

CONVINGERI PERSONALE

ÎNAINTE DE CURS

MISIUNE: IDENTIFICĂ ȘI LUCREAZĂ LA CONVINGERILE TALE PERSONALE

De ce?

- Convingerile tale despre capacitatea de a reuși și despre cum acționezi joacă un rol crucial în concentrarea și performanța ta.
- Cu cât ești mai încrezător în abilitățile tale, cu atât vei fi mai motivat să înveți și, ca urmare, vei avea rezultate mai bune.
- Percepția pe care o ai despre cursul urmat îți va influența motivația și implicarea: **Sunt motivat de dorința de a învăța și de a înțelege informațiile noi din cursurile mele** în comparație cu **Mă duc la cursuri pentru că sunt obligatorii**.



Bonus!

Fie că țintești spre succesul academic, cel profesional sau dorești să începi propria ta afacere, **a avea mentalitatea potrivită este ceea ce va face adesea diferența între succes și eșec.**

Cum să realizezi asta?

Să-ți modifice convingerile personale este un factor cheie în succesul și perseverența în învățare. Iată câteva modalități de a le identifica și îmbunătăți:

- Gândește-te global la obiectivele tale educaționale și profesionale și întreabă-te care sunt beneficiile cursurilor la nivel personal (de exemplu, dobândirea de noi cunoștințe, dezvoltarea metodelor de lucru, accesarea unui viitor loc de muncă etc.).
- Păstrează o atitudine constructivă, concentrându-te pe ceea ce ai învățat și pe metodele pe care le-ai dezvoltat, mai degrabă decât pe lacune sau dificultăți. Aceasta va contribui la sentimentul că ești competent.

=> Simplul fapt că înlocuiești sintagma „am eșuat” cu „nu am reușit încă” îți va permite să perseverezi și să evoluezi.

Bune practici

1# PUNE-TE LA ÎNCERCARE



Începe fiecare zi/activitate nouă cu un obiectiv specific, provocator, care să te încurajeze să încerci noi moduri de a progresa.

2# STABILEȘTE OBIECTIVE DE ÎNVĂȚARE

Înainte de fiecare curs, stabilește-ți obiectivele de învățare.

3# LUCREZĂ LA CONVINGERILE TALE NEGATIVE

BONUS



De ex.: "Nu învăț bine la cursul ăsta".

Convingere pozitivă: "Sunt capabil să învăț la acest curs".

Fă două coloane în care să-ți notezi convingerile pozitive/negative.

Analizează-ți convingerile și stabilește care sunt slabe, medii sau puternice. Apoi alege din listă o credință puternică negativă și una puternică pozitivă.

Dacă „nu înveți bine” la acest curs, fă o listă cu toate lucrurile pe care reușești să le faci la acest subiect și vezi la cât de departe ai ajuns.

Cel mai bun mod de a progresa este să înveți din propriile greșelile. Poți pregăti întrebări pentru a afla ce să faci pentru a te îmbunătăți.

De fiecare dată când termini un curs online:

- Gândește-te la ceva din curs care ți-a plăcut.
- Gândește-te la ceva ce ai învățat.
- Gândește-te la un exercițiu pe care l-ai făcut mai bine.



Bine de știut:

- Percepțiile și așteptările pe care le ai în privința cursurilor frecventate pot să nu corespundă 100% realității cu care te confrunți. De exemplu, unele dintre lecțiile teoretice sau fundamentale ți se pot părea inutile, în comparație cu învățarea unor concepte mai concrete, ceea ce îți poate afecta motivația. Cu toate acestea, predarea unor asemenea noțiuni îți va permite să dobândești cunoștințe și calități de bază (de exemplu: rigoare, capacitate de analiză și abstractizare), care vor reprezenta punctele tale forte ca student!

REFLECTĂ ASUPRA PROGRESULUI ÎNVĂȚĂRII

DUPĂ CURS

MISIUNE:

ÎMBUNĂȚĂȚEȘTE-ȚI ÎNVĂȚAREA DESCOPERINDU-ȚI PUNCTELE FORTE ȘI PUNCTELE SLABE

De ce?

- A învăța înseamnă „a dobândi cunoștințe, înțelegere sau abilități prin studiu, instruire sau experiență”. Ai învățat ceva nou numai dacă poți acum răspunde la o întrebare la care înainte nu ai fi putut s-o faci.
- Dacă îți cunoști punctele tari și punctele slabe, îți poți adapta gândirea la diverse sarcini și, în acest fel, poți învăța mai ușor. Pe de altă parte, dacă îți evaluezi prost performanțele, nu poți lua măsuri corective sau nu îți poți îmbunătăți învățarea.



Bonus!

Să verifici dacă ai înțeles este o parte integrantă a procesului de învățare. Nu trebuie să aștepti până când te lupți cu temele sau obții performanțe slabe la un test ca să identifici domeniile de îmbunătățire și lacunele din cunoștințele tale: cu cât le afli mai devreme, cu atât le vei putea rezolva mai repede. Vei memora mai mult din fiecare lecție, ceea ce îți va crește încrederea și îți va accelera progresul. Este util să ai mai multe metode de a determina cât și ce anume ai reușit să reții dintr-o lecție.

Cum să realizezi asta?

- Există numeroase modalități de a verifica gradul de înțelegere a cursurilor, uită-te mai jos la câteva bune practici în acest sens!

Bune practici

1# FĂ UN REZUMAT



2# FII CHIAR TU PROFESOR

1. Găsește subiectul textului și ideile lui principale.
2. Distinge între detaliile majore și minore. Un rezumat este o versiune prescurtată a textului original. Va trebui să te concentrezi pe informațiile care „trebuie știute”.
3. Elimină detaliile și exemplele minore. Condensează textul, fără a denatura ideile autorului.
4. Reordonează ideile, dacă e necesar.
5. Rezervă-ți părerile personale: analiza textului e importantă, dar nu face parte dintr-un rezumat. Rezumă cursul în 5 cuvinte (nici unul în plus, nici unul mai puțin). Apoi, rezumă-l în 10 cuvinte (nici mai mult, nici mai puțin). Compară rezumatul cu sumarul cursului și vezi dacă ai omis ceva important.

Încearcă să explici cuiva lecția cu cuvintele tale, ca și cum tu ai fi profesorul. Poți s-o faci într-un grup de studiu, cu un partener de învățare sau pe cont propriu. Dacă citești materialul cu voce tare, vei observa unde ai confuzii și ai nevoie de mai multe informații, iar asta te va ajuta să reții mai bine noțiunile. Pe măsură ce explici, folosește exemple și fă conexiuni între concepte. Este bine (chiar de preferat) să o faci cu notițele în mână. La început, poate fi necesar să te bazezi pe ele pentru a prezenta

lecția, dar până la urmă o vei putea face fără ajutorul lor.

3# REFLECTĂ ASUPRA CURSULUI



După curs, **gândește-te la cursul predat** și notează-ți cei ai învățat și ce ți s-a părut mai dificil.

2# AUTOTESTEAZĂ-TE

Testele te ajută să îți amintești mai bine ce ai învățat, deoarece recuperarea informațiilor din memorie îmbunătățește memorarea pe termen lung. Te poți testa încercând să-ți amintești ce ai învățat sau explicând cu voce tare lecția, fie ție însuși, fie altcuiva care e pregătit să te asculte. Poți cere unui prieten să-ți pună întrebări despre curs. Avantajul e că vei obține un feedback imediat, indiferent dacă răspunzi corect sau greșit.

Instrumente / resurse care să te ajute:

- Aplicații de *mind mapping*
- Kahoot
- Lucrul în perechi



Bine de știut:

Cercetările au arătat că creierul este capabil să producă noi celule cerebrale, un proces cunoscut sub numele de neurogeneză. Cu toate acestea, multe dintre aceste celule vor muri în final, cu excepția cazului în care persoana se angajează într-un proces de învățare intenționată. Învățând lucruri noi, celulele sunt menținute în viață și încorporate în circuitele creierului (Shors TJ, Anderson ML, Curlik DM 2nd, Nokia MS: [Use it or lose it: how neurogenesis keeps the brain fit for learning](#)).

EVALUEAZĂ-ȚI NIVELUL DE SATISFAȚIE SAU DEZAMĂGIRE

DUPĂ CURS

MISIUNE: AFLĂ ÎN CE MĂSURĂ EȘTI MULȚUMIT SAU DEZAMĂGIT DE CURSUL LA CARE AI PARTICIPAT ȘI DE REZULTATELE TALE PERSONALE ÎN ÎNVĂȚARE

De ce?

- Satisfacția ridicată a elevilor îmbunătățește învățarea și, în cele din urmă, îi pregătește mai bine pentru viitorul lor domeniu de activitate. Când ești mulțumit de cât și ce ai învățat, înveți mai temeinic și ești motivat să muncești mai mult pentru a-ți atinge obiectivele.
- Un nivel mai ridicat de satisfacție contribuie la obținerea unor rezultate mai bune.



Bonus!

Cercetătorii de la Harvard au descoperit că fericirea este corelată pozitiv cu motivația și cu rezultatele la învățatură. (→ **Because-im-happy**).

Cum să realizezi asta?

Îți poți evalua satisfacția față de un curs **folosind un chestionar**. Există multe întrebări potențiale pe care ți le poți pune, alege-le pe cele care sunt relevante pentru tine:

În primul rând, întrebări despre curs:

- Cursul a acoperit conținutul pe care îl doreai?
- Cursul a fost în concordanță cu obiectivele de învățare?
- Cât de disponibil a fost profesorul, prin e-mail sau discuții online?
- Evaluează-ți plăcerea de a participa la curs.
- Evaluează volumul de lucru necesar pentru acest curs.
- Evaluează relevanța temelor, a chestionarelor și a testelor.
- Interactivitatea a fost potrivită pentru conținut?
- Dacă ai lucrat în grup, ți-a făcut plăcere să o faci?
- Ai întâmpinat probleme tehnice în timpul cursului?

În al doilea rând, întrebări despre învățare:

- Evaluează cât de bine ai înțeles structura cursului.
- Evaluează nivelul de încredere necesar pentru a finaliza cunoștințele sau abilitățile prezentate.
- Evaluează cât de încrezător te simți cu privire la cunoștințele dobândite pe acest subiect.
- Te-a ajutat vreuna dintre activități să înțelegi mai bine subiectul predat?
- Studiile de caz rezolvate te-au ajutat să înțelegi mai clar conținutul cursului?
- Timpul necesar pentru finalizarea cursului a fost adecvat? De ce da sau de ce nu?

Bune practici

⇒ **Cum să rezolvi problemele legate de curs:**

1# DESCOPERĂ CE NU ȚI-A PLĂCUT ■●▲

Mai întâi, încearcă să-ți dai seama ce nu ți-a plăcut la curs. E posibil ca volumul de muncă să te fi surprins negativ. Poate că te-ai simțit singur la seminarii sau prelegeri. Dacă problema e legată de conținutul cursului în sine, încearcă să-ți amintești care a fost motivația inițială pentru a face acest training. Îți mai poți imagina viitorul tău profesional în acest domeniu? Dacă răspunsul e „da”, află ce poți face pentru ca orele de curs să te atragă mai mult.

2# VORBEȘTE CU PROFESORUL

Stai de vorbă cu trainerii pentru a identifica dacă există alte module care ți-ar plăcea mai mult sau dacă ți-ar putea oferi soluții alternative la problemele tale. Discută cu alți studenți de la curs pentru a vedea ce părere au despre această situație.

⇒ **Cum să rezolvi problemele legate de învățare:**

1# RĂMÂI AMBIȚIOS ■●▲

Nu lăsa nicio dezamăgire din viață să te împiedice să faci ceea ce vrei. Ia-ți curajul, puterea și capacitatea de a-ți reveni dintr-o dezamăgire și folosește aceste calități valoroase pentru a te îndrepta spre ceea ce îți dorești să faci în viitor.

„Nu mă judeca după succesele mele, judecă-mă după câte ori am căzut și m-am ridicat din nou.” - Nelson Mandela.



2# FĂ O SCHEMĂ CU OPȚIUNILE TALE

Dacă ai rezultate slabe, scrie pe hârtie toate soluțiile posibile pe care le-ai putea urma de acum încolo, cum ar fi să vorbești cu responsabilii de curs, să mai susții o dată examenele, să alegi un curs alternativ, să urmezi o pregătire suplimentară, să repeți cursul etc. Notează-ți toate opțiunile, astfel încât să le ai pe toate în fața ta și să te poți apuca să-ți planifici viitorul. S-ar putea să descoperi că ai mai multe posibilități decât credeai și te vei lămurii ce ai de făcut în continuare.

3# ÎNVĂȚA DIN ASTA ■●▲

Încearcă să privești situația ca pe o perioadă din care ai de învățat și care te poate ajuta să evoluezi și să îți îmbunătățești experiența de viață. Ai văzut vreodată un copil supărat că încearcă să învețe să meargă? Nu, ei doar chicotesc și se ridică din nou, zâmbind, în timp ce fac pasul următor. Întreabă-te:

- Ce pot învăța din asta?
- Ce aș putea face diferit data viitoare?
- Trebuie să iau acum măsuri proactive, pentru a evita ca situația să se repete?

Notează-ți răspunsurile și încearcă să acționezi pe baza a ceea ce ai învățat, dar fă-o cu bucurie. Gândește-te cum era când erai bebeluș – cândva știai exact cum să cazi și să te ridici din nou.



Bine de știut:

Dezamăgirile sunt inevitabile, contează felul în care le gestionăm. Unii oameni încearcă să evite dezamăgirea, având așteptări prea scăzute, în timp ce alții încearcă să scape de ea prin stabilirea unor așteptări atât de ridicate, încât devin de neatins. Putem învăța să răspundem sănătos la dezamăgire încercând să înțelegem ce s-a întâmplat, verificând dacă așteptările noastre au fost rezonabile, reevaluându-ne percepțiile și comportamentul și căutând soluții pozitive, în loc să ne gândim mereu la trecut.

