



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



digitools



DIGITOOLS

**Digitalizarea conținuturilor de
instruire pentru școlile gimnaziale**



digitools

Ghidul IO3-Profesorii ca mentori

Numărul proiectului: 2020-1-TR01-KA226-SCH-098485

Finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Cu toate acestea, Comisia Europeană și
Agenția Națională Turcă nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.



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



digitools



Contents

INTRODUCERE GENERALĂ	3
Caracteristicile mentoratului în educația digitală	4
a) Introducere în mentorat în educația digitală	4
b) Rolul profesorilor ca mentori în clasele online	6
c. Responsabilități comune ale mentorului în clasele online	8
d. Pregătirea privind autoevaluarea/relativ la elevi/la părinți/la curs, Suport comun	9
e. Beneficiile învățării online	11
2. Competențe tehnice pentru profesori	13
a. Competențe de alfabetizare digitală pentru profesorii mentori	13
Modelul SAMR	16
Cadrul TPACK	16
Cadrul european pentru competențe digitale pentru educatori (Cadrul DigCompEdu)	17
Competențe metodologice în mentorat	19
a. Orientare spre realizare	21
b. Comunicarea cu elevii în învățământul online	24
c. Relațiile în procesul de mentorat în educația online	25
e. Exemple de întrebări de mentorat	27
3. Strategii de diagnostic și intervenție în mentorat	28
Psihologia pozitivă și modelul PERMA	28
Self-Mentoring - Lucrul cu mine însumi	32
Metoda Hamburger	35
Modelul inteligent/SMART de mentorat	39
4. Studii de caz	42
Referințe	49



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



digiTools



INTRODUCERE GENERALĂ

Pandemia Covid-19 a schimbat aproape complet rolul profesorilor. Majoritatea profesioniștilor din domeniul educației sunt de acord că nu se mai poate reveni la zilele de dinaintea pandemiei. Acum, din ce în ce mai mulți profesori doresc să lucreze în format digital și să utilizeze instrumente tehnice care merg înainte. Acest lucru deschide oportunități fără precedent pentru educație dacă atât școlile online, cât și cele tradiționale continuă să dezvolte, nu numai tehnologia, ci și pedagogia necesară pentru o învățare excelentă.

Viteza cu care au avut loc schimbările i-a făcut pe mulți educatori să creadă că stăpânesc învățarea online doar pentru că au învățat cum să folosească un sistem de gestionare a învățării și Zoom. Alții, cu sprijinul unei conduceri instituționale puternice, au acceptat provocarea cu strategii de instruire creative. Unii "întorc sala de clasă" prin furnizarea de scurte videoclipuri editate ale cursurilor și lecturilor interactive online și apoi planifică sesiuni de discuții față în față folosind Zoom și Google Hangouts. Alții folosesc simulări virtuale și proiecte din lumea reală pentru grupurile de elevi online. Profesorii "trec" pe la sesiunile de lucru în pauză din Zoom pentru a pune întrebări de stimulare și a asculta discuțiile elevilor lor. Unii se întâlnesc în mod regulat cu liderii elevilor desemnați pentru grupurile de proiect și îi responsabilizează pentru termenele limită și pentru demonstrarea abilităților de conducere.

IO3 își propune să dezvolte atât îndrumarea digitală, cât și abilitățile motivaționale ale profesorilor, adică antrenarea elevilor în educația digitală. Acest rezultat prezintă competențele necesare de coaching digital pentru profesori în educația digitală. Grupurile țintă ale acestui output sunt profesorii care lucrează pentru școlile gimnaziale, iar elevii de la acest nivel sunt beneficiarii finali. În cadrul acestui rezultat, partenerii au analizat 26 de exemple de bune practici în domeniul competențelor de mentorat, în special în ceea ce privește mentoratul, coaching-ul și învățarea digitală în diferite țări. Apoi, partenerii au desfășurat întâlniri de focus grup cu manageri/directori de școli/experti în educație (inclusiv directori de școli, directori adjuncți de școli, directori adjuncți și directori de școli).

Participanților li s-au adresat următoarele întrebări:

În perioada pandemiei și a primei internări, care au fost principalele provocări și nevoi ale cadrelor didactice în procesul de predare-învățare? (Întrebare introductivă, cu scopul de a-i determina să răspundă la adaptarea digitală rapidă a sălilor de clasă)

De ce competențe digitale și de ce gestionare a resurselor digitale au nevoie profesorii pentru a genera un proces de învățare digitală eficient? (Cum să dezvolți competențe digitale la clasă în procesul de învățare digitală)

Data fiind situația, profesorii au fost nevoiți să își asume rolul de antrenor digital. Ce dificultăți și ce oportunități vedeți în antrenarea elevilor în formarea digitală? (Antrenarea elevilor în formarea digitală)

Ce competențe și caracteristici sunt tipice pentru un bun profesor care își asumă rolul de coach digital? (Caracteristicile coaching-ului digital)

Cum poate fi încurajată motivația elevilor în procesele de învățământ la distanță digitală? (Motivați elevii)

Răspunsurile lor au fost colectate de către parteneri sub formă de rapoarte naționale, iar apoi



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



digitoools



conținutul Ghidului IO3 - Profesori ca mentori - a fost decis pe baza rezultatelor obținute din exemplele de bune practici și din întâlnirile de grup. Conținutul privind următoarele subiecte este abordat în acest rezultat:

- Caracteristicile mentoratului în educația digitală
- Introducere în mentorat în educația digitală
- Rolul profesorilor ca mentori în clasele online
- Responsabilități comune ale mentorilor în clasele online
- Pregătire privind autoevaluarea/legate de elevi/legate de părinți/legate de curs, suport comun
- Beneficiile învățării online
- Competențe tehnice pentru profesori
- Competențe de alfabetizare digitală pentru profesorii mentori
- Cursuri virtuale și platforme de atribuire a sarcinilor
- Cadrul TPACK
- Linkuri către tutoriale scurte
- Competențe metodologice în mentorat
- Inteligența emoțională ca o componentă cheie a mentoratului
- Orientarea spre realizare
- Comunicarea cu elevii în învățământul online
- Relațiile în procesul de mentorat în educația online
- Exemple de întrebări de mentorat în învățământul online
- Diagnostic și strategii de intervenție în mentorat
- Psihologia pozitivă și modelul PERMA
- Self-Mentoring - Lucrul de unul singur
- Sprijinirea abilităților de ascultare
- Ciclul reflexiv Gibbs
- Metoda Hamburger
- Metafora
- Modelul SMART de mentorat

Această ieșire conține un text informativ privind aceste secțiuni. În plus, fiecare secțiune include întrebări de evaluare și studii de caz. De asemenea, la sfârșit sunt furnizate materiale de învățare suplimentare.

Glosar

Mentor: O persoană cu experiență într-o companie, universitate etc. care instruește și consiliază noi angajați sau elevi (Dicționar Oxford).

Caracteristicile mentoratului în educația digitală

a) Introducere în mentorat în educația digitală

În lumea digitală, datele sunt considerate materie primă. Aceste date devin semnificative atunci când sunt analizate în context. După ce devin semnificative, ele se transformă în informații



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



digiTools



în funcție de semnificația încărcată. Mai ales odată cu globalizarea, se observă că transformarea digitală capătă amploare. Acest lucru a dus la faptul că secolul XXI a fost numit era digitală a informației. Este clar că era digitală a informației a dus la transformare în multe domenii. Unul dintre aceste domenii este educația. În ultimii ani, s-a observat că conceptele "educație" și "digital" sunt frecvent utilizate împreună. Această transformare a dus la transformarea rolurilor părților interesate din domeniul educației. Se poate spune că profesorii care își asumă un rol activ în acest domeniu se află în fruntea acestor părți interesate.

Este important ca profesorii să dezvolte competențe de educație digitală. În ceea ce privește noua generație, care este în mod constant împletită cu tehnologia, cu alte cuvinte, tehnologia este o mare partedin viața lor, metodele tradiționale în educație nu mai funcționează. Acest lucru se datorează faptului că metodele tradiționale sunt insuficiente pentru a atrage și motiva această generație... Din acest motiv, este important ca profesorii să își dezvolte competențele digitale, astfel încât să poată motiva și atrage atenția acestei generații, care este nativă din punct de vedere tehnologic. Datorită acestei cerințe, de exemplu, în Turcia au fost numiți coordonatori/mentori provinciali pentru a coordona proiecte e-Twinning în care profesorii utilizează în mod eficient instrumentele web 2.0. Principala sarcină a mentorilor provinciali/districtuali este de a oferi sprijinul necesar profesorilor care realizează proiectul e-Twinning, ajutându-i să rezolve problemele cu care se confruntă.

În acest context, e-Twinning, care este un mediu de învățare socială digitală, poate fi exemplificat ca parte a mentoratului digital. În plus, proiecte precum DigiTools, o idee de proiect din perioada pandemiei, vizează în mod similar învățarea în medii digitale și au ca scop și îmbunătățirea competențelor profesorilor în mediile digitale.

În concluzie, educația digitală este inevitabilă în lumea digitalizată. Prin urmare, este vital ca profesorii să își dezvolte competențele digitale în acest context. Ca în orice grup profesional, există diverse dificultăți în timpul dezvoltării unei noi competențe legate de profesie. Mentoratul joacă un rol de facilitare în depășirea acestor dificultăți. Acest rol se transformă de la mentoratul tradițional la e-mentoring caprodus al digitalizării. Prin urmare, este important să se dezvolte competențele digitale ale cadrelor didactice, profitând atât de mentorat, cât și de e-mentorat.

Mentoratul este un proces de învățare în care se construiesc relații utile, personale și reciproce, concentrându-se în același timp pe realizări; sprijinul emoțional este un element cheie. În cadrul relațiilor de mentorat, protejații se dezvoltă și învață prin conversații cu mentori mai experimentați care împărtășesc cunoștințe și abilități care pot fi încorporate în gândirea și practica lor. Prin comparație, meditațiile sau coaching-ul reprezintă furnizarea de asistență academică și profesională într-un anumit domeniu, cu accent exclusiv pe competență.

În epoca contemporană, mentorii au jucat un rol vital în dezvoltarea indivizilor în educație și în organizațiile de afaceri. Mentoratul pentru o carieră profesională a devenit un subiect de cercetare la mijlocul anilor 1970. Caffarella (1992) a definit mentoratul ca fiind "o relație intensă de grijă în care persoane cu mai multă experiență lucrează cu persoane mai puțin experimentate pentru a promova atât dezvoltarea profesională, cât și cea personală. Daloz (1986) a fost mai expresiv în descrierea mentorilor ca fiind ghizi care "ne conduc de-a lungul călătoriei vieții noastre. ei aruncă lumină asupra drumului care ne așteaptă, interpretează semne obscure, ne avertizează asupra pericolelor care ne pândesc și ne indică plăceri neașteptate de-a lungul drumului.

Beneficiarul acestui proces este adesea numit mentorat, dar diverși autori au subliniat că relația de mentorat poate fi o oportunitate de dezvoltare atât pentru mentor, cât și pentru mentorat.



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



digiTools



Relațiile de mentorat au potențialul de a facilita dezvoltarea psihosocială - persoanele mentorate se bucură de o mai mare încredere în sine, autoeficacitate și siguranță de sine. Mentorii pot beneficia și ei de o mai mare încredere în sine în ceea ce privește capacitățile lor de gândire reflexivă și de comunicare, precum și de satisfacția personală de a contribui la disciplină și la generația următoare. În urma analizei literaturii de specialitate, se înțelege că e-mentoringul a apărut ca o nouă abordare a mentoratului în ultimii ani. Spre deosebire de mentoratul așa cum este cunoscut, e-mentoring-ul poate oferi alternative diferite prin faptul că se desfășoară în medii online și poate fi mai accesibil în anumite privințe. A devenit preferat mai ales pentru că elimină restricțiile de timp și de loc (Kuzu, Kahraman & Odabaşı, 2012). Se poate afirma că e-mentoringul este unul dintre rezultatele educației digitale în era digitală.



b) Rolul profesorilor ca mentori în clasele online

Prezența profesorului în învățarea online este mai critică, mai complexă și mai provocatoare decât în mediile educaționale tradiționale din cauza caracteristicilor tehnologiei. Profesorii online trebuie să depășească barierele potențiale cauzate de tehnologie, timp și loc. În același timp, ei trebuie să ia decizii în funcție de opțiunile și oportunitățile extinse pe care le oferă instrumentele online pentru a crea medii de învățare eficiente, eficace și atractive. Astfel, predarea online necesită roluri și competențe diferite față de predarea în clasă. Au existat numeroase eforturi pentru a identifica și verifica rolurile și competențele de predare online.

În iunie 2000, un grup de cercetători și practicieni din Statele Unite, Marea Britanie și mai multe țări europene s-au reunit în cadrul unui atelier pentru a discuta și explora diferite aspecte ale învățării și predării online. Rezultatul acestei întâlniri a dus la enumerarea unui set de roluri pentru profesorii online și a competențelor asociate acestor roluri. Rolurile identificate în cadrul acestui atelier au fost:

- ¾ facilitator de proces,
- ¾ consilier,
- ¾ evaluator
- ¾ cercetător,
- ¾ facilitator de conținut,



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



digiTools



$\frac{3}{4}$ tehnolog,

$\frac{3}{4}$ designer,

și $\frac{3}{4}$ manager/administrator.

Se așteaptă ca rolul de facilitator de proces să faciliteze o gamă de activități online care să sprijine învățarea elevilor. Rolul de consilier/consilier presupune lucrul cu elevii în mod individual sau privat, oferind sfaturi/consiliere elevilor pentru a-i ajuta să obțină cele mai mari beneficii din implicarea lor într-un curs. Rolul de evaluator se referă la acordarea de note, feedback, validarea activității cursanților și așa mai departe. Rolul de cercetător se referă la implicarea în producerea de noi cunoștințe relevante pentru domeniile de conținut predate. Rolul de facilitator de conținut se concentrează în mod direct pe facilitarea înțelegerii crescânde de către cursanți a conținutului cursului. Tehnicianul este preocupat de a face sau de a contribui la efectuarea de alegeri tehnologice care îmbunătățesc mediul de învățare pus la dispoziția elevilor. Rolul de proiectant solicită proiectarea unor sarcini de învățare online valoroase înainte de implementarea lor. Rolul de manager/administrator este preocupat de aspecte legate de înregistrarea cursanților, securitate, păstrarea înregistrărilor și așa mai departe. Cercetătorii și practicienii participanți la acest atelier au determinat, de asemenea, competențele asociate acestor roluri. De exemplu, provocarea participanților, sprijinirea acestora atât individual, cât și în grup, rezumarea punctelor cheie într-o discuție și ghidarea discuției în conformitate cu scopurile și obiectivele lecției se numără printre competențele legate de rolul de facilitator de proces. În schimb, utilizarea tehnicilor online pentru a evalua rezultatele și procesele de învățare, asigurarea autenticității lucrărilor elevilor, distribuirea notelor și a punctajelor în conformitate cu prevederile legale se numără printre competențele asociate rolului de evaluator. În același timp, utilizarea resurselor online pentru a colecta informații despre educația online, efectuarea de cercetări privind predarea și învățarea online, elaborarea de teorii sau modele se numără printre cele legate de rolul de cercetător. Structurarea conținutului pus la dispoziția cursanților, monitorizarea progresului, furnizarea de feedback sunt asociate rolului de facilitator de conținut. Utilizarea tehnologiei la nivel operațional, diagnosticarea problemelor și provocărilor tehnice ale cursanților, cunoașterea modului în care utilizarea diferitelor mijloace de comunicare influențează diferite tipuri de comportament al tutorilor și al elevilor se bazează pe rolul de tehnolog. Selectarea mediilor și modalităților adecvate, asigurarea unui acces ușor la resursele online și asigurarea faptului că activitățile de învățare sunt în concordanță cu constrângerile și capacitățile tehnologice sunt câteva dintre competențele asociate rolului de designer. În cele din urmă, asigurarea interfeței cu instituția (înscrierea, procesele de evaluare, evaluarea, informarea), orientarea elevilor către sursele de sprijin adecvate, facilitarea participării ușoare a elevilor în mediul online se numără printre competențele considerate în cadrul rolului de manager/administrator.



Întrebări de evaluare:

Selectați propozițiile următoare dacă sunt Adevărate/False:

- Mentoratul este un proces de predare în care se construiesc relații utile, personale și reciproce, concentrându-se în același timp pe realizări; sprijinul emoțional este un element cheie. (Adevărat/False)
- Structurarea conținutului pus la dispoziția cursanților, monitorizarea progresului și furnizarea de feedbacksunt asociate rolului de facilitator de conținut... (Adevărat/ Fals)

c. Responsabilități comune ale mentorului în clasele online

Un studiu nepublicat a arătat că doar 3 la sută dintre instructorii universitari participanți au avut o experiență de învățare online în timpul vieții lor academice. Din cauza lipsei de instructori calificați și a unor alte probleme administrative, cum ar fi proprietatea intelectuală, scopul mentoratului este de a ajuta cadrele didactice (1) să dobândească abilitățile necesare pentru a utiliza în mod eficient și eficace aplicațiile sau platformele necesare, (2) să dobândească conceptele și experiența de management al informației în predare, (3) să obțină o experiență de lucru în colaborare și comunicare instituțională prin intermediul mediului internet și (4) să dobândească experiența necesară pentru școlile și managementul mediului internet. Principalele îndatoriri ale mentorilor includ;

$\frac{3}{4}$ să ofere îndrumare elevilor și profesorilor atunci când aceștia lucrează pe platformă,

$\frac{3}{4}$ să răspundă la întrebările acestora cu privire la platformă și la subiecte și $\frac{3}{4}$ să evalueze eficiența platformei.

În plus, se așteaptă ca aceștia să rezolve problemele organizatorice sau tehnice ale elevilor (dacă pot) și/sau să îi îndrume pe elevi către serviciile de sprijin aferente. Mentorii primesc o formare față în față cu privire la domeniul de conținut, predarea online și detaliile programului înainte de noul semestru. În plus, fiecare mentor lucrează pentru a ajuta și supraveghea elevii. Mentorii ajută, în plus, la rezolvarea problemelor tehnice și de management ale elevilor și sunt, de asemenea, experți în conținut, responsabili de producerea materialelor de curs. În fiecare zi, cel



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



digiTools



puțin un mentor pentru fiecare curs trebuiesă fie online pentru a ajuta elevii. Acest lucru înseamnă că elevii pot interacționa cu mentorii în mod sincron. Mentorii utilizează instrumente online și apeluri telefonice pentru a comunica cu elevii și a-i ajuta.

Studiile anterioare au evidențiat nouă categorii distincte de atitudini și comportamente pe care cursanții le așteaptă de la mentorii lor electronici (Dos), 10 categorii de atitudini și comportamente pe care doreau ca e-mentorii să le evite (nu) și 6 categorii de cunoștințe și abilități pe care consideră necesare pentru e-mentori (a se vedea tabelul 2).

	Category
Dos	Cooperation with teachers, Quick feedback, Meticulous support, Empathetic attitudes/behaviors, Affinity, Humility, Fairness, Calm, Common-sense attitudes/behaviors
Don'ts	Attitudes/behaviors like teachers, Inappropriate attitudes/behaviors as e-mentors, Overbearing, Stern, Forsaking, Unfair, No response, Default, False, Businesslike
Knowledge and skills	Specialized subject skills, IT skills, Writing skills, Reading skills, Communication skills, Teaching skills

Dos: Attitudes and behaviors that learners expected of e-mentors

Don'ts: Attitudes and behaviors that learners want e-mentors to avoid

d. Pregătirea privind autoevaluarea/relativ la elevi/la părinți/la curs, Suport comun

Într-o situație de criză sau pentru a stabili un sistem de învățare online cu elevii pentru a le facilita educația, trebuie luate o serie de măsuri pentru a asigura pregătirea elevilor:

- 1. Stabilirea corectă a instrumentelor de învățare necesare:** Școlile trebuie să se asigure că copiii au acces la un dispozitiv pe care să îl folosească. Pentru elevii dezavantajați, este posibil ca școlile să fie nevoite să ofere un dispozitiv pe care copiii să îl poată împrumuta pentru o perioadă de timp.
- 2. Stabilirea unei rutine:** Părinții își pot ajuta copilul să își stabilească o rutină pentru a rămâne concentrat și motivat. Lecțiile online vor fi programate pentru anumite ore. Este posibil ca părinții să fie nevoiți să se facă disponibili înainte de începerea orei pentru a-și ajuta copilul să se conecteze etc., în funcție de vârsta și capacitățile copilului. De asemenea, părinții își pot sprijini copilul în stabilirea unui orar pentru finalizarea activităților de învățare, sprijinindu-l în împărțirea sarcinilor pentru a se asigura că acestea sunt mai ușor de gestionat și asigurându-se că are parte de pauze și răcoritoare adecvate.
- 3. Crearea unui spațiu de lucru:** Desemnarea unui spațiu de lucru specific în care copiii își pot

configura dispozitivul și de unde pot lucra este esențială pentru a stabili o zonă fără distragere a atenției, departe de televizor și de alte potențiale distrageri.



Părinții vor trebui să își susțină copiii și să îi încurajeze. Stabilirea unui sistem de recompense poate fi motivantă, iar programarea unor pauze adecvate este esențială. Părinții ar trebui să se arate interesați de ceea ce învață copiii lor și să își facă timp pentru a discuta cu ei despre subiecte și sarcini, oferind multe laude și încurajări cu privire la realizările copiilor. Părinții își pot implica copilul în discuții despre subiectele legate de curs, de asemenea, pentru a contribui la creșterea interesului și motivației copilului lor. În absența unor lecții mai fizice, cum ar fi educația fizică, în special atunci când se implică copiii în învățarea online din cauza unei situații de criză, poate fi benefică încorporarea unei activități fizice în fiecare zi pentru a obține copii în mișcare. Există multe videoclipuri online cu exerciții fizice destinate copiilor, cu care un copil se poate angaja pentru a-și menține condiția fizică, cum ar fi "Cosmic Kids", yoga pentru copii, care este prezentată folosind o poveste pentru a implica pe deplin copiii.

În ceea ce privește pregătirea copiilor pentru evaluarea online, există câteva strategii utile care pot ajuta un copil să se simtă mai pregătit pentru o viitoare evaluare online:

- 1. Forma de evaluare:** Aflați ce format de evaluare va avea testul. Va fi de tip alegere multiplă, întrebări adevărat/false etc.? Faptul că aveți aceste cunoștințe înainte de evaluare poate contribui la pregătirea copilului și la creșterea încrederii acestuia.
- 2. Revizuirea materialelor:** Părinții își pot încuraja copilul să revadă orice lucrare, notițe, surse suplimentare etc. care sunt relevante pentru evaluare înainte de test, pentru a-l ajuta să se simtă pregătit și încrezător. Părinții pot, de asemenea, să facă un test simulat al materialului cu copilul lor înainte de evaluare.
- 3. Managementul timpului:** Deoarece este posibil să existe o limită de timp pentru finalizarea testului, poate fi benefică practica cronometrată a evaluărilor în perioada premergătoare evaluării.
- 4. Obiceiuri sănătoase:** Părinții trebuie să își ajute copilul să își stabilească obiceiuri sănătoase care îi vor ajuta performanța, cum ar fi un somn bun, o alimentație sănătoasă, practicarea de activități fizice și împărtășirea cu el a unor sfaturi și strategii pentru a gestiona cel mai bine stresul și pentru a-și promova bunăstarea.
- 5. Conexiune la internet:** Părinții trebuie să se asigure că conexiunea la internet este fiabilă și că



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



digiTools



toate instrumentele și aplicațiile necesare sunt disponibile pentru copil.

6. **Distracții:** Părinții trebuie să se asigure că distragerile sunt reduse la minimum, astfel încât copilul să se poată concentra asupra sarcinii stabilite.

7. **Consolidarea pozitivă:** Copiii ar trebui să primească încurajări și sprijin suplimentar înainte de evaluare, iar munca și concentrarea lor ar trebui să fie laudate după aceea.



Întrebări de evaluare:

Selectați următoarele propoziții dacă sunt Adevărate/False:

- a) Nu este necesar ca un părinte să sprijine învățarea online a copilului său. (Fals)
- b) Cunoașterea formatului de evaluare înainte de evaluare poate ajuta copilul să aibă încredere în elatunci când se confruntă cu o evaluare online. (Adevărat)

e. Beneficiile învățării online

Învățarea online în învățământul școlar oferă o varietate de beneficii, printre care:

Continuitatea educației: În situații de criză, când școlile sunt obligate să închidă, de exemplu, în timpul pandemiei globale de coronavirus și al cutremurelor din Turcia din 2023, învățarea online permite școlilor să continue să ofere educație elevilor. Instrumentele de videoconferință permit profesorilor să se conecteze cu elevii lor și să țină cursuri online. Platformele de învățare permit profesorilor să încarce conținuturi și activități de învățare pentru ca elevii lor să lucreze de acasă. Profesorii pot verifica lucrările trimise și pot oferi feedback personalizat elevilor. Învățarea online oferă profesorilor un mijloc prin care pot continua să ofere elevilor programa școlară, în ciuda situației dificile cu care se confruntă în prezent. În plus, gama largă de resurse digitale disponibile online asigură că învățarea de acasă în aceste circumstanțe este interactivă, atractivă și plăcută pentru elevi.

Rolul profesorului: Un beneficiu semnificativ al învățării online este faptul că, deși învățarea online este un instrument de îmbunătățire a experienței de învățare, rolul profesorului în experiența



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



digiTools



de învățare este încă cel mai important rol în această experiență. Modul în care profesorii își implică elevii, activitățile de învățare pe care le stabilesc, tipurile de resurse online suplimentare cu care le cer elevilor să se implice și calitatea feedback-ului pe care îl primesc elevii sunt în continuare determinate de profesor și sunt responsabilitatea acestuia. Punerea la dispoziția elevilor a unei platforme de învățare cu sarcini de lucru stabilite în fiecare zi este mai eficientă atunci când profesorii îi implică, îi motivează și îi monitorizează pe elevii lor prin cursuri online regulate, utilizând instrumente de videoconferință.

Personalizare: Platformele de învățare online pot fi personalizate pentru a răspunde nevoilor specifice ale cursanților. Aceasta le poate permite profesorilor să acorde o atenție sporită elevilor care ar putea avea nevoie de sprijin suplimentar în anumite domenii problematice, precum și să încurajeze elevii excepționali prin implicarea acestora cu materiale suplimentare și specifice. Profesorii pot verifica munca fiecărui elev și pot oferi feedback personal. Feedback-ul poate fi furnizat sub formă de text sau sub forma unei note audio. Notele audio funcționează deosebit de bine într-o situație de criză, deoarece auzirea vocii profesorului lor poate promova un sentiment de conectare și de unitate.

Flexibilitate: Învățarea online permite o învățare mai flexibilă. Într-o situație de criză în care școlile au fost nevoite să se închidă, învățarea online nu numai că le permite elevilor să își continue educația, dar le permite și să studieze în ritmul propriu și în momentele care le convin. În plus, utilizarea tehnologiei în cadrul clasei a devenit, de asemenea, mai obișnuită, de exemplu, angajarea elevilor în jocuri de învățare online la materii precum matematica în timpul orelor de curs. De fapt, școlile care nu adoptă trecerea la utilizarea tehnologiei în clasă riscă să rămână în urmă.

Accesul la resurse: Învățarea online le oferă elevilor acces la o gamă largă de resurse și instrumente educaționale interactive și atractive, inclusiv videoclipuri, podcast-uri, cărți electronice, jocuri digitale etc. Jocurile digitale sunt corectate instantaneu, oferind astfel avantajul unor rezultate și feedback instantanee și reducând timpul de corectare al profesorului. Profesorii pot stabili ca elevii să devină membri ai platformelor online de cărți electronice și îi pot încuraja pe elevi să citească un anumit număr de cărți într-o perioadă de timp determinată. Astfel de platforme au adesea un sistem de recompense prin care elevii câștigă insigne sau deblochează diferite imagini de profil atunci când ating anumite obiective, oferindu-le astfel elevilor un factor de motivare.

Colaborarea: Platformele de învățare online includ adesea instrumente de colaborare și comunicare, cum ar fi forumurile de discuții și videoconferințele. Aceste instrumente îi ajută pe elevi să se conecteze cu colegii și profesorii, să facă schimb de idei și să colaboreze la proiecte.

Rentabil: Într-o situație de criză, implementarea unui sistem de videoconferință și a unei platforme de învățare este o soluție eficientă din punct de vedere al costurilor. Deși unele instrumente implică un cost, există, de asemenea, multe resurse și instrumente de învățare online care sunt disponibile gratuit.

Accesul la educație globală: Pe lângă accesul la lucrările școlare stabilite de profesor, învățarea online le oferă copiilor posibilitatea de a accesa educația de oriunde din lume. Acest lucru le poate lărgi perspectiva, expunându-i la idei și culturi noi. De exemplu, aplicația de învățare online "Duolingo" oferă o metodă plăcută de învățare a oricărei limbi străine și oferă un sistem de recompense pentru a ajuta la motivarea elevilor, iar din punct de vedere vizual, este foarte atractivă pentru elevii mai tineri.

Îmbunătățirea competențelor digitale: Învățarea online poate spori oportunitățile de învățare și



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



digiTools



poate contribui la dezvoltarea competențelor digitale ale copiilor. Alfabetizarea digitală a copiilor este din ce în ce mai mult recunoscută ca fiind o competență importantă de care copiii au nevoie pentru școală, pentru viață și, mai târziu, pentru muncă. Alfabetizarea digitală se referă nu numai la cunoștințele tehnice, ci și la cunoștințele, aptitudinile și atitudinile de care copiii au nevoie pentru a fi în siguranță și pentru a fi împuterniciți într-o lume din ce în ce mai digitală. Alfabetizarea digitală este o cerință din ce în ce mai mare în lumea de astăzi, astfel încât dezvoltarea acestor competențe nu poate fi decât benefică.



Întrebări de evaluare:

Selectați propozițiile următoare dacă sunt Adevărate/Fals:

- Învățarea online îmbunătățește alfabetizarea digitală a copiilor, sporindu-le cunoștințele tehnice, precum și cunoștințele, abilitățile și atitudinile necesare pentru a rămâne în siguranță și pentru a se dezvolta într-o lume din ce în ce mai digitală.
- Rolul profesorului devine mai puțin important în predarea online.

Adevărat

Fals

2. Competențe tehnice pentru profesori

Introducere

În secolul XXI, profesorii trebuie să aibă o bază solidă de competențe tehnice pentru a putea naviga în peisajul digital și pentru a se implica în mod eficient cu elevii. Pandemia COVID-19 a evidențiat și mai mult importanța acestor competențe pe măsură ce școlile au trecut la învățarea la distanță. Această unitate explorează competențele tehnice necesare pentru profesori, concentrându-se pe alfabetizarea digitală, clasele virtuale, platformele de atribuire a sarcinilor și cele două cadre de dezvoltare profesională: TPACK și cadrele DigCompEdu.

a. Competențe de alfabetizare digitală pentru profesorii mentori

Pentru a fi eficienți în rolul lor de educatori, profesorii îndrumători trebuie să posede competențe digitale solide. Identificarea competențelor de alfabetizare digitală necesare pentru ca profesorii să



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



digiTools



fie competenți în integrarea tehnologiei se bazează pe cadrele menționate mai sus. Competențele de alfabetizare digitală includ mai multe sub-componente, iar aceste competențe cheie de alfabetizare digitală pentru profesorii mentori includ:

Competențe de bază în utilizarea calculatorului: Cadrele didactice ar trebui să aibă o înțelegere de bază a funcționării calculatoarelor și a dispozitivelor mobile, să cunoască aplicațiile hardware și software uzuale și să știe cum să le utilizeze. Abilități precum navigarea printre fișiere, deschiderea programelor de procesare a textelor și a foilor de calcul, crearea de prezentări, salvarea și clasificarea dosarelor și altele asemenea.

Competențe de cercetare pe internet și de cunoaștere a informației: Cadrele didactice ar trebui să fie capabile să utilizeze internetul și motoarele de căutare pentru a căuta, identifica și localiza informații relevante folosind cuvinte-cheie, să evalueze credibilitatea și fiabilitatea surselor de informații găsite pe internet și, în final, să recunoască sursele de informații. Odată ce informațiile sunt găsite, organizarea informațiilor, utilizarea și schimbul de informații în diferite formate reprezintă, prin urmare, o parte importantă a abilităților de căutare pe internet și de cunoaștere a informației.

Competențe de comunicare digitală: Cadrele didactice ar trebui să fie familiarizate cu instrumentele de comunicare mediate de calculator, cum ar fi e-mailul, mesageria instantanee, videoconferințele și instrumentele de mesagerie integrate în LMS. Aceștia le pot utiliza pentru a face parte din rețelele de dezvoltare profesională și pentru a comunica eficient cu colegii, elevii și părinții lor.

Siguranța și confidențialitatea digitală: Cadrele didactice ar trebui să dezvolte o înțelegere solidă a capacității de a naviga și de a se implica în mediile digitale online într-un mod sigur și responsabil. Aceștia ar trebui să fie capabili să protejeze confidențialitatea elevilor lor și a lor înșiși prin utilizarea unor parole sigure, activarea setărilor de confidențialitate în platformele în care sunt dezvăluite informații personale, identificarea site-urilor web sigure și obținerea consimțământului părinților pentru schimbul de date.

Evaluarea și crearea de conținut digital: Cadrele didactice ar trebui să fie capabile să analizeze resursele disponibile în prezent și să evalueze resursele digitale în ceea ce privește relevanța și eficiența lor în clasă. Aceștia trebuie să fie instruiți cu privire la modul de evaluare a adecvării resursei la scopurile lor pedagogice și a adecvării aspectelor tehnice ale resursei la contextul lor de predare. Această abilitate necesită o înțelegere solidă a posibilităților și constrângerilor instrumentelor digitale vizate și a concordanței dintre acestea și rezultatele învățării, obiectivele de instruire și strategiile pedagogice ale contextului lor de învățare.

Din punct de vedere pedagogic, înainte de a decide ce instrument să folosească în lecțiile lor, profesorii pot lua în considerare evaluarea următoarelor aspecte:

utilizarea eficientă a mijloacelor multimedia,

posibilități de diferențiere a învățării

nivelul de interactivitate și implicare care promovează învățarea activă

tipul de feedback pe care îl oferă cursanților



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



digiTools



posibilități de colaborare între utilizatori

sprijin pentru abilitățile de gândire de ordin superior

Din punct de vedere tehnic, profesorii pot lua în considerare evaluarea următoarelor aspecte:

accesibilitatea instrumentului și dacă acesta funcționează pe dispozitivele disponibile

ușurința de utilizare

reglementări privind confidențialitatea datelor

eficiența costurilor

Pe lângă evaluarea instrumentelor și resurselor disponibile în prezent, profesorii ar trebui să fie capabili să creeze conținut digital, cum ar fi prezentări, videoclipuri, podcasturi și site-uri web. Aceștia ar trebui să fie familiarizați cu instrumentele și platformele multimedia care le permit elevilor să creeze și să împărtășească propriile proiecte digitale.

Drepturile de autor și utilizarea corectă: Cadrele didactice care doresc să dezvolte propriile materiale didactice ar trebui să fie familiarizate cu legile privind drepturile de autor și cu orientările privind utilizarea corectă. Aceștia ar trebui să fie bine informați cu privire la modul în care trebuie să citeze sau să atribuie în mod corespunzător sursele de conținut și, de asemenea, să îi sensibilizeze pe elevii lor pentru a evita utilizarea abuzivă a muncii altora. Aceștia pot utiliza o cantitate limitată de lucrări protejate prin drepturi de autor pentru scopuri educaționale fără a încălca drepturile de proprietate intelectuală. Acest lucru se datorează "utilizării corecte", o doctrină juridică care permite utilizarea fără licență a lucrărilor și materialelor protejate prin drepturi de autor. De asemenea, aceștia pot utiliza materiale licențiate în baza licențelor Creative Commons, care oferă un sistem flexibil care permite oamenilor să împărtășească munca lor creativă cu alte persoane și să le permită să o folosească în anumite circumstanțe.



Înțelegerea implicațiilor etice ale utilizării tehnologiilor digitale în clasă, inclusiv aspecte legate de confidențialitate și securitate:

Capacitatea de a utiliza instrumente digitale pentru a crea experiențe de învățare atractive și interactive pentru elevi

Să știe cum să utilizeze instrumentele digitale pentru a sprijini colaborarea și comunicarea între elevi și profesori

Pentru a-i ajuta pe profesorii îndrumători să dezvolte aceste abilități, școlile pot oferi oportunități de formare și dezvoltare profesională. Acestea pot include ateliere de lucru, cursuri online și acces la resurse precum tutoriale online și webinarii.



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

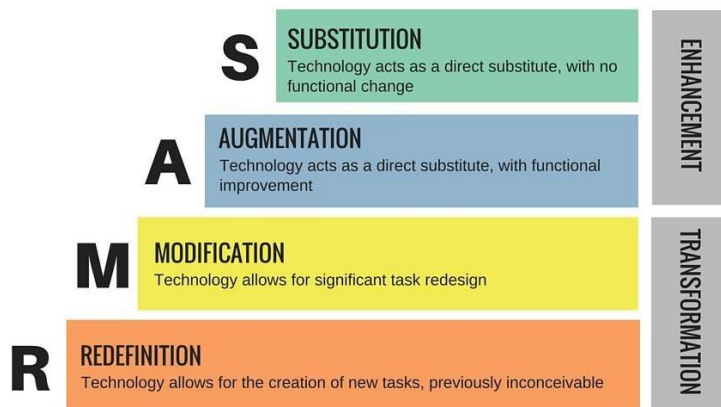


digiTools



Modelul SAMR

Un alt cadru important care informează și ghidează cadrele didactice pentru a transforma predarea și învățarea la clasă este modelul SAMR (substituire, creștere, modificare și redefinire) dezvoltat de Puendetura. Primele două niveluri ale acestui model descriu practicile educaționale în care tehnologia fie înlocuiește direct materialele și tehnicile de instruire nedigitale, fie o tehnologie mai veche este înlocuită cu o tehnologie mai nouă, fără modificări metodologice și fără o îmbunătățire funcțională a câștigurilor din învățare. Pe de altă parte, următoarele două niveluri descriu situațiile în care tehnologia este utilizată într-un mod care schimbă și îmbunătățește semnificativ abordările metodologice ale educatorului și tehnicile sale de instruire. Rezultatele învățării care nu pot fi obținute în absența tehnologiilor digitale sunt destinate a fi obținute în aceste două niveluri. Cadrele didactice ar trebui să aibă o înțelegere puternică a acestor niveluri și a modului și măsurii în care



utilizarea tehnologiei, într-adevăr, remodelează și îmbunătățește eficiența instruirii lor.

Figura 3. Modelul SAMR (Puendetura, 2014)

Clase virtuale și platforme de atribuire a sarcinilor

Clasele virtuale și platformele de atribuire a sarcinilor au devenit din ce în ce mai importante în urma pandemiei COVID-19, iar profesorii trebuie să fie capabili să utilizeze aceste instrumente în mod eficient. Unele dintre competențele cheie pentru profesori în acest domeniu includ:

Capacitatea de a crea și gestiona săli de clasă virtuale utilizând platforme precum Zoom sau Google Meet, MOODLE, Canvas etc.

Cunoașterea modului de utilizare a tablourilor albe virtuale și a altor instrumente digitale pentru a îmbunătăți predarea și învățarea

Capacitatea de a atribui și gestiona sarcini și misiuni folosind platforme digitale

Înțelegerea modului de evaluare a activității elevilor într-un mediu virtual

Pentru a-i ajuta pe profesori să dezvolte aceste competențe, școlile pot oferi formare și sprijin, inclusiv acces la tutoriale și resurse online. Profesorii pot beneficia, de asemenea, de colaborarea cu colegii pentru a împărtăși cele mai bune practici și idei pentru utilizarea eficientă a claselor virtuale și a platformelor de atribuire a sarcinilor.

Cele mai populare instrumente pentru clasele virtuale și colaborarea online, dar și platformele de învățare online sunt prezentate mai jos.

Cadrul TPACK

Numărul proiectului: 2020-1-TR01-KA226-SCH-098485

Finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Cu toate acestea, Comisia Europeană și

Agencia Națională Turcă nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.

Cadrul TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge) este un model dezvoltat de Mishra și Koehler (2006) pentru a descrie cunoștințele și abilitățile de care profesorii au nevoie pentru a integra în mod eficient tehnologie în predarea lor. Este un cadru de lucru utilizat pe scară largă care este folosit în tehnologia educațională. Cadrul se bazează pe trei tipuri de cunoștințe pe care profesorii ar trebui să le dobândească pentru a integra eficient tehnologia în practicile lor educaționale. Aceasta include cunoașterea instrumentelor și tehnologiilor digitale disponibile pentru a îmbunătăți predarea și învățarea, a posibilităților și constrângerilor acestora. Pentru a integra eficient tehnologia în predarea lor, profesorii trebuie să aibă o înțelegere profundă a celor trei tipuri de cunoștințe. Cu toate acestea, o înțelegere integrată și interconectată a acestor trei tipuri de cunoștințe, mai degrabă decât cunoașterea lor în

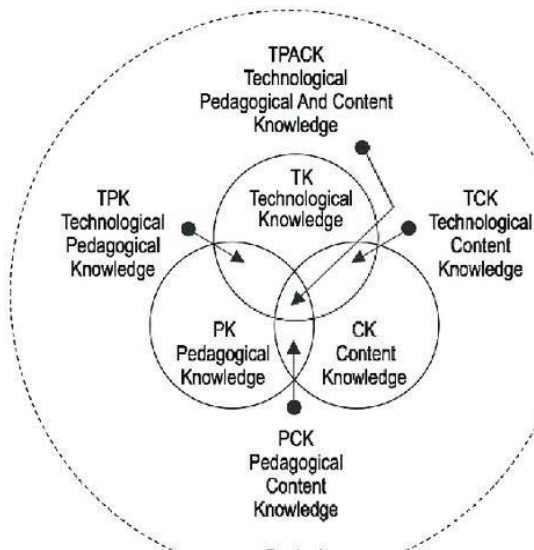
mod

ce

în

a-i

de



izolat, este considerată crucială pentru utilizarea eficientă a tehnologiei educaționale. Pe măsură apar noi tehnologii și strategii pedagogice, profesorii trebuie să își adapteze și să își ajusteze practicile de instruire pentru a răspunde nevoilor schimbare ale elevilor lor. Acest lucru poate fi o provocare, dar există resurse disponibile pentru ajuta pe profesori să își dezvolte abilitățile TPACK. Acestea includ cursuri online, ateliere lucru și acces la resurse online, cum ar fi videoclipuri și articole.

Figura 4. Reprezentare vizuală a cadrului de cunoștințe tehnologice, pedagogice și de conținut (Mishra și Koehler,2006)

Cadrul european pentru competențe digitale pentru educatori (Cadrul DigCompEdu)

Cadrul european pentru competențe digitale pentru educatori a fost elaborat de Comisia



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



digiTools



Europeană pentru a oferi un cadru general de referință aplicabil tuturor contextelor educaționale în care se intenționează integrarea tehnologiei. Cadrul identifică și explică principalele competențe digitale specifice educatorilor și se adresează tuturor cadrelor didactice, indiferent de ramura lor. Pe lângă faptul că le oferă educatorilor un cadru comun care rezumă aspectele fundamentale ale competenței digitale pedagogice, DigCompEdu le permite, de asemenea, profesorilor să își evalueze competențele digitale prin intermediul unui autocontrol online disponibil gratuit instrument de reflecție și îi ajută să ia măsurile necesare pentru a-și îmbunătăți competențele. ajută să ia măsurile necesare pentru a-și îmbunătăți competențele.

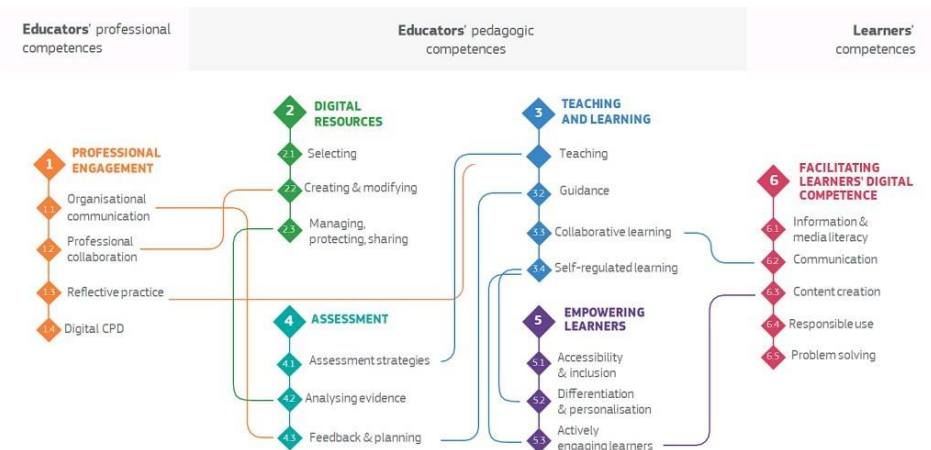


Figura 6: Cele 22 de competențe ale Cadrului DigCompEdu organizate în șase domenii (Redecker, 2017)

Cadrul detaliază 22 de competențe digitale specifice educatorilor, clasificate în șase domenii de bază: angajament profesional, resurse digitale, predare și învățare, evaluare, împuternicirea elevilor și facilitarea competențelor digitale ale elevilor (Redecker, 2017). Fiecare competență din fiecare domeniu de bază este descrisă cu șase niveluri de competență, conform unui model de progresie care este similar cu nivelurile de competență din Cadrul european comun de referință pentru limbi străine (CECR): A1 Newcomers, A2 - Explorers, B1- Integrators, B2- Experts, C1 - Leaders, C2 - Pioneers. Un obiectiv realist în multe contexte educaționale este ca educatorii să atingă un nivel de competență B2 în ceea ce privește integrarea tehnologiei în practica lor.

Întrebări de evaluare

Alegeți opțiunea corectă pentru a completa propoziția.

1. Cadrul TPACK reprezintă.....

- Tehnologie, planificare și cunoștințe
- Tehnologie, pedagogie și cunoaștere
- Tehnologie, pedagogie și cinetică
- Tehnologie, psihologie și cunoaștere

Răspuns: b) Tehnologie, pedagogie și cunoaștere

- Iată câteva linkuri către scurte tutoriale care pot ajuta profesorii să își dezvolte abilitățile tehnice:
- Google Classroom pentru profesori: <https://www.youtube.com/watch?v=u-8nJj1EXhw>



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



digitools



- Zoom pentru profesori: <https://www.youtube.com/watch?v=Z2UoOTg8J2Ic>
- TPACK Explicat: https://www.youtube.com/watch?v=7dtj91L_wq4
- Cunoașterea tehnologică, pedagogică și de conținut - TPACK: <https://www.youtube.com/watch?v=0AiUNujA0DM>
- Tutorial de alfabetizare digitală: <https://www.youtube.com/watch?v=oU1X3QpX-90>
- De ce este importantă alfabetizarea digitală pentru învățare: <https://www.youtube.com/watch?v=zXuPnpKV14I>
- Tutorial MOODLE: <https://www.youtube.com/watch?v=97vBWNam-ro>
- Tutorial Canvas: https://www.youtube.com/watch?v=SjRuf1AR_o
- H5P Tutorial Playlist: <https://www.youtube.com/watch?v=2HtxLeXGU48&list=PL4lOawnmqTnEjL-Tpg8aAEADYFxFN5WCOW>
- Quizizz Walkthrough pentru profesori: <https://www.youtube.com/watch?v=rUI-bWFg3rc>
- Quizlet tutorial pentru profesori: <https://youtu.be/Rc9Gw5UwMlg>
- Kahoot Tutorial Playlist: <https://youtu.be/KJgZZQcsSPk>
- Cum să folosiți Wakelet în sala de clasă: <https://www.youtube.com/watch?v=5Z9JUelSKpk>

Concluzie

Competențele tehnice devin din ce în ce mai importante pentru profesori în secolul XXI. Școlile îi pot sprijini pe profesori în dezvoltarea acestor competențe prin oferirea de oportunități de formare și dezvoltare profesională, acces la resurse precum tutoriale online și webinarii, precum și oportunități de colaborare cu colegii. Dezvoltându-și competențele digitale, învățând să utilizeze în mod eficient clasele virtuale și platformele de atribuire a sarcinilor și înțelegând cadrul TPACK, profesorii pot crea experiențe de învățare atractive și eficiente pentru elevii lor.

Competențe metodologice în mentorat

Inteligența emoțională ca o competență cheie de mentorat

În era învățării digitale, mentoratul a devenit mai important ca niciodată. Mentorii joacă un rol vital în oferirea de îndrumare, sprijin și sfaturi elevilor, în special atunci când vine vorba de dezvoltarea inteligenței emoționale. Inteligența emoțională este abilitatea de a recunoaște, înțelege și gestiona propriile emoții, precum și emoțiile celorlalți. Este esențială în clasa digitală, deoarece îi ajută pe elevi să navigheze în situații dificile, să construiască relații mai puternice și să comunice eficient. Iată câteva strategii pe care mentorii le pot folosi pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale în clasa digitală:

Încurajați autocunoașterea: Încurajați elevii să reflecteze asupra emoțiilor lor și asupra modului în care acestea le afectează comportamentul. Acest lucru îi va ajuta să își dezvolte conștiința de sine și să înțeleagă modul în care emoțiile lor influențează relațiile cu colegii și profesorii.

Modelează comportamente pozitive: Mentorii ar trebui să modeleze comportamente emoționale pozitive, cum ar fi empatia, ascultarea activă și răbdarea. Acest lucru îi va ajuta pe elevi să dezvolte aceleași abilități și să le aplice în interacțiunile lor digitale.

Promovarea unui mediu online pozitiv: Mentorii ar trebui să încurajeze un mediu de învățare online pozitiv prin promovarea unei comunicări respectuoase, a unor răspunsuri empatică și a unui feedback constructiv.

Abordați conflictele în mod constructiv: Atunci când apar conflicte în clasa digitală, mentorii ar



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



digiTools



trebui să le abordeze în mod constructiv, încurajându-i pe elevi să își exprime emoțiile și să lucreze împreună pentru a găsi o soluție.

Oferiți oportunități de conectare socială: Pentru a promova conexiunea socială în clasa digitală, mentorii pot oferi elevilor oportunități de conectare, cum ar fi forumuri de discuții online, proiecte de grup sau întâlniri virtuale.

În cele din urmă, inteligența emoțională este o componentă critică a unui mentorat eficient în clasa digitală. Ajutându-i pe elevi să dezvolte această abilitate, mentorii pot crea un mediu pozitiv și de susținere care favorizează succesul academic și creșterea personală.

Dezvoltarea inteligenței emoționale este un aspect esențial al unui mentorat eficient în clasa digitală. Iată câteva strategii pe care mentorii le pot folosi pentru a sprijini dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii lor:

Promovarea empatiei digitale: Încurajați elevii să dezvolte empatia digitală, care este capacitatea de a înțelege și de a răspunde la emoțiile celorlalți în interacțiunile online. Acest lucru poate fi realizat prin modelarea unor comportamente pozitive, cum ar fi răspunsul prompt și cu empatie la mesaje și încurajarea elevilor să se gândească la modul în care acțiunile lor online îi pot afecta pe ceilalți.

Învățați abilitățile de comunicare online: Mentorii ar trebui să îi învețe pe elevi abilități de comunicare online, cum ar fi ascultarea activă, interogarea eficientă și dezacordul respectuos. Aceste abilități sunt esențiale pentru a construi relații puternice și o colaborare eficientă în clasa digitală.

Încurajați autoreglarea: Elevii trebuie să învețe cum să își regleze emoțiile și comportamentul în clasa digitală. Mentorii pot încuraja autoreglarea prin promovarea practicilor de atenție, a tehnicilor de gestionare a stresului și a strategiilor pentru a face față distragerilor.

Promovarea cetățeniei digitale: Mentorii ar trebui să promoveze cetățenia digitală prin încurajarea unui comportament online responsabil și etic, cum ar fi respectarea vieții private a altora și a drepturilor de proprietate intelectuală, precum și evitarea hărțuirii cibernetice și a altor comportamente dăunătoare.

Oferiți asistență personalizată: Fiecare elev este unic, cu nevoi emoționale și stiluri de învățare diferite. Mentorii ar trebui să ofere sprijin personalizat, adaptat la nevoile individuale ale fiecărui elev, cum ar fi oferirea de sesiuni de mentorat individuale, oferirea de feedback la teme și oferirea de resurse pentru sprijin emoțional.

În concluzie, inteligența emoțională este o componentă critică a unui mentorat eficient în clasa digitală. Prin utilizarea acestor strategii, mentorii își pot ajuta elevii să își dezvolte această abilitate esențială și să creeze un mediu pozitiv și de susținere pentru succesul academic și creșterea personală.

Întrebări de evaluare:

Alegeți opțiunea de scriere pentru următoarele întrebări.

1. Cum poate fi benefică inteligența emoțională în relația de mentorat dintre un mentor și un student?
 - a) Prin sporirea cunoștințelor și a expertizei mentorului în domeniu
 - b) Prin îmbunătățirea capacității mentorului de a înțelege și de a se raporta la emoțiile și nevoile elevului.
 - c) Prin reducerea cantității de timp și a efortului necesar pentru ca mentorul să ofere îndrumare



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



digiTools



și sprijin

- d) Prin creșterea capacității elevului de a lucra independent fără a avea nevoie de mentorat
2. Care dintre următoarele este un exemplu de modul în care un mentor poate aplica inteligența emoțională în procesul de mentorat?
 - a) Oferirea doar a unui feedback critic elevului, fără a recunoaște realizările acestuia
 - b) Ignorarea emoțiilor elevului și concentrarea doar asupra progresului său academic
 - c) Încurajarea elevului de a juca un rol activ în învățarea lor și oferirea de sprijin și îndrumare, după cum este necesar.
 - d) Pedepsirea elevului pentru greșeli sau erori fără a oferi feedback constructiv sau îndrumare
3. Inteligența emoțională nu este importantă în mentoratul online, deoarece:
 - a) Elevii nu pot vedea emoțiile mentorilor lor online
 - b) Mentoratul online se concentrează mai mult pe abilitățile tehnice decât pe emoții
 - c) Inteligența emoțională îi poate ajuta pe mentori să înțeleagă mai bine nevoile și emoțiile elevilor lor
 - d) Inteligența emoțională nu este aplicabilă învățării online

Răspunsuri:

1. b
2. c
3. b, c, d

a. Orientare spre realizare

De la introducerea sa la începutul anilor 1980, teoria scopului de realizare a fost utilizată pentru a modela contexte educaționale și pentru a aborda probleme legate de diversitatea etnică, culturală și de gen [1]. Obiectivele de realizare au rolul de a orienta și motiva elevii și profesorii să se străduiască să realizeze sau să evite anumite tipuri de sarcini într-un context legat de realizare [2]. Atunci când execută sarcinile legate de realizare, indivizii pot fluctua în starea lor de implicare orientată spre obiective legate de sarcină sau de ego.

Implicarea elevilor în a se strădui să îndeplinească criteriile obiectivelor implicate de sarcină în timpul procesului de stabilire a obiectivelor depinde de obiectivele evidențiate de situație și de sarcină sau de climatul motivațional perceput. Realizarea cu succes a obiectivelor este direct legată de atingerea unui echilibru în ceea ce privește complexitatea: dificultatea sarcinilor atribuite ar trebui să fie corelată cu cunoștințele elevului, stimulii ar trebui să fie corelați cu complexitatea activităților, cu obiectivele de învățare și cu parametrii de performanță planificați, precum și mediile sociale care îi înconjoară pe indivizii ar trebui să ofere suficientă varietate pentru a se adapta diferitelor nevoi.

În timpul procesului de stabilire a obiectivelor [1-5], climatele motivaționale prioritare sunt create de: (1) tipul și nivelul obiectivelor atribuite, (2) natura feedback-ului oferit, (3) criteriile de evaluare utilizate pentru a judeca îndeplinirea obiectivelor și (4) modul în care este recunoscută îndeplinirea obiectivelor.

În cazul unui climat axat pe sarcini, obiectivele ar trebui să se concentreze pe realizarea de îmbunătățiri în legătură cu efortul necesar (de exemplu, obiective de proces și de performanță), feedback-ul furnizat ar fi informațional, autoreferențial și centrat pe sarcină, elevul însuși ar putea fi implicat în evaluarea îndeplinirii obiectivelor, iar finalizarea cu succes a obiectivelor ar trebui să fie, de asemenea, legată de satisfacția intrinsecă.

În conformitate cu teoria obiectivelor de realizare, pot fi definite trei tipuri distincte de obiective



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



digiTools



de realizare: (1) obiective de stăpânire (dobândirea de abilități pentru a îndeplini sarcini și sentimentul de competență care rezultă în urma stăpânirii abilităților), (2) obiective de apropiere de performanță (consolidează competența) și (3) obiective de evitare a performanței (strategie motivațională care vizează dorința de a evita sentimentul de incompetență în raport cu ceilalți). Prin urmare, fazele de orientare spre realizare cuprind patru profiluri distincte de realizare [6]: abordarea stăpânirii, evitarea stăpânirii, abordarea performanței și evitarea performanței.

Obiectivele abordării de măiestrie: Cursanții cu/atribuiți cu obiective de abordare prin măiestrie ar trebui să se concentreze pe dezvoltarea unei competențe de dragul ei. Atunci când cursanții au obiective de abordare prin măiestrie, ei se străduiesc să stăpânească sau să înțeleagă sarcina la care lucrează; ei sunt motivați să învețe pentru a-și îmbunătăți cunoștințele și abilitățile. Accentul este pus pe învățare și pe autoperfecționare. Un exemplu de element de abordare de tip mastery-approach este: "*Vreau să învăț cât mai mult posibil din acest curs*".

Obiective de stăpânire-evitație: Cursanții cu/atribuiți cu obiective de evitare a stăpânirii sunt motivați să evite situațiile în care nu sunt capabili să învețe. Atunci când cursanții au obiective de evitare a stăpânirii, ei tind să se îngrijoreze de incapacitatea lor de a stăpâni sarcina. Un exemplu de element de evitare a stăpânirii este: "*Îmi fac griji că s-ar putea să nu învăț tot ce aș putea învăța în acest curs*".

Obiective de performanță și de abordare: Obiectivele de abordare a performanței se concentrează pe demonstrarea unei competențe în raport cu ceilalți. Atunci când o persoană care învață are obiective de apropiere de performanță, aceasta nu se preocupă neapărat de stăpânirea sarcinii. Se pune accentul pe faptul de a se descurca mai bine decât alți elevi. Cursanții care au o orientare spre obiective de performanță- apropiere sunt motivați extrinsec. Un exemplu de element de orientare spre performanță este: "*Este important pentru mine să mă descurc mai bine decât alți elevi*".

Obiective de evitare a performanței: Cursanții cu obiective de evitare a performanței sunt preocupați de evitarea eșecului în fața celorlalți. Aceștia sunt motivați extrinsec de teama unei performanțe slabe. Un exemplu de item de evitare a performanței este: "*Scopul meu în această clasă este să evit performanțele slabe*".

Există patru niveluri de performanță ale elevilor (niveluri de realizare): Sub nivelul de bază, de bază, competent și avansat. Obiectivul pentru toți elevii este de a obține un punctaj la nivelul competent sau avansat. Nivelurile de performanță se bazează pe intervale de scoruri prestabilite.

Avansat: un cursant demonstrează o înțelegere aprofundată și capacitatea de a aplica cunoștințele și abilitățile pentru nivelul său de clasă care sunt asociate cu pregătirea pentru conținutul școlii primare.

Competent: un cursant demonstrează o înțelegere adecvată și capacitatea de a aplica cunoștințele și abilitățile pentru nivelul său de clasă, asociate cu pregătirea pentru conținuturile școlare primare.

De bază: un cursant demonstrează o înțelegere parțială și capacitatea de a aplica cunoștințele și abilitățile pentru nivelul său de clasă care sunt asociate cu pregătirea pentru școala elementară.

Sub nivelul de bază: un cursant demonstrează o înțelegere minimă și o capacitate minimă de a aplica cunoștințele și abilitățile pentru nivelul său de clasă, asociate cu pregătirea pentru conținutul școlii primare.



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



digiTools



Orientarea spre realizări trebuie să ia în considerare pregătirea pentru conținut pentru școala primară, respectiv capacitatea elevilor de a învăța competențe și conținuturi specifice la nivelul clasei lor. Pregătirea pentru conținut este influențată de factori precum cunoștințele anterioare, competențele lingvistice, stilurile de învățare, motivația și sprijinul familiei. Pregătirea pentru conținut poate varia în funcție de elevii din aceeași clasă, astfel încât profesorii trebuie să își diferențieze instruirea în funcție de nevoile și interesele elevilor.

Pentru a-i ghida pe profesori să construiască orientarea spre realizare, un profesor poate folosi următoarele strategii:

Elaborarea unor obiective de învățare clare și specifice care să se alinieze cu scopurile și misiunea programului și cursului (<https://cetl.uconn.edu/resources/design-your-course/developing-learning-objectives/>). Obiectivele de învățare comunică ceea ce se așteaptă ca elevii să învețe și cum vor fi evaluați. Acestea pot fi redactate folosind, de exemplu, modelul ABCD: audiență (cine), comportament (ce), condiție (cum) și grad (cât de bine) (<https://cetl.uconn.edu/resources/design-your-course/developing-learning-objectives/>).

Utilizați evaluările formative și feedback-ul pentru a monitoriza progresul și nevoile de învățare ale elevilor. Evaluările formative pot fi utilizate deoarece sunt modalități informale și continue de verificare a înțelegerii și a competențelor elevilor. Feedback-ul este o informație care îi ajută pe cursanți să își îmbunătățească performanța și învățarea. Atât evaluările formative, cât și feedback-ul ar trebui să pună accentul pe efort, îmbunătățire și stăpânire, mai degrabă decât pe note, comparații sau abilități.

(<https://education.msu.edu/research/projects/eteams/goal-orientation/>).

Promovarea unei culturi a clasei orientate spre măiestrie, care să valorizeze învățarea, curiozitatea, provocarea și creșterea. Profesorul poate face acest lucru prin modelarea unei culturi orientate spre măiestrie, laudându-i pe cursanți pentru efortul și strategiile lor, încurajându-i pe cursanți să își stabilească propriile obiective și să își monitorizeze propria învățare, oferind oportunități de alegere și autonomie, încurajând colaborarea și sprijinul colegilor și creând un mediu sigur și de susținere în care greșelile sunt văzute ca oportunități de învățare (<https://education.msu.edu/research/projects/eteams/goal-orientation/>).

Orientările cadrelor didactice privind obiectivele de realizare

Pe baza cercetărilor efectuate de [6, 7], în timpul proceselor de mentorat, este important să se ia în



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



digiTools



considerare factorii de motivare a profesorilor și contribuția lor la instruirea profesorilor și la motivația elevilor. Evaluarea percepției cadrelor didactice cu privire la structura obiectivelor, precum și a relațiilor dintre structura obiectivelor, orientarea obiectivelor legate de predare, angajamentul pentru predare și satisfacția profesională conduce la o structură îmbunătățită a obiectivelor de măiestrie.

Întrebări de evaluare.

Selectați propozițiile următoare dacă sunt Adevărate/False:

1. Cursanții care au obiective de evitare a stăpânirii au tendința de a se îngrijora de incapacitatea lor de a stăpâni sarcina.
2. Identificați strategiile care pot fi utilizate pentru a sprijini orientarea profesorului spre realizări:
 - a) Promovarea unei culturi a clasei orientate spre măiestrie
 - b) Utilizarea metodelor de evaluare informativă
 - c) Folosiți feedback-ul pentru a-i ajuta pe cursanți să-și îmbunătățească performanța
 - d) Elaborarea obiectivelor generale de învățare

Răspunsuri:

1. Adevărat
2. a,c

b. Comunicarea cu elevii în învățământul online

Comunicarea eficientă este esențială în educația online. În calitate de educator online, este esențial să stabiliți canale de comunicare clare cu elevii dumneavoastră pentru a vă asigura că aceștia sunt implicați, motivați și pe drumul cel bun. Iată câteva sfaturi despre cum să comunicați eficient cu elevii dvs. în educația online:

Stabiliți așteptări clare: Asigurați-vă că elevii dumneavoastră înțeleg așteptările dumneavoastră în materie de comunicare, inclusiv când și cum veți fi disponibil pentru ei. Stabiliți orientări clare pentru comunicare, cum ar fi modul preferat de comunicare (e-mail, videochat etc.) și timpul de răspuns preconizat.

Fiți receptivi: Răspundeți prompt la întrebările și feedback-ul elevilor dumneavoastră. Acest lucru îi va ajuta să se simtă apreciați și susținuți și, de asemenea, vă va ajuta să identificați orice probleme sau preocupări înainte ca acestea să devină probleme majore.

Utilizați mai multe canale de comunicare: Utilizați o varietate de canale de comunicare, cum ar fi e-mailul, videochat-ul, forumurile de discuții și social media. Acest lucru vă va permite să vă conectați cu elevii dvs. în diferite moduri și să îi mențineți implicați și motivați.

Încurajați participarea: Încurajați-vă elevii să participe la discuții online, proiecte de grup și alte activități de colaborare. Acest lucru va contribui la crearea unui sentiment de comunitate în clasa dvs. online și, de asemenea, îi va ajuta pe elevii dvs. să se simtă mai implicați și mai investiți în învățarea lor.

Oferiți feedback periodic: Oferiți un feedback regulat cu privire la temele și performanțele elevilor dumneavoastră. Acest lucru îi va ajuta să își înțeleagă punctele forte și punctele slabe și să identifice domeniile de îmbunătățire.

Educația online a devenit din ce în ce mai populară în ultimii ani, iar strategiile de comunicare



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



digiTools



eficientă sunt esențiale pentru succesul în acest mediu. Iată câteva strategii de comunicare eficientă pentru educatorii online:

Folosiți un limbaj clar și concis: Folosiți un limbaj clar și concis în comunicările cu elevii dumneavoastră. Evitați să folosiți jargon sau termeni tehnici pe care elevii dvs. ar putea să nu-i înțeleagă.

Creați un mediu primitiv: Creați un mediu primitiv în clasa dvs. online, salutându-vă elevii și încurajându-i să se prezinte. Acest lucru va contribui la crearea unui sentiment de comunitate și la crearea unui mediu de învățare mai pozitiv.

Folosiți elemente vizuale: Folosiți elemente vizuale, cum ar fi imagini, videoclipuri și infografice, pentru a ilustra concepte complexe și pentru a vă menține elevii implicați. Acest lucru va ajuta la ruperea conținutului cu mult text și va face ca experiența de învățare să fie mai atractivă.

Programați verificări regulate: Programați verificări regulate cu elevii dumneavoastră pentru a vă asigura că aceștia se mențin pe drumul cel bun și că înțeleg materia. Acest lucru va contribui, de asemenea, la crearea unei relații între dumneavoastră și elevii dumneavoastră și la crearea unui mediu de învățare mai favorabil.

Încurajați întrebările și feedback-ul: Încurajați elevii să pună întrebări și să ofere feedback cu privire la metodele și materialele didactice. Acest lucru vă va ajuta să vă îmbunătățiți predarea și să vă asigurați că elevii dvs. obțin maximum din experiența lor de învățare.

În concluzie, comunicarea eficientă este esențială pentru succesul în educația online. Utilizând un limbaj clar și concis, creând un mediu primitiv, folosind elemente vizuale, programând verificări regulate și încurajând întrebările și feedback-ul, puteți crea un mediu de învățare mai atractiv și mai favorabil pentru elevii dumneavoastră.

Întrebări de evaluare:

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarele întrebări:

1. Care dintre următoarele este o modalitate eficientă de a stabili o comunicare clară și eficientă cu elevii în învățământul online?
 - a) Utilizarea e-mailului ca unic mijloc de comunicare cu elevii
 - b) Stabilirea unor ore de birou virtuale pentru a fi la dispoziția elevilor
 - c) Nu oferă informații de contact și se așteaptă ca elevii să rezolve problemele pe cont propriu
 - d) Furnizarea de informații de contact doar elevilor excepționali
2. Ce este feedback-ul asincron?
 - a) Comunicare în timp real între student și instructor
 - b) Comunicare întârziată care permite elevilor să proceseze informațiile și să ofere un
 - c) răspuns bine gândit
 - d) Feedback-ul care este oferit doar la sfârșitul cursului
 - e) Feedback care este oferit doar elevilor care îndeplinesc anumite criterii

Răspunsuri:

1.b

2.b

c. Relațiile în procesul de mentorat în educația online

Mentoratul este o componentă importantă a educației online. Un mentor poate oferi îndrumare,



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



digiTools



sprijin și sfaturi elevilor, ajutându-i să se descurce cu provocările învățării online și să își atingă obiectivele academice. O relație puternică între mentor și student este esențială pentru un proces de mentorat de succes. Iată câteva sfaturi pentru construirea unei relații puternice în procesul de mentorat în educația online:

Stabiliți așteptări clare: Stabiliți așteptări clare la începutul procesului de mentorat. Acest lucru include așteptări legate de comunicare, feedback și sprijin. Este important ca atât mentorul, cât și studentul să înțeleagă ce se așteaptă de la ei și cum vor lucra împreună.

Comunicați în mod regulat: Comunicarea regulată este esențială pentru a construi o relație solidă în procesul de mentorat. Mentorul ar trebui să fie disponibil pentru student în mod regulat și să răspundă prompt la orice întrebare sau preocupare.

Fiți de susținere: Mentorul trebuie să sprijine studentul pe tot parcursul procesului de mentorat. Acest lucru include încurajarea, motivarea și feedback-ul constructiv și util.

Ascultați în mod activ: Ascultarea activă este o abilitate importantă pentru mentori. Mentorul trebuie să asculte cu atenție preocupările și întrebările elevului și să răspundă cu atenție.

Promovarea unui mediu pozitiv: Este important să se promoveze un mediu pozitiv în procesul de mentorat. Acest lucru include respectul și o atitudine pozitivă în toate comunicările și crearea unei atmosfere de încredere și respect reciproc.

Construirea unei relații puternice în procesul de mentorat este esențială pentru succesul în educația online. Prin stabilirea unor așteptări clare, comunicarea regulată, susținerea, ascultarea activă și promovarea unui mediu pozitiv, mentorii îi pot ajuta pe elevi să își atingă obiectivele academice.

Pe de altă parte, educația online a devenit din ce în ce mai populară în ultimii ani, iar relațiile de mentorat eficiente sunt esențiale pentru succesul în acest mediu. Iată câteva sfaturi pentru construirea unor relații de mentorat eficiente în educația online:

Stabiliți canale de comunicare clare între mentor și student. Aceasta include identificarea modului preferat de comunicare (e-mail, videochat etc.) și a timpului de răspuns preconizat.

Stabiliți obiective: Stabiliți obiective clare pentru procesul de mentorat. Acest lucru include identificarea obiectivelor academice specifice și a etapelor pe care studentul dorește să le atingă.

Oferiți feedback: Oferiți un feedback regulat elevului cu privire la progresul său. Aceasta include atât feedback pozitiv, cât și critici constructive.

Fiți flexibil: Fiți flexibil în procesul de mentorat. Acest lucru include deschiderea față de nevoile studentului și adaptarea procesului de mentorat în funcție de necesități.

Promovarea unui mediu de colaborare: Promovați un mediu de colaborare în procesul de mentorat. Acest lucru include încurajarea studentului să își asume un rol activ în învățarea sa și oferirea de oportunități de colaborare cu alți elevi.

În concluzie, relațiile eficiente de mentorat sunt esențiale pentru succesul în educația online. Prin stabilirea unor canale de comunicare clare, stabilirea de obiective, oferirea de feedback, flexibilitate și promovarea unui mediu de colaborare, mentorii pot ajuta elevii să își atingă obiectivele academice și să reușească în educația online.

Întrebări de evaluare:

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarele întrebări.

1. De ce este importantă construirea unei relații pozitive în procesul de mentorat în educația online?
 - a) Permite mentorului să evite interacțiunea cu studentul
 - b) Ajută mentorul să își stabilească autoritatea asupra elevului



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



digiTools



- c) Permite mentorului să înțeleagă obiectivele și nevoile elevului și să oferesprijin adecvat.
- d) Ajută mentorul să mențină distanța și obiectivitatea față de student.

2. Care este rolul ascultării active în procesul de mentorat în educația online?

- a) Să evite să asculte preocupările elevului și să se concentreze pe agenda mentorului
- b) Să asculte doar progresul academic al elevului și să ignore preocupările personale ale acestuia
- c) Să înțeleagă pe deplin perspectiva elevului și să ofere îndrumare și sprijin relevant
- d) Să întrerupă elevul și să ofere sfaturi nesolicitate fără să le înțeleagă nevoile

Răspunsuri:

1.c

2.c

e. Exemple de întrebări de mentorat

Întrebările de mentorat sunt întrebări pe care **un profesor, în calitate de mentor, le poate adresa elevilor** pentru a-i ajuta să reflecteze asupra obiectivelor și performanțelor lor.

Care sunt unele dintre obiectivele pe care vi le propuneți în calitate de cursant? Cum intenționați să le atingeți? Cum vă poate ajuta un mentor să le atingeți?

Care sunt cele mai interesante moduri de a învăța?

Care sunt cele mai plictisitoare moduri de a învăța?

Ce tehnologii preferați să folosiți atunci când învățați?

Ce tehnologii preferați să folosiți atunci când jucați?

Cum preferați să învățați informații noi? Vă place să citiți, să ascultați, să priviți sau să faceți ceva?

Care sunt unele dintre lucrurile care vi se par dificile sau provocatoare? Cum le faceți față?

Cum vă place să primiți feedback despre munca dumneavoastră? Preferați un feedback verbal sau scris?

Întrebările de mentorat sunt întrebări pe care **un mentor le poate adresa unui profesor** pentru a-l ajuta să reflecteze asupra practicii sale, să își identifice punctele forte și domeniile în care trebuie să se îmbunătățească și să își stabilească obiective de dezvoltare profesională.

Cum gestionați problemele de management al clasei?

Cum este cel mai bine să integrați tehnologia în predarea dumneavoastră?

Cum puteți identifica cel mai bine nevoile, interesele și obiectivele individuale și colective ale elevilor?

Cum vă diferențiați instruirea pentru a răspunde nevoilor și intereselor diverse ale elevilor dumneavoastră? Care sunt unele dintre strategiile sau instrumentele pe care le utilizați sau pe care ați dori să le încercați?

Cum vă planificați lecțiile și evaluările? Care sunt factorii care vă influențează deciziile?

Cum știți dacă elevii dumneavoastră învață și îndeplinesc obiectivele? Ce dovezi folosiți pentru a le monitoriza progresul și pentru a le oferi feedback?

Cum vă implicați elevii în învățarea activă și semnificativă? Care sunt câteva dintre modalitățile prin care le stimulați motivația, curiozitatea și colaborarea?

Cum reflectați asupra practicii dumneavoastră de predare? Care sunt unele dintre sursele de feedback sau de sprijin pe care le folosiți sau pe care le căutați?

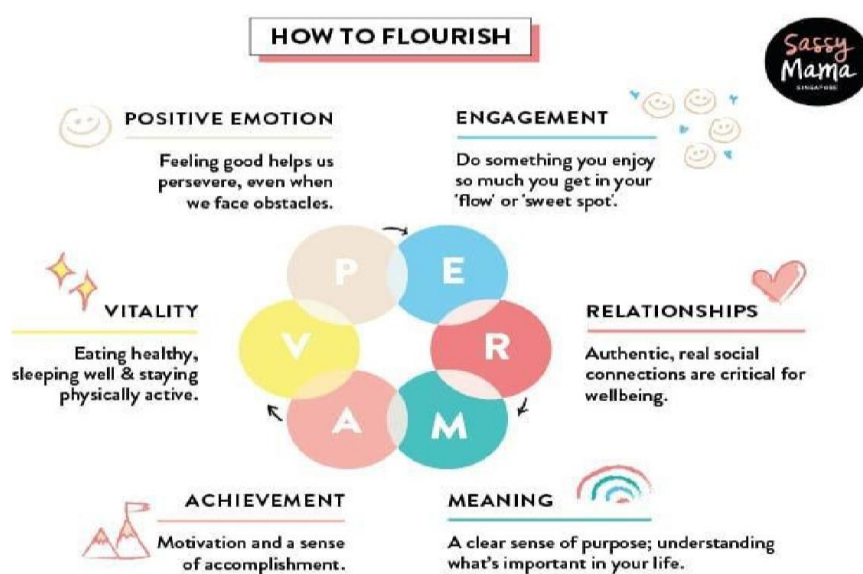
3. Strategii de diagnostic și intervenție în mentorat

Psihologia pozitivă și modelul PERMA

Descrierea și scopul tehnicilor

Modelul PERMA + V este nucleul teoriei bunăstării a Dr. Martin Seligman. Este un acronim care definește cei cinci factori care contribuie la bunăstarea și fericirea unei persoane.

Cum să înflorești?



P - Emoția pozitivă - este, poate, cea mai evidentă legătură cu fericirea. Concentrarea pe emoțiile pozitive reprezintă capacitatea de a rămâne optimist și de a privi trecutul, prezentul și viitorul dintr-o perspectivă constructivă.

O perspectivă pozitivă poate ajuta relațiile, mediul de lucru și activitățile recreative și îi poate inspira pe ceilalți să fie mai creativi și să își asume mai multe riscuri. Optimismul și pozitivitatea au numeroase beneficii pentru sănătate.

Acest tip de emoție pozitivă este crucial. Îi poate ajuta pe oameni să se bucure de sarcinile zilnice din viața lor și să persevereze în fața provocărilor cu care se confruntă, rămânând optimiști cu privire la eventualele rezultate.

E - Implicare - Activitățile care răspund nevoii noastre de implicare inundă corpul cu neurotransmițători și hormoni pozitivi care ne cresc starea de bine. Acest angajament ne ajută să rămânem prezenți, precum și să sintetizăm activitățile în care ne găsim calmul, concentrarea și bucuria. Fie că este vorba de a cânta la un instrument, de a practica un sport, de o activitate în aer liber, de a dansa sau chiar de un simplu hobby.

Atunci când timpul "zboară" cu adevărat în timpul unei activități, este probabil pentru că persoanele implicate au experimentat acest sentiment de implicare.

R - Relații - Relațiile și legăturile sociale sunt esențiale pentru o viață plină de sens. Suntem animale sociale, care sunt conectate prin cablu pentru a se lega și a depinde de alți oameni. De aici, nevoia fundamentală de relații sănătoase și conexiuni pozitive. Ne dezvoltăm pe baza conexiunilor sociale care promovează dragostea, intimitatea și o interacțiune emoțională și fizică puternică cu alți oameni. Relațiile pozitive cu părinții, frații, frații, colegii, colegii de serviciu și prietenii cu



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



digitoools



interese și aspirații similare reprezintă un ingredient cheie pentru bucuria generală.

Un cerc social puternic oferă, de asemenea, sprijin în momentele dificile și atunci când se iau decizii importante în viață și ajută la dezvoltarea rezistenței.

M - Semnificație - Religia și spiritualitatea le oferă multor oameni un sens, la fel ca și munca într-o companie bună, creșterea copiilor, voluntariatul pentru o cauză nobilă și exprimarea creativă.

Înțelegerea impactului muncii tale și a motivului pentru care ai ales să "apari la birou" te poate ajuta să te bucuri de sarcinile tale și să devii mai pasionat de ceea ce faci. Vă puteți întreba: este acest lucru aliniat cu valorile mele fundamentale?

A - Realizări - A avea obiective și ambiție în viață ne poate ajuta să realizăm lucruri care ne pot da un sentiment de împlinire. Ar trebui să vă stabiliți obiective realiste care pot fi îndeplinite. Simplul efort depus pentru a atinge aceste obiective vă poate da un sentiment de satisfacție, iar atunci când, în cele din urmă, atingeți aceste obiective, se poate simți un sentiment de mândrie și de realizare.

V - Vitalitate - Cercetările ne arată că vitalitatea este parte integrantă a bunăstării noastre. Capacitatea noastră de a avea un somn bun, de a ne hrăni corect. A face exerciții fizice în mod regulat are un impact semnificativ asupra tuturor celorlalte elemente de bunăstare.

Implementarea - Cum să construim bunăstarea profesorilor

Wellbeing is "a state in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with normal stresses of life, can work productively and fruitfully and is able to make a contribution to his or her own community" (WHO, 2004).

Professor Martin Seligman, the father of Positive Psychology, explained a holistic Wellbeing Theory called PERMA that was published in his book "Flourish" (2011).

School communities can use PERMA to build teacher wellbeing as a way to support schools to flourish

WHAT	PILLAR OF WELLBEING	HOW
☒ Track the good stuff	Positive Emotions	☒ Establish a "What Went Well" board in the staffroom ☒ Keep a gratitude diary, app or jar nearby ☒ Encourage savouring of positive events
☒ Identify character strengths	Engagement	☒ Take the VIA Survey to identify strengths ☒ Create a strengths tree in the staffroom ☒ Encourage goal setting that relates to passion, values & interests
☒ Share, collaborate, support	Relationships	☒ Encourage random acts of kindness ☒ Incorporate thankyou cards into staff meetings ☒ Establish mentoring or coaching programs ☒ Provide opportunities for positive feedback
☒ Reflect on meaning and purpose	Meaning	☒ Redefine your job description what is your real role? ☒ Put some pictures on your desk of what is important to you ☒ Practice moments of mindfulness to be present, without judgement
☒ Set authentic goals	Accomplishment	☒ Encourage SMART goal setting (specific, measurable, authentic, relevant, set a time) ☒ Give opportunities to celebrate achievements

Teacher Wellbeing

www.teacher-wellbeing.com.au

Implementare - Cum să construim bunăstarea elevilor

Numărul proiectului: 2020-1-TR01-KA226-SCH-098485

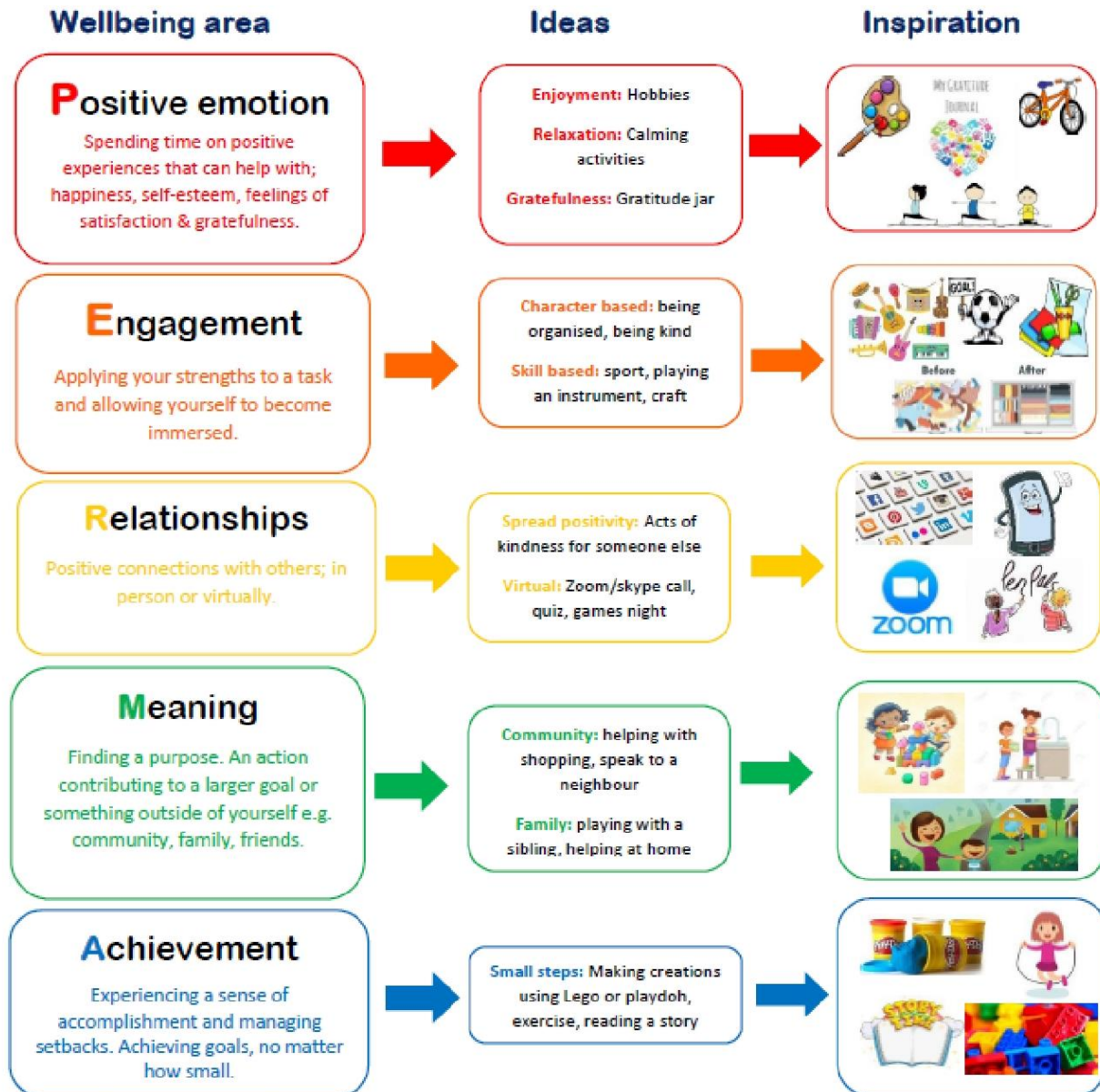
Finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Cu toate acestea, Comisia Europeană și Agenția Națională Turcă nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.



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



digiTools



Created by Bethany Jackson (Trainee Educational Psychologist) for Gloucestershire Educational Psychology Service



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



digitools



Întrebări de evaluare

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarele întrebări.

1. Cine a conceput modelul PERMA? Sigmund Freud
 - a) Abraham Maslow
 - b) Martin Seligman
 - c) Carl Gustav Jung
2. Ce înseamnă "P" în modelul PERMA și ce înseamnă acesta?
 - a) Emoții pozitive
 - b) Relații pozitive
 - c) Putere
 - d) Perseverență
3. Ce înseamnă "E" în modelul PERMA de bunăstare?

Emoție

- a) Empatie
 - b) Experiență
 - c) Logodnă
4. Ce reprezintă R în modelul PERMA?

Misterios

- a) Adică
 - b) Magnific
 - c) Conștient
5. Care este scopul modelului PERMA în psihologia pozitivă?
 - a) Să identifice domeniile de slăbiciune în performanța academică a elevilor
 - b) Pentru a promova emoțiile pozitive și bunăstarea
 - c) Să dezvolte abilitățile de gândire critică ale elevilor
 - d) Să ofere o structură pentru a oferi feedback elevilor

Răspunsuri:

- 1.c
- 2.a
- 3.d
- 4.b
- 5.b

Self-Mentoring - Lucrul cu mine însumi



În calitate de mentor, este important să vă amintiți că nu trebuie să aveți întotdeauna toate răspunsurile. Uneori, cel mai bun mod de a vă sprijini elevii este de a-i ajuta să își dezvolte abilitățile de care au nevoie pentru a găsi singuri soluții. Un instrument puternic pentru a realiza acest lucru este auto-mentoratul.

Auto-mentoratul implică învățarea elevilor să își pună întrebări care îi pot ajuta să își înțeleagă mai bine propriile gânduri și comportamente, să identifice zonele de îmbunătățire și să elaboreze măsuri de acțiune pentru a face schimbări pozitive. Acest proces poate fi deosebit de eficient în mediile de învățare online, unde elevii se pot simți izolați sau deconectați de colegii și profesorii lor.

Pentru a implementa auto-mentoratul în sesiunile de mentorat, luați în considerare următorii pași:

Începeți cu reflecția: Încurajați-i pe elevii dvs. să ia câteva minute pentru a reflecta asupra experiențelor lor recente de învățare online. Rugați-i să se gândească la ceea ce a mers bine, la ceea ce a fost o provocare și la ceea ce ar dori să îmbunătățească.

Identificați obiectivele: Pe baza reflecțiilor lor, ajutați-i pe elevi să identifice unul sau două obiective specifice la care ar dori să lucreze. Aceste obiective ar trebui să fie provocatoare, dar realizabile, și ar trebui să se concentreze pe abilități sau comportamente asupra cărora elevul are control.

Puneți întrebări de mentorat: Odată ce elevul și-a identificat obiectivele, folosiți întrebări de mentorat pentru a-l ajuta să își exploreze gândurile și comportamentele actuale și să identifice oportunitățile de creștere. Câteva exemple de întrebări de mentorat includ:

Ce credeți că vă împiedică să vă atingeți obiectivul?

Ce pași concreți puteți face pentru a progresa în atingerea obiectivului dumneavoastră?

Cum vă puteți responsabiliza pentru a face acești pași?

Elaborați un plan: Pe baza cunoștințelor dobândite prin intermediul întrebărilor de mentorat, colaborați cu elevul dumneavoastră pentru a elabora un plan specific pentru a-și atinge obiectivele. Acest plan ar trebui să includă acțiuni concrete, termene și repere pentru progres.

Verificați cu regularitate: Pe măsură ce elevul își atinge obiectivele, programați verificări regulate pentru a-l încuraja, pentru a sărbători progresul și pentru a-i oferi feedback cu privire la zonele care necesită îmbunătățiri.



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



digitoools



Învățându-i pe elevii dvs. abilitățile de auto-mentorat, îi puteți ajuta să își dezvolte o mai mare conștientizare de sine, reziliență și abilități de rezolvare a problemelor, care le vor fi de folos în învățarea online și dincolo de aceasta.

Întrebare de evaluare:

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarea întrebare:

1. Care sunt unele dintre beneficiile auto-coaching-ului?

- a) Îmbunătățirea conștiinței de sine și a stimei de sine
- b) Creșterea motivației și a abilităților de stabilire a obiectivelor
- c) Abilități mai bune de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor
- d) Toate cele de mai sus

Răspuns:

1.d

Sprijinirea abilităților de ascultare



Ascultarea eficientă este o abilitate crucială pentru succesul în învățarea online. Atunci când elevii se simt ascultați și înțeleși, este mai probabil ca aceștia să se implice mai mult în materie și să se simtă motivați să participe la discuțiile din clasă. Cu toate acestea, ascultarea într-un mediu online poate fi o provocare, deoarece elevii se pot confrunta cu distrageri sau dificultăți tehnologice care pot interfera cu capacitatea lor de concentrare.

În calitate de mentor, vă puteți sprijini elevii în dezvoltarea unor abilități de ascultare puternice prin implementarea următoarelor strategii:

Stabiliți așteptări clare: La începutul fiecărei sesiuni de mentorat, stabiliți așteptări clare cu privire la modul în care veți comunica cu elevii dumneavoastră. Încurajați-i pe elevii dvs. să închidă orice distragere a atenției, cum ar fi telefoanele sau notificările, și cereți-le să asculte activ în timpul sesiunii.



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



digiTools



Practicați ascultarea activă: Exemplificați comportamente de ascultare activă parafrazând afirmațiile elevilor, punând întrebări clarificatoare și oferind feedback care să demonstreze că ați înțeles perspectiva lor. Încurajați-i pe elevii dumneavoastră să facă același lucru atunci când comunică cu dumneavoastră și cu colegii lor.

Folosiți ajutoare vizuale: Într-un mediu online, suporturile vizuale pot fi utile pentru a consolida punctele cheie și pentru a menține elevii implicați. Folosiți diapozitive sau alte ajutoare vizuale în timpul sesiunilor de mentorat pentru a vă susține comunicarea verbală.

Încurajați luarea de notițe: Încurajați elevii să ia notițe în timpul sesiunii de mentorat pentru a-i ajuta să rețină informațiile și să rămână implicați. Luarea de notițe îi poate ajuta, de asemenea, pe elevi să își organizeze gândurile și să identifice domeniile care trebuie explorate în continuare.

Oferiți oportunități de reflecție: La sfârșitul fiecărei sesiuni de mentorat, oferiți elevilor timp pentru a reflecta asupra a ceea ce au învățat și asupra modului în care pot aplica aceste informații în studiile lor. Acest lucru poate contribui la consolidarea conceptelor-cheie și la aprofundarea înțelegerii lor.

Sprijinindu-vă elevii în dezvoltarea unor abilități puternice de ascultare, îi puteți ajuta să fie mai implicați și să aibă mai mult succes în mediile de învățare online. De asemenea, aceste abilități le vor fi de folos în viitoarele lor demersuri academice și profesionale.

Întrebare de evaluare:

Alegeți toate opțiunile corecte pentru următoarea întrebare.

Care sunt câteva modalități de a îmbunătăți abilitățile de ascultare în cadrul mentoratului online?

- a) Încurajați elevii să folosească indicii nonverbale pentru a se exprima
- b) Concentrați-vă pe ascultarea activă și pe adresarea de întrebări clarificatoare
- c) Evitați distragerile și multitasking-ul în timpul sesiunilor de mentorat
- d) Toate cele de mai sus

Răspuns:

1.a,b,c,d

Ciclul reflexiv Gibbs

Subiectul a fost prezentat în următorul videoclip. Acest videoclip a fost creat de elevii din România:

Numărul proiectului: 2020-1-TR01-KA226-SCH-098485

Finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Cu toate acestea, Comisia Europeană și

Agencia Națională Turcă nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.

<https://www.youtube.com/watch?v=0YQrGF1mzNs>

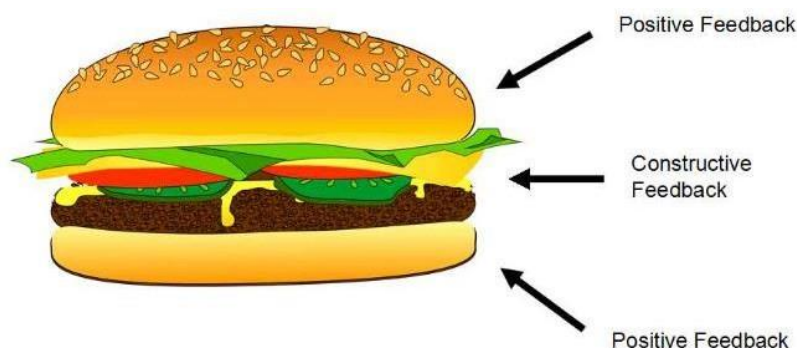
Întrebare de evaluare:

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarea întrebare.

1. Care dintre următoarele este un exemplu de întrebare cu răspuns închis?
 - a) "Ce părere ai despre această idee?"
 - b) "De ce ai luat această decizie?"
 - c) "Ați înțeles instrucțiunile?"
 - d) "Poți să-mi spui mai multe despre procesul tău de gândire?"
2. Care dintre următoarele este un exemplu de întrebare reflexivă?
 - a) "Ce ai face diferit data viitoare?"
 - b) "Poți explica de ce ai luat această decizie?"
 - c) "Ce părere ai despre această idee?"
 - d) "Poți să-mi spui mai multe despre procesul tău de gândire?"

Răspuns: 1.c 2.a

Metoda Hamburger



Metoda Hamburger este o strategie populară pentru a oferi feedback elevilor. Metoda este denumită după cele trei părți ale unui hamburger - chifla de sus (feedback pozitiv), carnea (feedback constructiv) și chifla de jos (feedback pozitiv). Această metodă poate fi deosebit de utilă în mediile de mentorat online, unde feedback-ul clar și concis este esențial.

Iată cum funcționează metoda Hamburger:

Începeți cu un feedback pozitiv: Începeți prin a oferi feedback pozitiv elevului dumneavoastră. Acest lucru poate ajuta la construirea încrederii și a relației și poate consolida punctele forte și realizările sale. De exemplu, ați putea lauda efortul sau creativitatea lor.

Oferiți feedback constructiv: În continuare, oferiți feedback constructiv cu privire la domeniile în care elevul se poate îmbunătăți. Fiți specific și oferiți sfaturi concrete cu privire la modul în care



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



digiTools



se pot face îmbunătățiri. Acesta poate fi un feedback dificil de oferit, dar este crucial pentru creșterea și dezvoltarea elevului dumneavoastră.

Încheiați cu un feedback pozitiv: În cele din urmă, încheiați cu mai multe feedback-uri pozitive. Acest lucru poate ajuta elevul să se simtă încurajat și motivat să continue să lucreze la abilitățile sale. Ați putea lauda din nou efortul sau creativitatea lor sau ați putea sublinia un domeniu specific în care au demonstrat îmbunătățiri.

Metoda Hamburger este un instrument puternic pentru furnizarea de feedback în mediile de mentorat online. Urmând această structură simplă, puteți oferi un feedback care să fie atât constructiv, cât și de susținere, ajutându-vă elevii să crească și să își dezvolte abilitățile.

Sfaturi practice pentru punerea în aplicare a metodei Hamburger:

Fiți specific: Atunci când oferiți feedback constructiv, fiți specific cu privire la domeniile în care elevul dumneavoastră se poate îmbunătăți. În loc să spuneți "trebuie să lucrezi la scrisul tău", încercați să spuneți "Am observat că paragrafele tale tind să fie lungi și ar putea beneficia de mai multă organizare. Ai luat în considerare posibilitatea de a le împărți în secțiuni mai scurte și mai concentrate?".

Folosiți exemple concrete: Ori de câte ori este posibil, folosiți exemple concrete pentru a vă ilustra feedback-ul. Acest lucru îl poate ajuta pe elevul dvs. să vă înțeleagă mai bine perspectiva și să vă aplice sfaturile. De exemplu, ați putea spune: "Mi-a plăcut foarte mult modul în care ți-ai explicat raționamentul în problema ta de matematică. Cu toate acestea, am observat că ai uitat să reții o cifră, ceea ce a dus la un răspuns incorect."

Încadrează feedback-ul ca pe o oportunitate de creștere: În loc să considerați feedback-ul drept o critică, încercați să îl transformați în oportunități de creștere și îmbunătățire. De exemplu, în loc să spuneți "ai făcut o greșeală", ați putea spune "hai să ne uităm împreună la acest lucru și să vedem dacă ne putem da seama ce nu a mers bine". Aceasta este o mare oportunitate de a învăța din greșelile noastre și de a ne îmbunătăți pentru data viitoare".

Iată un exemplu de utilizare a metodei Hamburger pentru a oferi feedback unui elev care a trimis o lucrare scrisă:

Top Bun (Feedback pozitiv): "Mi-a plăcut foarte mult să citesc tema ta de scris. Ați făcut o treabă excelentă în utilizarea limbajului descriptiv și în crearea unei imagini clare pentru cititorul dumneavoastră."

Carne (Feedback constructiv): "Un domeniu în care v-ați putea îmbunătăți este utilizarea tranzițiilor între idei. Am observat că paragrafele tale sar uneori de la un subiect la altul fără o legătură clară. Luați în considerare folosirea unor cuvinte sau fraze de tranziție pentru a vă ghida cititorul prin ideile dumneavoastră."

Bun de jos (feedback pozitiv): "În general, ați înțeles foarte bine conceptele și v-ați organizat foarte bine gândurile. Continuați să faceți o treabă bună!"

Prin utilizarea metodei Hamburger, puteți oferi un feedback constructiv și de susținere, ajutându-vă elevii să crească și să își dezvolte abilitățile. Întrebări de evaluare:

Alegeți opțiunea corectă pentru următoarele întrebări:

1. Metoda Hamburger este o tehnică de feedback utilă pentru elevi, deoarece.....
 - a) Încurajează elevii să reflecteze asupra propriei lor lucrări
 - b) Oferă elevilor un feedback pozitiv și constructiv



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



digiTools



- c) Poate fi utilizat în orice domeniu sau disciplină
- d) Toate cele de mai sus
- 2. Când se folosește metoda hamburgerului, ce reprezintă "carnea/mijlocul"?
 - a) Feedback pozitiv
 - b) Feedback constructiv
 - c) Feedback neutru
 - d) Feedback negativ
- 3. Atunci când oferiți feedback elevilor, este important să.....
 - a) Concentrează-te doar pe ceea ce au făcut greșit
 - b) Criticați-le munca cât mai mult posibil
 - c) Furnizați exemple specifice și sugestii de îmbunătățire
 - d) Evitați să oferiți feedback cu totul
- 4. Metoda Hamburger este o strategie populară pentru a oferi feedback elevilor. Care dintre următoarele descrie cel mai bine structura metodei Hamburger?
 - a) Chiflă de sus (feedback constructiv), carne (feedback pozitiv), chiflă de jos (feedback constructiv)
 - b) Chiflă de sus (feedback pozitiv), carne (feedback constructiv), chiflă de jos (feedback pozitiv)
 - c) Chiflă de sus (feedback pozitiv), carne (feedback negativ), chiflă de jos (feedback pozitiv)
 - d) Chiflă de sus (feedback constructiv), carne (feedback negativ), chiflă de jos (feedback pozitiv)

Răspunsuri:

- 1.b
- 2.b
- 3.c
- 4.b

Tehnica metaforei în mentorat

Descrierea și scopul tehnicilor

Scopul acestei tehnici creative este de a permite supervizatorului să "vadă" cum își percepe personal poziția în cadrul instituției.

În acest proces experimental, au devenit conștienți de diferența dintre imaginație, verbalizarea imaginii și transpunerea imaginii într-un "al treilea mediu" - desenul. Își dau seama cât de dificil este să își verbalizeze imaginația, iar desenul, în multe cazuri, diferă semnificativ de ceea ce și-au imaginat sau au exprimat verbal. Fascinația față de aceste diferențe este primul pas în gândirea construcțiilor pe care le creăm în mintea noastră și al doilea - în ce măsură pot fi verbalizate. Prin reprezentarea materială prin creativitate, permitem "libertatea de exprimare" a aspectelor care nu au fost reprezentate în primul și al doilea pas. Toate cele trei etape conduc la o imagine clară și la o idee finală despre problema în cauză.

"Metafora", ca tehnică creativă, le permite participanților să reflecteze asupra diferenței dintre imaginea din mintea lor, expresia verbală și reprezentarea vizuală a acesteia. Propria poziționare



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



digiTools



În cadrul instituției și înțelegerea acestei poziții este foarte importantă pentru a conduce cu succes o echipă și a lucra cu ceilalți. O înțelegere mai profundă a propriilor așteptări, a contextului mai larg și a realității acestuia, precum și a oportunităților de îmbunătățire, este crucială pentru o cooperare de succes în orice instituție.

Bariere, provocări în utilizarea activității

În timpul facilitării procesului, este esențial ca facilitatorul/supervizorul să nu sugereze supervizatului posibile soluții.

Rolul facilitatorului/supervizorului este de a da instrucțiuni clare și de a folosi întrebări deschise pentru a ghida persoana supravegheată în reflecția și autorefecția asupra activității sale. De asemenea, rolul facilitatorului/supervizorului este de a preveni ca ceilalți îndrumători să pună întrebări și să ofere comentarii cu privire la rezultatele altor participanți, deoarece procesul și rezultatele acestuia sunt complet individuale.

Este foarte important ca facilitatorul/supervizorul să fie un ascultător activ, iar în runda finală de reflecție să evidențieze caracteristicile procesului și nu conținutul rezultatelor individuale ale acestei activități.

Implementare

Lucrul la metaforă este creat de către facilitator (supervizor) și reprezintă punctul de plecare pentru auto-reflecția fiecărui mentorat în parte.

Pasul 1. 10 minute pentru reflecție

Instrucțiuni (date de către facilitator/supervizor)

Amintiți-vă cum arată instituția (de exemplu, școala) în care lucrați. Cum arată din punct de vedere al arhitecturii sale? Câte persoane/elevi sunt prezenți zilnic? Care este ritmul său zilnic de mișcare în interior și în exterior? Care este dispunerea spațială a birourilor și/sau a sălilor de clasă, a bibliotecii, a sălii de sport și a altor facilități?

Încercați să transmiteți punctul dumneavoastră de vedere despre instituție printr-o metaforă care, în opinia dumneavoastră, descrie cel mai bine instituția dumneavoastră. Cu ce ați compara-o?

Pasul 2. 10 min pentru desen

Fiecare supervizor își desenează metafora pe o bucată de hârtie.

Pasul 3. 5 min pentru povestire

Fiecare supervizat își povestește propria metaforă, oferind câteva detalii despre aceasta.

Pasul 4. 15 minute pentru auto-reflecție

Fiecare supervizat reflectă individual ceea ce a "văzut", ce simte și ce crede despre metaforă și cum ar putea să-și schimbe poziția în cadrul instituției.

Întrebări de evaluare

Selectați propozițiile următoare dacă sunt Adevărate/False:

1. Scopul acestei tehnici creative este de a permite facilitatorului/supervizorului să înțeleagă poziția supervizatului în instituția sa.
2. Lucrul la metaforă este creat de către facilitator/supervizor și reprezintă punctul de plecare



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



digitoools



- pentru auto-reflecția fiecărui supervizor în parte.
3. Fiecare supervizor își desenează metafora pe o bucată de hârtie, iar facilitatorul/supervizorul explică ce se află în imagine.
 4. Rezultatele acestei tehnici pot duce la dezvoltarea unor relații interpersonale mai bune între cadrele didactice, la o mai bună recunoaștere a așteptărilor acestora și la prevenirea conflictelor.
 5. În timpul facilitării procesului, este esențial ca facilitatorul/supervizorul să le sugereze supervizorilor posibile soluții.
 6. Alegeți răspunsul corect pentru următoarea întrebare: Care este scopul utilizării metaforelor în mentorat?
 - a) Pentru a-i ajuta pe elevi să-și amintească conceptele importante
 - b) Pentru a face sesiunile de mentorat mai distractive și mai atractive
 - c) Pentru a oferi reprezentări vizuale ale ideilor complexe
 - d) Toate cele de mai sus

Răspunsuri:

- 1.F
- 2.T
- 3.F
- 4.T
- 5.F
6. a,b,c,d

Modelul inteligent/SMART de mentorat

Descrierea și scopul tehnicilor

SMART înseamnă Specific, Measurable, Achievable, Realistic și Timely (specific, măsurabil, realizabil, realist și în timp util).

Modelul de mentorat SMART îi ajută pe coachi să stabilească obiective și să creeze un plan de acțiune care să corespundă definiției acestora.

Bariere, provocări în utilizarea activității

În timp ce execută modelul de mentorat SMART, antrenorii fac adesea anumite greșeli. Dacă alegeți modelul de mentorat SMART, încercați să vă asigurați că nu le faceți.

Specific- Mulți antrenori sunt mai puțin concentrați atunci când stabilesc obiective specifice. Pentru a stabili obiective specifice trebuie să vă concentrați cu laser.

Există o diferență între cele două linii de mai jos:

"Vreau să am clienți rapid."

"Vreau să obțin 5 noi clienți plătitori de top până la sfârșitul acestui trimestru."

O idee vagă despre scopul tău te determină să crezi obiective nespecifice.

Măsurabil- Mulți antrenori nu sunt capabili să măsoare diferența dintre punctul de plecare și cel



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



digiTools



de sosire. Aceștia acordă mai puțină atenție parametrilor pe care se vor concentra în timp ce își vor măsura performanța. Drept urmare, devine dificil pentru ei să înțeleagă cât de departe au ajuns în conformitate cu obiectivele lor.

Realizabil- Există o diferență între un obiectiv extins și unul care este direct din stratosferă. Nu vă propuneți obiective care depășesc limitele abilităților, cunoștințelor, resurselor și timpului dumneavoastră.

Relevant- Mulți antrenori iau măsuri care nu sunt în concordanță cu obiectivul lor principal. Puteți fi creativi, dar încercați să nu deveniți irelevanți în încercarea de a experimenta noi abordări.

Încadrați în timp- Adesea, antrenorii nu stabilesc termene și etape importante. Unii dintre ei stabilesc termene abrupte care sunt de neatin. Ambele cazuri trebuie evitate. Întotdeauna efectuați o verificare a realității în timp ce stabiliți termene limită.

Implementare

Antrenorii care urmează modelul de mentorat SMART pun diferite întrebări de mentorat. Aceste întrebări sunt aliniate la definiția modelului de mentorat SMART.

Specific

Ce rezultate specifice doriți să obțineți?

Credeți că vă puteți restrânge obiectivele?

Credeți că rezultatele așteptate sunt specifice?

Care este scopul îndeplinirii rezultatelor?

Care sunt motivele pentru care au fost obținute rezultatele?

Care sunt beneficiile obținerii rezultatelor?

Cine sunt părțile interesate?

Unde se va întâmpla acest lucru?

Care este riscul implicat?

Ce altceva credeți că trebuie luat în considerare pentru a face obiectivul specific?

Credeți că există și alți parametri care pot afecta rezultatele?

Pictează-mi o imagine a ceea ce înseamnă succesul pentru tine?

Măsurabil

Cum veți ști că v-ați atins obiectivul?

Care ar fi parametrii care vă vor ajuta să vă măsurați succesul?

Ce instrumente și exerciții veți folosi pentru a vă măsura succesul?

Sunt disponibile date pentru a vă măsura succesul? Sau trebuie să dezvoltați măsuri de măsurare a succesului - sondaje, grupuri de discuție etc.?

Credeți că există și alți factori care pot ajuta la măsurarea succesului?

Realizabil

Aveți suficientă stabilitate financiară pentru a vă atinge obiectivul?

Aveți suficient timp pentru a ajunge la destinație?

Aveți abilitățile și resursele necesare pentru a vă atinge obiectivele?

Cât de încrezător sunteți în atingerea obiectivului?

Care sunt limitările care vă pot împiedica să vă atingeți obiectivul?

Ce credeți că va conta cel mai mult pentru atingerea obiectivelor?



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



digiTools



Cum vă veți stabili prioritățile pentru a vă asigura că obiectivul este realizabil?

Care sunt celelalte resurse de care aveți nevoie pentru a vă atinge obiectivele (tehnologie, spațiu, echipamente etc.)?

Relevant

De ce este important obiectivul/abordarea?

Se aliniază obiectivul cu nevoile?

Credeți că pașii de acțiune sunt în concordanță cu obiectivul?

Pe o scară de la 1 la 10, cum ați evalua relevanța obiectivului pentru viața dumneavoastră personală/profesională?

Merită?

Se aliniază planul de acțiune cu nevoile/eforturile?

Cum se leagă acest obiectiv de cea mai importantă valoare a ta?

V-ați mai confruntat vreodată cu vreo situație relevantă?

Există vreo altă experiență a dumneavoastră care să ne ofere informații relevante pentru a aborda situația actuală?

Care sunt cele mai irelevante lucruri pe care le găsiți în legătură cu obiectivul, procesul sau sesiunea?

Limitată în timp

Când vom atinge acest obiectiv?

Când vom începe să desfășurăm activități pentru a atinge acest obiectiv?

Când vom fi capabili să obținem rezultate mai scurte?

La ce dată veți face progrese semnificative în legătură cu obiectivul?

Mai sunt și alte repere pe care doriți să le stabiliți?

Când credeți că ar fi prea târziu pentru a atinge obiectivul?

Care este cel mai scurt interval de timp în care credeți că puteți atinge obiectivul?

Întrebări de evaluare

Antrenorii care urmează modelul de mentorat SMART pun diferite întrebări de mentorat. Potrivăți aceste întrebări cu definiția modelului de mentorat SMART.

Măsurabil	Care este riscul implicat?
Specific	Cum veți ști că v-ați atins obiectivul?
Timp limitat	Aveți suficient timp pentru a ajunge la destinație?
Realizabil	Care sunt beneficiile obținerii rezultatelor?
Relevant	Cum vă veți stabili prioritățile pentru a vă asigura că obiectivul este realizabil?

Alegeți site-ul corect opțiune pentru următoarea întrebare. Atunci când se folosește modelul SMART de coaching, ce înseamnă "T"?

Termen limită

Direcționat



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



digiTools



Gânditor
Tenacious

Răspuns:
2.a

4. Studii de caz

Studiu de caz privind caracteristicile mentoratului în educația digitală

Numele partenerului	Sisteme Innoquality
Titlu	Gestionarea închiderilor de școli și trecerea la predarea și învățarea online.
Website sau link, dacă este posibil	
Numele organizației	O școală primară din Dublin Acest studiu de caz se va concentra pe modul în care o școală primară din comitatul Dublin a răspuns la închiderea școlilor și a implementat caracteristicile programului Mentoring in Digital Education.
Descriere	Caracteristica 1: Învățare personalizată Învățarea personalizată este o caracteristică cheie a mentoratului în educația digitală. În acest caz, școala a reacționat prin crearea unei platforme de învățare, în care fiecare copil avea un profil individual (cu o imagine pe care o putea selecta ca fotografie de profil). În acest caz, directorul școlii a ales să folosească "Seesaw". Această caracteristică este o parte importantă a învățării personalizate, deoarece îi conferă fiecărui copil puterea de a alege ce pictogramă îi reprezintă cel mai bine identitatea. Alte imagini pot fi accesate la finalizarea sarcinilor. Acest lucru a funcționat bine pentru a-i încuraja pe copii să muncească din greu și să progreseze, astfel încât să își poată actualiza imaginea de profil cu imagini mai bune și să le arate colegilor că au avut succes în progresul lor. În plus, nu numai că profesorul a avut posibilitatea de a stabili un program general de lucru cu sarcini pentru toți elevii din clasă, dar a avut și posibilitatea de a le oferi elevilor care excelează sarcini suplimentare pentru a le menține interesul, precum și de a le oferi elevilor care au nevoie de sprijin activități suplimentare și specifice. În plus, profesorii au ținut cont de diferitele stiluri de învățare, oferind o gamă largă de tipuri de sarcini. Elevii au putut



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



digiTools



comunica cu profesorul lor folosind, de asemenea, diferite mijloace, scriind un mesaj sau înregistrând un mesaj vocal. Acest lucru a funcționat bine pentru a-i încuraja pe toți copiii să mențină contactul, deoarece era posibil să facă acest lucru într-o varietate de moduri. Unii copii au preferat să scrie un mesaj, în timp ce alții le-a fost mai ușor să înregistreze un mesaj vocal.

Feedback-ul personalizat din partea profesorilor a funcționat bine pentru a menține motivația și concentrarea elevilor. Copiii așteptau cu nerăbdare să se conecteze pe platformă după ce își trimiteau lucrările pentru a descoperi feedback-ul personal oferit de profesorul lor.

Caracteristica 2: Învățarea în colaborare

O altă caracteristică esențială a mentoratului în comunicarea online este aceea de a oferi oportunități de învățare în colaborare. Acest lucru a fost mai puțin posibil de pus în aplicare în acest caz, deoarece copiii erau încă foarte mici, de vârstă școlii primare, și, prin urmare, li s-au stabilit activități la care să lucreze singuri.

Caracteristica 3: Învățarea prin tehnologie

La o săptămână după ce școlile au fost închise, copiii din această școală din comitatul Dublin au primit detalii de conectare pentru a-și configura profilul pe platforma de învățare. Aceasta a fost stabilită prima dată și a fost folosită singură la început, înainte ca școala să introducă și cursuri online prin intermediul aplicației de videoconferință Zoom. Folosirea ambelor instrumente în paralel a funcționat bine. Copiii aveau nevoie de întâlnirile prin Zoom pentru a rămâne implicați și conectați cu profesorul și colegii lor. Contactul i-a ajutat să-i motiveze să se implice în activitățile stabilite pentru ei pe platformă. La început, când a existat doar platforma de învățare, copiii s-ar fi putut simți neconectați și puțin demotivați. Ei nu puteau vedea imaginea de ansamblu. Punerea în aplicare a cursurilor online care să funcționeze în paralel cu platforma de învățare a fost vitală pentru a menține un sentiment de unitate a întregii comunități școlare.

Caracteristica 4: Monitorizarea progresului

Mentoratul online le oferă profesorilor posibilitatea de a monitoriza în mod eficient progresul elevilor lor. Platformele de învățare online dispun de funcții care permit profesorilor să urmărească activitatea elevilor lor. În plus, platformele care oferă cărți electronice stochează, de asemenea, informații cu



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



digiTools



	privire la câte cărți a citit elevul și oferă recompense. Profesorii de la această școală din comitatul Dublin au găsit această caracteristică utilă, deoarece copiii au fost motivați să citească mai mult.
Concluzie	Deoarece închiderea școlilor din cauza pandemiei a fost atât de bruscă, majoritatea școlilor nu au fost pregătite din punct de vedere digital și au trebuit să facă schimbări majore într-un timp foarte scurt. Cu toate acestea, școala din acest studiu de caz, la fel ca majoritatea școlilor din Irlanda, a reacționat rapid și eficient. Dacă ar exista un motiv pentru ca școlile să fie nevoite să se închidă din nou în viitor, majoritatea școlilor din Irlanda și din întreaga Europă ar fi acum pregătite și capabile să pună în aplicare un sistem eficient de învățare și mentorat online
	1. Ce strategii au funcționat bine atunci când s-a stabilit o soluție eficientă de învățare online pentru această școală din County Dublin? 2. Cum a reacționat școala închiderea școlilor și la învățarea și predarea online? Cum ați reacționa (retrospectiv), în aceeași situație, dacă ați fi directorul școlii?



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



digitools



Studiu de caz privind competențele tehnice ale profesorilor

Numele partenerului	BOUN
Titlu	Competențe tehnice pentru profesori
Website sau link, dacă este posibil	https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1286522.pdf
Numele organizației	Școli publice și private în Turcia
Descriere	În sondajele realizate la nivel internațional în rândul cadrelor didactice înainte de pandemie, s-a exprimat faptul că profesorii au nevoie de diverse tipuri de sprijin pentru a-și dezvolta competențele în domeniul TIC. În timpul pandemiei COVID-19, s-a confirmat, de asemenea, faptul că profesorii trebuie să aibă competențe adecvate în domeniul învățării online și al educației la distanță, precum și necesitatea unor abordări pedagogice digitale diferite. Aceste constatări au fost validate de experiențele dobândite în timpul acestui proces. Trecerea la învățământul complet online din cauza pandemiei COVID-19 a fost atât de bruscă, încât toți profesorii și elevii au fost extrem de nepregătiți. Acesta a fost cazul tuturor școlilor din Turcia, de asemenea. Acest studiu de caz a fost creat pe baza unui studiu de cercetare realizat de Aytac (2021) cu 80 de profesori care lucrează în școli publice și private din diferite orașe din Turcia. Interviuurile au fost realizate cu acești profesori în vara anului 2020. Deoarece tranziția către învățământul la distanță a fost atât de bruscă, principalele probleme cu care s-au confruntat profesorii au fost cauzate de inadecvarea lor în utilizarea adecvată a tehnologiilor educaționale. Lipsa de experiență a profesorilor în utilizarea tehnologiei pentru a crea medii de învățare semnificative a cauzat, de asemenea, mai multe probleme pentru elevi. În cadrul studiului de cercetare, problemele cel mai frecvent raportate au fost lipsa de experiență a profesorilor în domeniul educației la distanță și motivația scăzută a elevilor pentru învățare și participarea redusă în cadrul

Numărul proiectului: 2020-1-TR01-KA226-SCH-098485

Finanțat prin Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Cu toate acestea, Comisia Europeană și Agenția Națională Turcă nu poate fi considerată responsabilă pentru orice utilizare a informațiilor conținute în acest document.



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



digiTools



	învăţării online. De exemplu, profesorii au declarat că nu erau familiarizaţi cu niciun instrument Web 2.0 pentru comunicarea în clasă înainte de pandemie şi că au folosit doar EBA (canalul TV de învăţământ la distanţă din Turcia) în primele zile de închidere a şcolii. Din nefericire, acest lucru a creat un decalaj de comunicare între profesori şi elevi care, pentru prima dată în viaţa lor educaţională, se aflau departe de şcoli şi primeau instruire la domiciliu. Acest decalaj de comunicare între profesori şi elevi a dus la o scădere a motivaţiei şi a comunicării elevilor, deoarece aceştia nu puteau să dea de profesorii lor ori de câte ori aveau nevoie. În plus, nu au putut participa la niciun curs online live bine conceput în acea perioadă. Acest lucru înseamnă că elevii s-au bazat în principal pe studiul individual acasă şi nu au putut primi niciun sprijin instantaneu din partea profesorilor şi nici nu au putut finaliza activităţi în clasă. Ca urmare, procesele de învăţare ale elevilor au fost îngreunate.
Întrebări	Ce tehnologii aţi sugera pentru să îmbunătăţească calitatea mediilor de învăţare online pentru a creşte motivaţia şi participarea elevilor?



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



digiTools



Studiu de caz privind competențele metodologice în mentorat

Numele partenerului	INFODEF
Titlu	AULA DIGITAL
Website sau link, dacă este posibil	http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/gl/equipamiento-tecnologico/aulas-digitales
Numele organizației	Ministerul Educației, Guvernul Spaniei, în colaborare cu diferite edituri educaționale.
	Ministerul spaniol al Educației a lansat proiectul "Aula Digital" pentru a promova digitalizarea conținutului educațional și pentru a îmbunătăți experiențele de învățare în școlile din întreaga țară. Proiectul își propune să ofere profesorilor și elevilor acces la resurse digitale interactive și la instrumente pedagogice inovatoare. Obiectivul principal al "Aula Digitală" este de a facilita integrarea resurselor digitale în clasă. Proiectul oferă o platformă online care găzduiește o gamă largă de conținut digital, inclusiv manuale electronice, videoclipuri educaționale, activități interactive și simulări. Aceste resurse sunt aliniate la curriculum național și acoperă diferite materii și niveluri de învățământ. Profesorii pot utiliza platforma Digital Classroom pentru a selecta și personaliza conținutul în funcție de nevoile elevilor. De asemenea, platforma le permite profesorilor să creeze și să partajeze propriile activități și evaluări, favorizând adaptabilitatea și învățarea personalizată. Pentru a sprijini implementarea proiectului, Ministerul Educației a pus la dispoziția școlilor tablete și alte dispozitive digitale. În plus, au fost organizate programe de dezvoltare profesională și de formare pentru a le permite profesorilor să utilizeze tehnologia în mod eficient în sălile de clasă. Aula Digital" se adresează profesorilor și elevilor din școlile primare și secundare din Spania. Prin adoptarea digitalizării, proiectul își propune să stimuleze implicarea elevilor, să faciliteze predarea diferențiată și să promoveze experiențele de învățare colaborativă și interactivă
	1. Cum a influențat integrarea resurselor "Aula Digitală" practicile dumneavoastră de predare și implicarea elevilor în clasă? 2. În ce fel ați personalizat conținutul și activitățile digitale din "Aula Digitală" pentru a răspunde nevoilor individuale și stilurilor de învățare ale elevilor dumneavoastră? 3. Puteți să ne dați exemple despre modul în care utilizarea resurselor digitale și a instrumentelor din "Aula Digitală" a îmbunătățit colaborarea elevilor și abilitățile de gândire critică în clasa dumneavoastră?



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



digiTools



Studiu de caz privind strategiile de diagnostic și intervenție în mentorat

Numele partenerului	GUVERNUL INDIEI
Titlu	Sprijinirea elevilor pentru a învăța să fie independenți
Website sau link, dacă este posibil	https://www.edweek.org/technology/opinion-my-online-learning-experience-as-a-student-is-not-so-good/2020/05
Numele organizației	Acesta nu este un exemplu de studiu de caz care a avut loc. Acest exemplu este preluat dintr-un interviu.
Descriere	Larry Ferlazzo este profesor de engleză și studii sociale la Luther Burbank High School din Sacramento, California. El a organizat interviuri cu elevii despre experiențele lor din timpul pandemiei. Mai jos este prezentat un exemplu al unuia dintre interviurile realizate. Imaginați-vă că Kimberly este studenta dumneavoastră. Citiți interviul și răspundeți la întrebări. Kimberly Deluna este elevă în anul întâi la Luther Burbank High School: Experiența mea online este tulburătoare. De când nu am avut școală și am stat acasă din cauza carantinei, am fost mai ocupată decât de obicei. Nu prea îmi place școala online, pentru că mă face să tergiversez și să îmi fac temele în ultimul moment. Pe de altă parte, la școală, mi-am terminat toate temele la timp, fără să mă simt leneșă. Singurul lucru care îmi place la cursurile online este că m-au ajutat să învăț cum să fiu independentă, să gestionez timpul petrecut în familie și munca de la școală. Nu sunt atât de preocupată de nota mea atât de mult, deoarece nu poate scădea mai jos. Nu prea îmi place cum unii dintre profesorii mei ne dau mai multe teme acum decât în trecut. De asemenea, nu înțeleg cum să fac o mulțime de teme pentru că am uitat sau este dificil să le înțeleg fără ajutorul cuiva. Fiind fizic într-o sală de clasă, am mai mulți colegi de clasă cărora le pot cere ajutorul. În clasă, pot cere ajutorul profesorului de câte ori am nevoie și există o posibilitate mai mare să înțeleg tema. Este cu totul diferit online, deoarece mă am doar pe mine ca resursă.

	ar prefera să aibă o comunicare fizică cu un profesor. Învățământul online pentru mine este confuz și prea stresant, deoarece există momente în care familia mea folosește internetul la fel ca și mine. Documentele mele nu vor fi predate la timp. Sau a fost un moment în care nu a reușit să îmi predea deloc tema, iar eu am muncit atât de mult pentru nimic.
Întrebări	-Ce probleme a avut elevul cu procesul de învățare online în timpul carantinei? Clasificați-le. Care dintre ele sunt legate de probleme pe care le puteți susține în calitate de profesor mentor? -În ce fel puteți, în calitate de profesor mentor, să mențineți elevul implicat în procesul de învățare? -Ce metode credeți că ar putea fi folosite pentru a crește motivația elevului de a învăța? -Cum pot fi sprijiniți elevii în învățarea independentă?

Referințe

- Tim Urdan, Avi Kaplan, The origins, evolution, and future directions of achievement goal theory, Contemporary Educational Psychology, Volume 61, 2020, 101862, ISSN 0361-476X, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101862>.
- Paul R. Pintrich, An Achievement Goal Theory Perspective on Issues in Motivation Terminology, Theory, and Research, Contemporary Educational Psychology, Volume 25, Issue 1, 2000, Pages 92-104, ISSN 0361- 476X, <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1017>.
- Joan L. Duda, Goal Setting and Achievement Motivation in Sport, în Encyclopedia of Applied Psychology, 2004.
- Ruth Butler, The Role of Gender in Educational Contexts and Outcomes, în Advances in Child Development and Behavior, 2014
- Ji Young Lim, Kyu Yon Lim, Co-reglementarea în învățarea colaborativă: Grounded in achievement goal theory, International Journal of Educational Research, Volume 103, 2020, 101621, ISSN 0883-0355, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101621>.
- Elliot, A. & McGregor, H. (2001). Un cadru de obiective de realizare 2 x 2. Journal of Personality and Social Psychology, 80, 501-519.
- Ulrich Schiefele, Ellen Schaffner, Teacher interests, mastery goals, and self-efficacy as predictors of instructional practices and student motivation, Contemporary Educational Psychology, Volume 42, 2015, Pages 159-171, ISSN 0361-476X, <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2015.06.005>.
- Einar M. Skaalvik, Sidsel Skaalvik, Percepțiile profesorilor asupra structurii obiectivelor școlare: Relations with teachers' goal orientations, work engagement, and job satisfaction, International Journal of Educational Research, Volume 62, 2013, Pages 199-209, ISSN 0883-0355, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2013.09.004>.
- Mishra, P., & Koehler, M. J. (2006). Cunoașterea conținutului pedagogic tehnologic: Un cadru pentru cunoștințele profesorilor. *Teachers College Record*, 108(6), 1017-1054. Extras din <https://www.learntechlib.org/p/99246/>
- Puentedura, R. (2014). SAMR: A contextualizat Introducere. Accesat <http://hippasus.com/rpweblog/archives/2014/01/15/SAMRABriefContextualizedIntroduc>



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



digiTools



[tion.pdf](#)

- Redecker, C. (2017). Cadrul european pentru competența digitală a educatorilor: DigCompEdu. În Y. Punie (Ed.), *EUR 28775 RO*. Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene. <https://doi.org/10.2760/159770>.
- Akçamete, G., Aslan, B., & Dinçer, Ç. (2010 Mayıs 16-18). Uygulama öğretmenlerinin mentorluk becerilerinin değerlendirilmesi. Uluslararası Öğretmen Yetiştirme Politikaları ve Sorunları Sempozyumu II- Hacettepe Üniversitesi, Beytepe-ANKARA.
- Bozkurt, A., Hamutoğlu, N.B., Liman-Kaban, A., Taşçı, G., & Aykul, M. (2021). Dijital bilgi çağı: Dijital toplum, dijital dönüşüm, dijital eğitim ve dijital yeterlilikler. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 35-63.
- Engin, R. A. (2021). Dijital eğitim uygulamaları. İ. Erdoğan Tarakçı, B. Göktaş (Eds.) *Dijital gelişim dijital dönüşüm içinde* (ss.119-138) EfeAkademi.
- Etwinning, (2023) <http://etwinning.meb.gov.tr/il-koordinatörleri/>
- Gümü, E., & Gök, E. (2016). Eğitim fakültelerinde akademik mentorluk ve göreve yeni başlayan öğretim
- üyelerinin mentorluk ihtiyaçları. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 6(2), 268-276.
- İbrahimoglu, N. (2013). Bıçimsel olmayan mentorluk yoluyla öz-etkinliğin artması. *Sosyoekonomi*, 19(19), 141-156.
- İşcan, Ö. F., & Çakır, S. (2016). Mentorluk ve psikolojik güçlendirmenin öz yeterlilik algısına etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 1-15.
- Kartal, S.E., Özdemir, T.Y., & Yirci, R. (2017). Kırsalda çalışan öğretmenlerin mesleğin ilk yıllarında
- mentorluk ihtiyaçları. *Turkish Journal of Education*, 6(1), 30-40.
- Kuzu, A., Kahraman, M., & Odabaşı, F. (2012). Mentörlükte yeni bir yaklaşım: E-Mentörlük. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(4), 173-183.
- Yirci, R. & Kocabaş, İ. (2010). Importanța mentoratului pentru directorii de școli: O analiză conceptuală. *International Journal Of Educational Leadership Preparation*, 2(5), 1-7
- <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/rise-online-learning-benefits-and-challenges-teachers-part-one-benefits>
- <https://cardet.org/what-we-do/projects/510-code-coaching-for-staff-professional-development-in-education>
- <https://coachfoundation.com/blog/what-is-the-amazing-smart-coaching-model/>
- <https://www.jennidonato.com/life-coaching-basics-the-smart-model/#:~:text=The%20SMART%20Model%20este%20a,want%20este%20simplu%20nu%20este%20posibil!>
- <http://www.happinesscoachingstudio.com/personal-coaching/smart-model/>
- <https://positivepsychology.com/perma-model/>
- <https://www.itsmental.co.uk/PERMA-V-MODEL>
- <https://www.peggykern.org/questionnaires.html>
- https://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101416.pdf
- <https://www.sassymamasg.com/wellbeing-tips-flourish-meaning-purpose-relationships/>
- <https://www.ghll.org.uk/covid19/covid-19-supporting-children-and-young-people/>
- <https://school-news.com.au/news/using-perma-pillars-to-support-teachers/>
- <https://geniusrevive.com/en/metaphor-technique-for-creative-problem-solving/>