

## PREGĂTEȘTE-TE SĂ CERI SPRIJIN

ÎNAINTE DE CURS

- MISIUNE:** 1. IDENTIFICĂ DIFICULTĂȚILE ȘI PREGĂTEȘTE ÎNTREBĂRI  
2. CERE AJUTOR ÎN TIMPUL PREGĂTIRII ONLINE

### De ce?

- Comunicarea și interacțiunea sunt mai dificile în timpul pregătirii la distanță. Pentru a evita confuziile, trebuie neapărat să pui întrebări.
- O bună înțelegere a noțiunilor predate îți va îmbunătăți învățarea.
- În timpul pregătirii la distanță, profesorul ar trebui să fie întotdeauna și un ghid sau un mentor. În calitate de studenți, trebuie să te simți ajutat, în ciuda distanței. A pune întrebări despre curs sau despre o temă îi va permite profesorului să-ți identifice nevoile și să-ți răspundă în mod corespunzător.



### Bonus!

Să pui o întrebare e un act de curaj, e o îndrăzneală să te întâlnești cu o situație necunoscută, dar asta poate da naștere unui dialog, poate înlătura neînțelegerile și poate ajuta la o înțelegere mai bună a interlocutorului. La locul de muncă, este util ca să vinzi, să inovezi, să gestionezi, să negociezi sau să-ți îmbunătățești relațiile cu colegii.

### Cum să realizezi asta?

Pregătirea la distanță necesită mai multă autonomie, dar asta nu înseamnă că ești lăsat de unul singur:

- Pentru a îți lămurii dubiile, nu ezita să ceri ajutor, pe chat, videoconferință, forumuri sau e-mail.
- Dacă ai nelămuriri sau întrebări despre conținutul cursurilor, despre teme sau examene, contactează-ți imediat profesorul pe e-mail sau pe platforma de curs online. În plus, dacă folosești platforma de curs, îți vor putea răspunde și colegii, promovând astfel schimbul de idei folositoare și relevante.
- Când înveți pe cont propriu sau îți faci temele, nu ezita să-ți notezi subiectele despre care ai întrebări. Apoi le vei putea lămurii la curs

- **Bune practici**

#### 1# AFLĂ MAI MULTE



Întreabă-ți profesorul dacă există un protocol de comunicare la orele online.

#### 2# NOTEAZĂ-ȚI ÎNTREBĂRILE

Enumeră câteva referințe specifice subiectului în legătură cu care vrei să pui

Fă-ți o listă cu toate resursele care ți se oferă și păstrează-o la birou pentru a o consulta mai târziu.

întrebări. De exemplu: cine, ce, cum, de ce.

### 3# ÎNFRUNTĂ SCUZELE CARE TE ÎMPIEDICĂ SĂ PUI ÎNTREBĂRI



#### **Scuza #1: Mi-e teamă că o să pun întrebări prostești și o să par stupid!**

Când vine vorba de învățare, nicio întrebare nu este prostească. Gândește-te la acest proverb: „Cel care pune o întrebare riscă să pară prost timp de 5 minute, cel care nu întreabă va rămâne prost toată viața”.

#### **Scuza #2: Mi-e teamă de răspuns.**

Vrei să știi ce părere are profesorul despre ultimul tău eseu sau să afli ce cred colegii tăi cu privire la noua ta propunere de proiect? Dar te simți blocat, așa că ai prefera să nu întrebi. Totuși, e chinător să nu știi. De ce să aștepti? Cunoașterea îți va permite să obții un feedback care te va ajuta să progresezi. Obține cât mai multe feedback-uri posibile!

#### **Scuza #3: Nu-mi place profesorul.**

Ori ești impresionat de profesor, ori îți este frică de el/ea. Ai simțit că profesorul nu a fost un bun ascultător sau a fost autoritar? E adevărat că această opoziție între cel „atotștiutor” și învățăcelul nu este propice schimbului de idei și învățării. Dacă îți iei însă curajul în mâini și îndrăznești să întrebi, vei avea meritul de a lansa o dezbatere... sau nu. Dar măcar vei fi încercat.

#### **Scuza #4: Dacă pun o întrebare, recunosc că nu știu.**

Ai dreptul să nu știi chiar tot. Cine poate pretinde că știe tot? Pot să pun pariu că mai sunt și alții în clasă care se vor bucura că ai pus întrebarea „de foc”... pentru că nici ei nu știau, dar nu îndrăzneau să întrebe. Măcar tu ai avut smerenia și curajul s-o faci!

### 4# INTERACȚIONEAZĂ CU CEILALȚI



Interacționează cu alți studenți în timpul pauzelor sau înainte de începerea orei: poți întreba sau comenta cursurile împreună cu colegii tăi.



#### **Bine de știut:**

- Întrebările potrivite au dus la mari descoperiri sau inovații științifice.
- A cere ajutor nu este ceva rău; dimpotrivă, arăți că ești capabil să-ți recunoști lipsurile sau nevoile.

## DEZVOLTĂ-ȚI CAPACITATEA DE A ÎNVĂȚA PE CONT PROPRIU

ÎN TIMPUL  
CURSULUI

### MISIUNE: ÎNVĂȚĂ MAI EFICIENT, MAI BINE ȘI MAI REPEDE

#### De ce?

- Cunoașterea celor mai eficiente strategii de învățare te poate ajuta să profiți la maximum de timpul tău. atunci când încerci să înveți lucruri noi. Dacă ești ca cei mai mulți dintre noi, ai un timp liber limitat. Prin urmare, e important să-l folosești cât mai bine.
- Capacitatea de a învăța cum să înveți este cea mai importantă abilitate pe care o poți avea, deoarece poate fi aplicată la orice vrei să înveți pe parcursul întregii vieți și al carierei tale profesionale.
- E esențial să înțelegi conceptele studiate în învățământul online, dar trebuie și să poți să ți le reamintești!



**Bonus!** A ști cum să crești și să-ți dezvolti în mod activ o abilitate este o abilitate în sine. Dacă înțelegi cum funcționează principiile învățării, îți va fi mai ușor să dobândești în viitor orice altă nouă abilitate.

#### Cum să realizezi asta:

- Un prim pas este selectarea priorităților. Începe prin a învăța conceptele predate la curs și exercițiile primite ca temă.
- Îți poți spori semnificativ productivitatea creându-ți un program de învățare potrivit stilului tău specific de memorare (vizual, auditoriu au kinestezic). Planifică-ți orele de practică în intervalul de timp în care vigilența ta e maximă.
- Învățarea eficientă necesită stăpânirea metodelor de lucru esențiale. Luarea de notițe și lectura activă sunt două exemple pe care probabil le-ai întâlnit deja de-a lungul anilor de școală. Indiferent dacă ți se par noi sau nu, este important să le actualizezi, deoarece va trebui să utilizezi diverse medii de învățare (video, audio, documente scrise etc.).

#### Bune practici

##### 1# STABILEȘTE CE TIP DE ÎNVĂȚARE AI



**Învățarea vizuală** se bazează pe luarea de notițe, urmărirea unei înregistrări video sau folosirea de cartonașe de memorie.

**Învățarea auditivă** presupune ascultarea unor înregistrări sau podcasturi sau chiar citirea cu voce tare a textului care trebuie învățat.

**Învățarea kinestezică** se face prin activitate fizică, ceea ce presupune luarea de mici pauze frecvente, în care să se realizeze aplicarea practică a noțiunilor învățate. De asemenea, este de preferat ca cei care învață kinestezic să aibă mereu mâinile ocupate în timp ce învață (de ex. să folosească o minge antistres sau să țină un creion în mână).

## 2# MEMOREAZĂ



## SFATURI

Dacă trebuie să memoreze ceva, pentru a stoca informațiile pe termen lung, majoritatea oamenilor trebuie să folosească recitarea, ceea ce înseamnă că trebuie să-și testeze memoria fără suportul textului scris pe care doresc să-l rețină. Când identifici un concept de memorat, studiază-l, pentru a-l înțelege cât mai bine. Apoi, încearcă să reciți (sau să scrii) conceptul învățat, fără să te uiți la documentul original.

Testează-ți memoria după o scurtă secțiune a cursului. Acest lucru te va împiedica să o iei de la capăt de fiecare dată când studiezi același material. Pentru a face acest lucru, poți utiliza rezumatele de cuvinte cheie de la sfârșitul fiecărei lecții.

**Memorează în cuvinte și imagini.**

Poți încerca să memorezi un concept în cuvinte sau în imagini. Este posibil să transformi o idee într-o imagine; această strategie îmbunătățește memoria.

## 3# TESTEAZĂ-TE



## 4# FOLOSEȘTE-ȚI SUB-ABILITĂȚILE

1. Pune-ți întrebări atunci când studiezi, ca să știi cum și de ce lucrurile funcționează așa cum o fac. Apoi găsește răspunsurile în materialele de curs, pe care le poți discuta și cu alți studenți.

2. Pune deoparte materialele de curs și scrie sau desenează tot ce știi. Fii cât mai complet posibil. Apoi verifică materia studiată pentru acuratețe și ca să identifici orice puncte importante pe care le-ai omis sau uitat.

Orice abilitate este formată din mai multe sub-abilități. Este mai eficient să-ți îmbunătățești treptat toate sub-abilitățile pe care le deții. Încearcă să stăpânești mai întâi sub-abilitățile pe care le consideri fundamentale.

## Instrumente / resurse care să-ți îmbunătățească memoria:

- *Gliffy*: Prezintă informația sub formă de diagrame.
- *Mindjet*: Conectează eficient ideile.
- Jocuri de memorie: Îți antrenezi memoria cu ajutorul jocurilor.
- *Anki*: Memorează prin repetiție.
- *Canva*: Memorează prin vizualizare.
- *Speeder*: Renunți la informațiile inutile.
- Suplimente alimentare: suplimente alimentare pentru îmbunătățirea memoriei.
- Dispozitive mnemonice: învață cu ajutorul dispozitivelor mnemonice (tehnică de învățare care ajută la păstrarea sau recuperarea informațiilor în memoria umană pentru o mai bună înțelegere).



**Bine de știut:**

- O mai bună înțelegere a modului în care înveți eficient poate fi aplicată oricărei abilități viitoare pe care o dorești, de la alpinism la gătit, de la învățarea matematicii la pictarea unui tablou.

## EVALUEAZĂ-ȚI NIVELUL DE SATISFAȚIE SAU DEZAMĂGIRE

DUPĂ CURS

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

### De ce?

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



### Bonus!

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

### Cum să realizezi asta?

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

#### În primul rând, întrebări despre curs:

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

#### În al doilea rând, întrebări despre învățare:

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

### Bune practici

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

### 1# DESCOPERĂ CE NU ȚI-A PLĂCUT ■●▲

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

### 2# VORBEȘTE CU PROFESORUL

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

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

### 1# RĂMÂI AMBIȚIOS ■●▲

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

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



### 2# FĂ O SCHEMĂ CU OPȚIUNILE TALE

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

### 3# ÎNVĂȚA DIN ASTA ■●▲

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

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

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



### **Bine de știut:**

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