbunătățească performanțele
- să se reflecteze critic asupra experiențelor lor de succes și nereușite prin elaborarea unor strategii de îmbunătățire continuă



METODOLOGIA UTILIZATĂ PENTRU A INFORMA REZULTATELE DE ÎNVĂȚAREA

În elaborarea rezultatelor învățării, ne-am referit la un cadru consolidat care se concentrează pe înțelegerea a ceea ce se așteaptă ca un cursant să știe, să înțeleagă, să facă și să fie la sfârșitul procesului de învățare.

Deși este utilizată pe scară largă în practică de către educatori, instructori și experți în formare de cel puțin trei decenii, această abordare bazată pe rezultatele învățării a fost reluată recent de către CEDEFOP. În recenta lor publicație "Definirea, redactarea și aplicarea rezultatelor învățării (2022)", aceștia subliniază cât de important este să se asigure o definiție solidă a rezultatelor învățării în proiectarea educației și formării pentru a îmbunătăți calitatea învățării și corespondența dintre cererea de competențe și programele de formare.

Aceasta înseamnă că utilizarea unui proces și a unei metodologii precise în elaborarea rezultatelor învățării reprezintă un factor cheie nu numai pentru dezvoltarea unor procese de învățare eficiente, ci și pentru îmbunătățirea dialogului dintre "educație" și "piața muncii". Atunci când rezultatele învățării sunt clare, este mai ușor să se evalueze calitatea unui program de formare și să se evalueze și să se certifice competențele dobândite de cursanți (un pas esențial atunci când este în joc o calificare formală).

În conformitate cu aceste observații introductive, am urmat o metodologie specifică și detaliată pentru crearea rezultatelor învățării din acest domeniu. Aceasta se bazează pe o cale logică articulată în șase etape legate conceptual, pe care le repetăm pentru fiecare dintre cele trei competențe unice din cadrul fiecărui domeniu.

1. Considerând ca punct de plecare definiția și descrierile conținute în cadrul LifeComp, care reprezintă rezultatele unei analize teoretice a nevoilor sau a deficitului de competențe care trebuie finalizat.
2. Identificarea cunoștințelor, aptitudinilor și atitudinilor cheie care stau reprezentate de "descriptori", iar liniile de "cunoștințe, abilități și atitudini").
3. Realizarea unei analize transversale asupra matricei noastre a avut ca scop finalizarea elementelor recurente în cadrul diferiților descriptori (coloane) ai competenței.
4. Concentrarea asupra priorităților prin selectarea acelor elemente care promet să fie mai relevante pentru a sprijini viitoarele comportamente individuale și organizaționale eficiente ale cursanților, în concordanță cu competența specifică ce urmează a fi dezvoltată.
5. Transpunerea acestor elemente prioritare în rezultate de învățare specifice și măsurabile.
6. Rafinarea rezultatelor învățării redactate, lucrând la formularea specifică pentru a asigura

În general, alegerea noastră a fost de a produce x4 Rezultate de Învățat pentru fiecare competență, în conformitate cu următoarele principii metodologice:

- un rezultat al învățării pentru fiecare descriptor, plus un al patrulea rezultat al învățării de natură transversală.
- un rezultat al învățării pentru fiecare descriptor și, în cazul unui descriptor deosebit de complex, un descriptor este împărțit în două rezultate ale învățării.



ORIENTĂRI PENTRU FORMULAREA REZULTATELOR ÎNVĂȚĂRII

La formularea și redactarea rezultatelor învățării am luat în considerare următoarele:

- rezultatele învățării ar trebui descrise din perspectiva celui care învață, și nu din perspectiva profesorului/formatorului
- numărul optim de rezultate ale învățării depinde de complexitatea programului educațional: este recomandabil să nu se formuleze nici prea multe, nici prea puține rezultate ale învățării.
- să se asigure că acestea sunt observabile și măsurabile, permițând în mod clar cursanților să știe ce se așteaptă de la ei, iar un evaluator extern să determine dacă cursantul le-a atins sau nu
- formularea ar trebui să fie adaptată în funcție de ținta specifică
- să utilizeze verbe active, clare și ușor de înțeles
- să utilizeze declarații concise și un limbaj clar și lipsit de ambiguitate
- să se concentreze pe un singur obiectiv în loc să prezinte scopuri diferite

SCHEMA PENTRU PROFILUL DE COMPETENȚĂ LIFEX

1 - COMPETENȚA PERSONALĂ ILX

INTRODUCERE

Capacitatea unei persoane de a aplica în mod eficient competențele tehnice se bazează pe competențele sale personale, care sunt talente universal aplicabile în majoritatea ocupațiilor. Calitățile personale servesc drept fundament al învățării. Ele se află sub suprafață și nu sunt vizibile în exterior.

Modul în care vă exprimați este legat de abilitățile personale. Observând modul în care o persoană interacționează cu ceilalți la locul de muncă și în viața de zi cu zi, puteți determina rapid măsura abilităților sale interpersonale. O persoană lipsită de aceste abilități poate părea dificil de lucrat cu ea, iar prezența sa ar putea diviza o echipă.

Cele patru calități umane - motivația, inteligența socială/emoțională, inteligența metacognitivă și inteligența cognitivă - sunt deosebit de importante atunci când vine vorba de domeniul competențelor personale.

Mai precis:

- **Competența cognitivă:** capacitatea de a organiza cunoștințele existente, de a crea asociații și de a înțelege concepte pentru a facilita o nouă învățare.
- **Competența metacognitivă:** utilizarea strategiilor de învățare și autoreglarea învățării.
- **Competența motivațională:** Persistența și angajamentul în urmărirea obiectivelor de învățare.
- **Competența socială și emoțională** se referă la capacitatea de a-și controla emoțiile, de a le înțelege și de a le folosi pentru a dezvolta și a atinge obiective.

RELAȚIA CU EDUCAȚIA

O definiție mai largă a educației include îmbunătățirea intenționată a competențelor personale, pe lângă competența în ceea ce privește informațiile și abilitățile din domeniul de conținut predate în cadrul curriculumului. Trebuie remarcat faptul că, pe măsură ce cunoștințele și abilitățile sunt stăpânite, competențele sunt îmbunătățite. Stăpânirea face presupuneri cu privire la standardele care trebuie atinse pentru a determina dacă anumite obiective de învățare sunt îndeplinite pentru un elev de o anumită vârstă sau nivel de clasă. Cerințele curriculare de stat și taxonomiile lui Bloom, precum și actualizările ulterioare (Bloom & Krathwohl, 1956; Krathwohl, Bloom, & Masia, 1973), oferă structuri organizatorice pentru clasificarea cunoștințelor și abilităților.

COMPETENȚE PERSONALE VS. PROFESIONALE

Talentele personale și profesionale sunt adesea percepute ca fiind identice. De exemplu, abilitățile de conducere sunt cruciale în afaceri și necesită o varietate de abilități personale bune. În realitate, există o mare distincție între cele două: calitățile personale sunt recunoscute ca fiind talente soft care sunt dificil de predat (deși, nu imposibil). Ele sunt denumite și "abilități umane" sau abilități interpersonale și includ fiabilitatea, flexibilitatea, motivația, rezolvarea problemelor și abilitățile analitice.

Competențele profesionale, pe de altă parte, sunt talente "tehnice" sau "dure". Acestea sunt competențe specializate care pot fi învățate la locul de muncă sau dobândite prin formare sau prin experiență profesională anterioară. Printre exemple se numără abilitățile de scriere, de procesare a textelor și de cunoaștere a limbilor străine, precum și de programare pe calculator.

IMPORTANȚA ÎN MEDIUL DE LUCRU/ PROFESIONAL

Competențele personale, cunoscute adesea sub numele de abilități “soft” sau “interpersonale”, sunt esențiale dacă doriți să avansați profesional. Aveți nevoie de o combinație de trăsături pentru a reuși, inclusiv de încredere în sine și de capacitatea de a comunica eficient, fie că lucrați la un proiect cu colegii de muncă, fie că negociați cu părțile interesate. În cele din urmă, îmbunătățirea abilităților personale vă poate ajuta să:

- Obțineți succes profesional
- Extindeți-vă setul de abilități
- Creșterea valorii și a contribuției dumneavoastră percepute
- Obțineți obiectivele personale

Angajatorii tind să prefere să angajeze persoane cu abilități interpersonale excelente, deoarece sunt conștienți de faptul că aceste persoane pot transmite clar ideile, pot colabora bine și au abilități excelente de vorbire și de ascultare. Membrii echipei cu abilități personale superioare tind să producă rezultate mai bune pentru afaceri. Aceste persoane se pricep mai bine la respectarea termenelor limită, produc lucrări de o calitate superioară și demonstrează că sunt fiabile și de încredere.

SECȚIUNEA 1: EXPLICAREA COMPETENȚEI PERSONALE

Urmând cadrul LifeComp, competențele personale vor explora autoreglarea, flexibilitatea și starea de bine.

AUTOREGLARE

Este vorba despre conștientizarea și gestionarea emoțiilor, a gândurilor și a comportamentului. Dacă sunteți conștient și capabil să vă gestionați gândurile și comportamentul, aveți mai multe șanse să vă încadrați mai bine într-un mediu profesional și să stabiliți legături mai puternice cu colegii, construind relații de muncă mai puternice.

Autoreglarea necesită o pauză de gândire pentru a se permite să analizeze situația înainte de a acționa. Prima impresie este adesea o impresie de durată, așa că abilitatea de autoreglare este crucială pentru a vă asigura că aveți relații profesionale de succes atât cu colegii, cât și cu colegii sau clienții.

În contextul proiectului LifeX, ne propunem să le oferim tinerilor și adulților abilitățile de a se reflecta asupra gândurilor și emoțiilor lor înainte de a întreprinde acțiuni pe care altfel le-ar putea regreta. Sperăm să le oferim instrumentele necesare pentru a transmite mesajului dorit atunci când comunică cu ceilalți, fără a jigni sau a avea motive de regret.



FLEXIBILITATE

Flexibilitatea este o trăsătură esențială de care trebuie să dea dovadă angajatul modern. COVID 19 a adus o mulțime de schimbări în modul și viteza de lucru. Angajatorii recunosc că este nevoie ca angajații să se poată adapta la schimbările rapide din societate și din lumea afacerilor, astfel că flexibilitatea este o trăsătură care este mereu importantă și căutată.

Dacă rămâi deschis și receptiv la schimbare și flexibil în abordarea ta la locul de muncă și în viață în general, vei găsi schimbarea mai puțin dificilă decât dacă respingi automat ceva nou. Acest lucru poate părea simplu, dar este perfect natural să respingem și să evităm lucrurile noi cu care nu suntem obișnuiți. Prin urmare, este important să faceți un efort pentru a fi flexibil și deschis la luarea în considerare a noilor idei și provocări pe măsură ce acestea apar. Cu toate acestea, flexibilitatea nu înseamnă că trebuie să vă ignorați complet propriile gânduri și convingeri și, adesea, a fi flexibil implică un anumit grad de negociere între două sau mai multe părți.

În cadrul proiectului LifeX, ne propunem să formăm tineri și adulți care să învețe să fie deschiși la idei și sugestii noi și să le analizeze cu atenție. Obiectivul nostru este ca participanții la curs să învețe să fie mai flexibili atunci când sunt puși în fața unor provocări la care poate nu se așteptau, fără a ceda și a renunța complet la propriile idei și gânduri în totalitate.

STARE DE BINE

Citatul obișnuit "sănătatea ta este bogăția ta" este adevărat în contextul proiectului LifeX. Având grijă de sănătatea fizică și mentală, vă veți simți în mod natural mai bine în pielea dumneavoastră. O stare de sănătate bună și o stare generală de sentimentul de a fi fericit în propria piele, îi poate ajuta pe indivizi să își construiască încredere în sine în viața profesională și personală prin intermediul unei stări de bine pozitive.

Dacă vă simțiți într-o formă fizică și mentală bună, este mult mai probabil să aveți încredere în sine de a vă asuma noi sarcini și responsabilități și de a îndeplini sarcinile într-o manieră sigură, care va duce în mod natural la dezvoltare personală.

Pe parcursul proiectului LifeX, sperăm să le oferim participanților un sentiment de bunăstare prin contribuția lor valoroasă la rezultatele dorite ale învățării. Scopul nostru este să ne asigurăm că aceștia finalizează programul cu un sentiment de bine pe care îl pot transpune în viața profesională și personală de zi cu zi, pentru a le oferi șanse maxime de a finaliza și de a dezvolta o carieră pe care sunt cu adevărat motivați să o urmeze și de care se bucură foarte mult.



SECȚIUNEA 2: REZULTATELE PERSONALE ALE ÎNVĂȚĂRII

P1 AUTOREGLAREA P1

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

- să își identifice propriile sentimente și modul în care acestea îi influențează comportamentul la nivel personal și profesional
- să adopte atitudinile potrivite pentru a răspunde provocărilor periodice și pe termen lung
- să își controleze reacțiile inițiale la provocări
- să aplice strategia corectă de autoreglare în funcție de contextul profesional

FLEXIBILITATEA P2

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

- să se adapteze cu succes la situațiile și mediile în schimbare de la locul de muncă și din viața în general
- să conceapă și să utilizeze planuri de rezervă în plus față de un plan
- să își păstreze calmul în fața provocărilor
- să se adapteze la schimbarea priorităților și a sarcinilor

P3 BUNĂSTARE

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

- aplicați un stil de viață mai sănătos prin acțiuni specifice (de exemplu, sport)
- să înțeleagă importanța bunăstării mentale și contextul acesteia la locul de muncă
- să creeze strategii care să îl sprijine în perioadele dificile
- să creeze strategii care să îl sprijine în perioadele dificile

2 - ILX SOCIAL AREA

INTRODUCERE

Cadrul LifeComp identifică trei competențe pentru acest domeniu de aptitudini:

- S1 empatie - înțelegerea emoțiilor, experiențelor și valorilor unei alte persoane și oferirea de răspunsuri adecvate
- S2 comunicare - utilizarea strategiilor de comunicare relevante, a codurilor și instrumentelor specifice domeniului, în funcție de context și de conținut
- S3 colaborare - angajarea în activități de grup și lucrul în echipă recunoașterea și respectarea celorlalți

SECȚIUNEA 1: EXPLICAREA COMPETENȚEI SOCIALE

Competențele sociale sunt comportamente și forme de comunicare necesare pentru a construi și menține relații. Tinerii și adulții care sunt capabili să înțeleagă emoțiile, experiențele și valorile altor persoane pot construi relații pozitive, pot face față stresului și pot rezolva conflictele într-un mod adecvat.

Persoanele sensibile din punct de vedere social pot identifica, percepe și înțelege semnalele și contextele din interacțiunile sociale. Ele pot utiliza strategii și instrumente de comunicare relevante în funcție de context și conținut și pot colabora cu ceilalți respectând diversitatea umană, egalitatea și depășind prejudecățile.

Experiența de învățare socială imersivă se concentrează pe formarea competențelor de empatie, comunicare și colaborare.

EMPATIE

Brené Brown definește empatia ca pe o alegere vulnerabilă, pentru că pentru a ne conecta cu altcineva trebuie să ne conectăm cu același sentiment din noi înșine. Acest lucru înseamnă că empatia este capacitatea de a ne pune în pielea altora și să înțeleagă ceea ce simte sau experimentează. Prin urmare, înainte de a începe să empatizăm, trebuie mai întâi să ne înțelegem sentimentele și emoțiile.

Învățarea empatiei este un proces important de dezvoltare pentru tineri. Îi ajută să își controleze emoțiile, să se adapteze și să reușească într-o lume în continuă schimbare. Un adult empatic poate avea un succes mai mare în viața personală și profesională: capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți, cum ar fi colegii și clienții, de exemplu, îi poate ajuta pe indivizi să aibă relații mai bune cu ceilalți și să facă față mai bine situațiilor de conflict, ceea ce duce la calități de lider mai puternice și la perspective de carieră și de viață potențial mai bune.

În contextul proiectului LifeX, dorim să ne asigurăm că participanții la proiect pot identifica și descrie emoțiile, experiențele și valorile proprii și ale altor persoane. Ne propunem să le permitem să adopte o poziție față de o anumită situație din perspectiva altei persoane. Le vom permite participanților să înțeleagă faptul că comportamentul oamenilor este influențat de grupurile lor sociale.

COMUNICARE

Comunicarea este una dintre cele mai importante competențe transversale. Ea reprezintă baza unei vieți personale, sociale și profesionale adecvate. Comunicarea este procesul prin care oamenii fac schimb de idei, informații și sentimente. Acest schimb poate fi față în față sau online, verbal și nonverbal.

Pentru a comunica în mod eficient, persoanele trebuie să decidă ce strategii de comunicare să folosească în anumite situații. Cea mai bună strategie de comunicare va depinde de persoana cu care comunică, de locul în care se află, de motivul pentru care comunică cu cealaltă persoană și de rezultatul dorit în urma comunicării. Cadrul LifeComp Framework definește trei tipuri de strategii de comunicare:



- verbal (inclusiv limbajul scris, digital și oral)
- vizuale (cum ar fi semne, pictograme și ilustrații)
- strategii mixte (verbale și vizuale).

Persoanele cu aptitudini de comunicare puternice sunt capabile să decidă ce strategii de comunicare să folosească în comunicarea eficientă, ținând cont de următorii factori:

- mediul socio-cultural
- cine este publicul
- relația cu destinatarul
- contextul în care are loc comunicarea
- scopul și instrumentele care vor transmite mesajul.

Ascultarea activă este o abilitate soft cu o mare importanță în procesul de comunicare. Dacă o persoană este capabilă nu doar să asculte, ci și să proceseze în mod conștient mesajul pe care îl transmite cealaltă persoană, va înțelege mai bine ceea ce se spune și va putea da un răspuns mai relevant și mai sigur. Ascultarea activă este baza unei relații umane pozitive în ambele sensuri și poate fi învățată și dezvoltată prin practică.

Un studiu publicat în *Eurasian Journal of Educational Research* (numărul 63, 2016, 279-292) arată că elevii care au beneficiat de educație în domeniul competențelor de comunicare au prezentat o creștere semnificativă a tendințelor empaticе și a capacității de a-și exprima emoțiile. Abilitățile de comunicare dezvoltate pot duce la o muncă în echipă eficientă și la bune abilități de conducere, care sunt competențe importante pentru forța de muncă.

Prin urmare, în cadrul proiectului LifeX, scopul nostru este de a-i ajuta pe cursanți să se angajeze într-un proces de comunicare eficientă, cu încredere, asertivitate, claritate și reciprocitate, în contexte personale, profesionale și sociale. O comunicare clară îi va ajuta pe cursanți să dezvolte legături mai puternice cu ceilalți și le va oferi o încredere în sine mai mare atunci când comunică cu colegii.





COLABORARE

Colaborarea înseamnă muncă în echipă. Este procesul prin care un grup de persoane se adună și își contribuie cu expertiza lor în beneficiul unui proiect și al unui obiectiv comun. Într-o echipă, membrii pot avea perspective, credințe, medii diferite, de aceea este important să recunoaștem și să respectăm diferențele și să exploatăm diversitatea echipei ca resursă.

Pentru a încuraja interacțiunile în cadrul unui grup, indivizii trebuie să:

- să se ajute și să se asiste reciproc
- să facă schimb de resurse și informații
- să ofere feedback pentru a îmbunătăți sarcinile și responsabilitățile
- provocați membrii grupului să argumenteze anumite subiecte pentru a obține o perspectivă asupra problemelor
- să negocieze și să medieze pentru a se ocupa de rezolvarea conflictului
- promovarea procesului decizional
- să acționeze într-un mod demn de încredere
- să fie toleranți, respectând drepturile omului și egalitatea

Formarea noastră îi va ajuta pe participanți să colaboreze în grupuri și să contribuie cu abilitățile, cunoștințele și atitudinile lor la obiectivele generale care vor fi benefice pentru grupul în ansamblu.

În contextul proiectului LifeX, le vom permite participanților să dezvolte abilități sociale care sunt legate de succesul și evoluția în carieră, cum ar fi reziliența, bunăstarea emoțională, rezolvarea conflictelor și negocierea.



SECȚIUNEA 2: REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII SOCIALE

S1 EMPATIE

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să:

- să descrie emoțiile, experiențele și valorile unei alte persoane.
- să identifice emoțiile și experiențele altor persoane și să examineze o anumită situație din diferite perspective
- evidențiază modul în care un grup influențează comportamentul membrilor săi
- se reflectă critic asupra experienței lor anterioare de înțelegere a altora emoțiile și valorile oamenilor

COMUNICARE S2

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să:

- să recunoască ce metode și instrumente de comunicare trebuie să utilizeze într-un anumit caz.
- să utilizeze diferite metode și instrumente de comunicare într-un mod adecvat, luând în considerare mediile socio-culturale și situații specifice domeniului
- să practice ascultarea activă în cadrul unui proces de comunicare
- să reflectă asupra modului în care încrederea în sine, asertivitatea, claritatea și reciprocitatea îi pot ajuta să se angajeze într-o conversație, atât în plan personal, cât și social

COLABORARE S3

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să:

- Să înțeleagă că fiecare individ poate contribui la binele comun
- să recunoască și să utilizeze ca resursă diferențele dintre membrii grupului datorate mediului cultural și personal
- să rezolve probleme/conflicte și dezacorduri/probleme interpersonale, prin toleranță și respectarea drepturilor omului și a egalității
- Să gestioneze un grup, folosind o abordare sistemică și să promoveze împărțirea egală a sarcinilor, resurselor și responsabilităților

3 - ILX LEARNING TO LEARN

INTRODUCTION

The LifeComp framework identifies three competences for this skills area:

- L1 growth mindset - belief in one's and others' potential to continuously learn and progress
- L2 critical thinking - assessment of information and arguments to support reasoned conclusions and develop innovative solutions
- L3 managing learning - the planning, organising, monitoring, and reviewing of one's own learning

SECȚIUNEA 1: EXPLICAREA COMPETENȚEI DE A ÎNVĂȚA SĂ ÎNVEȚI

A învăța să înveți înseamnă să fii deschis și adaptabil. Este vorba de dorința de a prelua noi informații și de a încerca lucruri noi. Tinerii și adulții care sunt deschiși să învețe și să fie provocați, cei care au o mentalitate de creștere, vor avea un potențial puternic de a învăța din situații dificile și de a continua să își dezvolte abilitățile și să depășească noi limite.

Deschiderea către învățarea de noi competențe și depășirea provocărilor va contribui la adoptarea unei abordări critice a învățării. O înțelegere clară și capacitatea de a reflecta și de a analiza informațiile în context le poate permite cursanților să își formeze opinii puternice și să construiască o încredere în ei înșiși și în ceilalți.

O strategie de învățare atent planificată și un plan de învățare organizat vor permite cursanților să își gestioneze eficient învățarea. Planurile de învățare trebuie să fie monitorizate și revizuite în mod constant pentru ca cursanții să poată continua să crească și să învețe lucruri noi.

MENTALITATEA DE CREȘTERE

Profesorul de psihologie Carol Dweck (2006) a fost primul care a propus conceptul de mentalitate fixă și mentalitate de creștere. De-a lungul unei perioade de 30 de ani și prin diverse studii, Dweck a observat că atunci când este provocată cu sarcini dificile, care le-a solicitat competențele, elevii s-au comportat în două moduri diferite. Unii elevi au crezut că își pot extinde limitele prin abordarea directă a provocărilor, în timp ce alții au dat aproape imediat înapoi atunci când s-au confruntat cu o problemă care părea "prea grea".

O persoană cu o mentalitate fixă va crede doar că este capabilă să obțină anumite rezultate și realizări și se va strădui să vadă cum poate depăși barierele în calea atingerii scopurilor și obiectivelor sale. Această mentalitate se bazează pe ideea că există limite pentru inteligența cuiva și pentru ceea ce poate învăța. Rezultatul unei mentalități fixate poate duce adesea la dezamăgire și la eșecul de a-și atinge potențialul. De asemenea, poate fi adesea legată de comparațiile făcute cu colegii și de niveluri de realizare predeterminate pe baza a ceea ce pot realiza colegii. De exemplu, un alergător de 100 de metri cu o mentalitate fixă ar putea vedea un concurent trecând pe lângă el și să depună mai puțin efort, deoarece știe că acest concurent l-a învins într-o cursă anterioară și, prin urmare, a renunțat deja mental și nu a reușit să obțină cel mai bun timp și cel mai bun rezultat pe care l-ar fi putut obține.



Spre deosebire de o mentalitate fixă, o mentalitate de creștere este una care acceptă noile provocări și nu le percepe ca fiind bariere sau sarcini imposibile. Persoanele cu o mentalitate de creștere sunt dispuse să încerce o abordare diferită sau să se testeze cu o provocare dificilă. Ei speră să învețe ceva nou și să își depășească în mod proactiv limitele și să își sporească inteligența. Revenind la exemplul anterior, dacă alergătorul depășit ar avea o mentalitate de creștere, ar putea realiza că este depășit de concurent și acest lucru l-ar putea motiva să se străduiască mai mult pentru a face tot ce poate. Este posibil ca alergătorul cu mentalitate de creștere să nu ajungă să obțină o clasare mai bună decât alergătorul cu mentalitate fixă, dar va ști că a dat tot ce a putut și va dori să încerce din nou și s-ar putea să se gândească deja la domeniile pe care le poate îmbunătăți pentru a deveni mai competitiv la următoarea cursă. Alergătorul cu mentalitate de creștere va fi, de asemenea, încurajat de performanța puternică a competitorului care i-a învins, deoarece înțelege că și creșterea concurentului îi determină să învețe și să se străduiască să fie mai performanți.

Atunci când aplicăm o mentalitate de creștere în contextul proiectului LifeX, dorim să ne asigurăm că participanții au o abordare pozitivă a învățării lor și că văd obstacolele ca pe niște provocări pe care le pot depăși dacă depun efort și au dorința de a reuși. Dorim ca cursanții să nu-și stabilească limite în ceea ce privește ceea ce pot realiza și să fie motivați să dea tot ce au mai bun. Le vom permite participanților la LifeX să accepte criticile constructive pentru a se îmbunătăți și să se bucure de succesele colegilor și să le vadă ca pe o motivație pentru a continua să învețe și să își dezvolte propriile abilități.

GÂNDIRE CRITICĂ

O abordare deschisă este esențială pentru a putea gândi critic. Cuvântul “critică” poate sugera că se face o critică negativă despre ceva, dar nu este așa. De fapt, gândirea critică este capacitatea de a face un pas înapoi, de a analiza și de a pune la îndoială toate informațiile disponibile, permițând astfel persoanelor să ia decizii sau să facă alegeri în cunoștință de cauză. Un gânditor critic va avea abilitățile analitice de a cântări ceea ce se spune și poate reflecta în mod clar informațiile fără a permite ca prejudecățile personale să le întunece concluziile generale.

Încă din 1956, psihologul educațional Benjamin Bloom a dezvoltat cele șase niveluri de abilități de raționament pentru elevi, cunoscute acum sub numele de Taxonomia lui Bloom, care sunt relevante pentru gândirea critică:

- **Nu uitați:** Amintește-ți ce ai învățat, cum să te raportezi și cum să explici altora.
- **Înțelegeți:** Discutarea a ceea ce ați învățat și compararea cu alte concepte / idei.
- **Aplicați:** Utilizarea practică a ceea ce ați învățat.
- **Analizați:** Examinarea și compararea a ceea ce ați învățat cu puncte de vedere și moduri de gândire alternative.
- **Evaluati:** Luarea unor decizii clare pe baza analizei a ceea ce ați învățat.
- **Creați:** Produceți noi concepte/idei pe baza a ceea ce ați învățat și a deciziilor pe care le-ați luat.

Gândirea critică deschide ușa către autodezvoltare, deoarece oferă oamenilor posibilitatea de a reflecta, de a-și forma opinii argumentate și de a lua decizii în cunoștință de cauză. Ca atare, gândirea critică oferă un mijloc de a se înțelege mai bine pe sine și de a deveni mai sigur în propriile convingeri și mai asertivi în interacțiunile cu ceilalți.

În contextul proiectului LifeX, ne propunem să le oferim cursanților abilitățile de gândire critică care le vor da posibilitatea de a lua decizii sigure și ponderate în modul în care învață și interacționează cu societatea în general. Ne străduim să le oferim cursanților instrumentele necesare pentru a analiza și reflecta în mod eficient învățarea lor și pentru a construi calea cea mai potrivită pentru ei.



GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII

Învățarea este inerentă lucrurilor pe care le facem în viața de zi cu zi și, ca atare, poate apărea ca un produs secundar subconștient al locului unde mergem, al persoanelor pe care le întâlnim, al modului în care facem lucrurile. Cu toate acestea, dacă gestionăm modul în care învățăm, putem exercita controlul asupra modului în care învățăm și putem crea o experiență și un mediu de învățare mai eficient pentru noi înșine.

În cazul în care un cursant trebuie să urmeze o clasă, acesta va urma instrucțiunile profesorului/tutorului în timpul lecțiilor și pentru orice sarcini sau proiecte, dar își poate planifica în continuare modul în care va învăța. De exemplu, un cursant ar putea să amenajeze o pagină înainte de o clasă/prelegere pentru a-și lua notițe într-un format care este deosebit de memorabil pentru el. Acordându-și timp pentru a se gândi la ceea ce va funcționa pentru ca elevul să obțină maximum din învățarea sa, se va asigura că acesta este pregătit înainte de a începe să învețe. Pentru învățarea structurată, elevii ar trebui să se gândească unde și cum vor învăța, ce instrumente ar putea avea nevoie. Cursanții ar trebui să aibă obiective de învățare, astfel încât să se poată strădui să își atingă potențialul maxim de învățare.

Organizarea este, de asemenea, esențială pentru o bună strategie de învățare. Pregătirea pentru mediul înconjurător și organizarea set-up-ului de învățare în jurul unui plan de învățare vor duce la o învățare mai eficientă și mai puțin stresantă. De exemplu, o persoană care învață de acasă va trebui să ia în considerare cine se mai află în casa sa în momentul în care studiază. Va trebui să se asigure că dispune de o configurație tehnologică corectă pentru videoconferințe, partajarea de fișiere, pregătirea temelor, de exemplu.

Cele mai bune planuri pot, bineînțeles, să se ducă pe apa sâmbetei dacă nu sunt respectate în mod corespunzător. Prin urmare, cursanții trebuie să țină cont de modul în care planul lor de învățare progresa și dacă sunt în grafic pentru a-și atinge obiectivele de învățare. Ținând cont de modul în care decurge învățarea, persoanele pot face schimbările și ajustările necesare pentru a reuși în procesul de învățare.

În cele din urmă, cursanții trebuie să își revizuiască periodic planul și mediul de învățare. După ce au analizat modul în care se descurcă și dacă își îndeplinesc obiectivele de învățare, ei pot evalua ce funcționează și ce nu. Un plan de învățare bun ar trebui să fie actualizat în mod regulat pe baza modului în care au evoluat lucrurile și a stadiului în care se află persoana care învață. De exemplu, un obiectiv de învățare ar putea fi acela de a deveni mai sigur și mai proactiv în a vorbi în clasă. Odată ce un cursant a atins acest obiectiv, acesta ar trebui să își adapteze planul pentru a analiza modul în care își poate valorifica competențele nou dobândite.

În ceea ce privește proiectul LifeX, scopul nostru este de a-i învăța pe cursanți cum să își gestioneze propria învățare. Cursul nostru cu VR va avea ca scop să le ofere oamenilor instrumentele necesare pentru a-și planifica și organiza activitățile de învățare. Experiențele noastre ILx îi vor învăța pe cursanți să își monitorizeze și să își actualizeze în permanență învățarea în funcție de situația și obiectivele personale de învățare. În acest fel, cursanții se pot strădui să obțină maximum din experiența lor de învățare.

SECȚIUNEA 2: ÎNVĂȚAREA DE A ÎNVĂȚA- REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII

L1 GROWTH MINDSET

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

Să fie responsabili pentru propria dezvoltare personală, cunoscându-și punctele forte și domeniile de îmbunătățire în învățare

Să înțeleagă cum o abordare deschisă, curioasă și hotărâtă poate contribui la învățarea lor pe parcursul întregii vieți

Să utilizeze feedback-ul ca mijloc de creștere personală și profesională și să-și îmbunătățească performanțele

Să utilizeze feedback-ul ca mijloc de creștere personală și profesională și să-și îmbunătățească performanțele

L2 GÂNDIRE CRITICĂ

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

să ia în considerare în mod conștient rolul jucat de preferințele cognitive și emoționale personale în procesul de colectare de informații și idei din surse externe

să analizeze critic un set larg de informații complexe dintr-o varietate de surse, trăgând concluzii solide și bazate pe dovezi.

Să practice o abordare creativă a rezolvării problemelor, bazată pe inovarea status quo-ului, gândirea laterală și deschiderea față de diferite surse de informații și perspective

Să-și îmbogățească în mod continuu punctul de vedere în fața unor opinii diferite, adoptând o abordare integratoare și constructivă

L3 GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII

La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să

să înțeleagă principiile și teoriile cheie ale învățării adulților și să identifice caracteristicile propriului stil de învățare

Să-și planifice dezvoltarea personală și profesională pe termen mediu, definind obiective clare de învățare și activități educaționale/formative

Evaluează critic eficiența și contribuția participării la activitățile de învățare în raport cu strategiile de dezvoltare personală și profesională definite

să folosească orice experiență educațională formală și informală pentru a-și susține procesul de învățare și dezvoltare pe parcursul întregii vieți

CONCLUZIE

Profilul de competențe LifeX stabilește direcția proiectului LIFEx în ansamblu, alimentând alte rezultate majore ale proiectului, cum ar fi:

Formarea LifeComp Immersive Learning Experiences (PR2), care va utiliza realitatea virtuală pentru a dezvolta abilitățile stabilite în acest profil de competențe.

eTools for LifeComp ILx evaluation (PR3) va permite formatorilor și educatorilor să măsoare performanța ILx în raport cu profilul de competență și să evalueze modul în care cursanții s-au descurcat în executarea formării ILx.

Această matrice pentru experiențele de învățare imersivă va fi validată în urma pilotării și testării ILx în iunie 2023.

ANEXE

ANEXA I: PROFILUL COMPLET DE COMPETENȚE LIFEX - ÎNVĂȚARE PERSONALĂ DOMENIU

REZULTATE PERSONALE ALE ÎNVĂȚĂRII
<i>La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să...</i>
P1 AUTOREGLAREA P1
să își identifice propriile sentimente și modul în care acestea îi influențează comportamentul la nivel personal și profesional
să adopte atitudinile potrivite pentru a răspunde provocărilor periodice și pe termen lung
să își controleze reacțiile inițiale la provocări
să aplice strategia corectă de autoreglare în funcție de contextul profesional
FLEXIBILITATEA P2
să se adapteze cu succes la situațiile și mediile în schimbare de la locul de muncă și din viața în general
să conceapă și să utilizeze planuri de rezervă în plus față de un plan
să își păstreze calmul în fața provocărilor
să se adapteze la schimbarea priorităților și a sarcinilor
P3 BUNĂSTARE
aplicați un stil de viață mai sănătos prin acțiuni specifice (de exemplu, sport)
să înțeleagă importanța bunăstării mentale și contextul acesteia la locul de muncă
să creeze strategii care să îl sprijine în perioadele dificile
să înțeleagă și să arate respect pentru drepturile celorlalți

ANEXA II: PROFILUL COMPLET AL COMPETENȚELOR LIFEX - ARIA DE ÎNVĂȚARE SOCIALĂ

REZULTATE SOCIALE ALE ÎNVĂȚĂRII
<i>La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să...</i>
S1 EMPATIE
să descrie emoțiile, experiențele și valorile unei alte persoane.
să identifice emoțiile și experiențele altor persoane și să examineze o anumită situație din diferite perspective
evidențiază modul în care un grup influențează comportamentul membrilor săi
să se reflectă în mod critic asupra experienței lor anterioare în ceea ce privește înțelegerea emoțiilor și valorilor altor persoane
COMUNICARE S2
să recunoască ce metode și instrumente de comunicare să folosească într-o anumită situație
să utilizeze diferite metode și instrumente de comunicare într-un mod adecvat, ținând cont de mediile socio-culturale și de situațiile specifice din domeniu
să practice ascultarea activă în cadrul unui proces de comunicare
să reflectă asupra modului în care confidența, asertivitatea, claritatea și reciprocitatea îi pot ajuta să se angajeze într-o conversație, atât în context personal, cât și social
COLABORARE S3
Să înțeleagă că fiecare individ poate contribui la binele comun
să recunoască și să utilizeze ca resursă diferențele dintre membrii grupului datorate mediului cultural și personal
să rezolve probleme/conflicte și dezacorduri/probleme interpersonale, fiind tolerant și respectând drepturile omului și egalitatea de șanse
Să gestioneze un grup, utilizând o abordare sistemică și să promoveze împărțirea egală a sarcinilor, resurselor și responsabilităților

ANEXA III: PROFILUL COMPLET AL COMPETENȚELOR LIFEX - ÎNVĂȚAREA DE A ÎNVĂȚA DOMENIUL

ÎNVĂȚAREA DE A ÎNVĂȚA- REZULTATELE ÎNVĂȚĂRII
<i>La finalul experienței de formare, participanții vor fi capabili să...</i>
L1 MENTALITATEA DE CREȘTERE
Să fie responsabili pentru propria dezvoltare personală, cunoscându-și punctele forte și domeniile de îmbunătățire în învățare
Să înțeleagă cum o abordare deschisă, curioasă și hotărâtă poate contribui la învățarea lor pe parcursul întregii vieți
Să utilizeze feedback-ul ca mijloc de dezvoltare personală și profesională și să-și îmbunătățească performanțele
Reflectă în mod critic asupra experiențelor de succes și celor nereușite în dezvoltarea strategiilor de îmbunătățire continuă
L2 GÂNDIRE CRITICĂ
să ia în considerare în mod conștient rolul jucat de preferințele cognitive și emoționale personale în procesul de colectare de informații și idei din surse externe
să analizeze critic un set larg de informații complexe dintr-o varietate de surse, trăgând concluzii solide și bazate pe dovezi.
să practice o abordare creativă a rezolvării problemelor, bazată pe inovarea status quo-ului, gândirea laterală și deschiderea față de diferite surse de informații și perspective
să-și îmbogățească în mod continuu punctul de vedere în fața unor opinii diferite, adoptând o abordare integratoare și constructivă
L3 GESTIONAREA ÎNVĂȚĂRII
să înțeleagă principiile și teoriile cheie ale învățării adulților și să identifice caracteristicile propriului stil de învățare
Să-și planifice dezvoltarea personală și profesională pe termen mediu, definind obiective clare de învățare și activități educaționale/formative
să evaluează critic eficiența și contribuția participării la activitățile de învățare în raport cu strategiile de dezvoltare personală și profesională definite
să folosească orice experiență educațională formală și informală pentru a-și susține procesul de învățare și dezvoltare pe parcursul întregii vieți

Lifex

