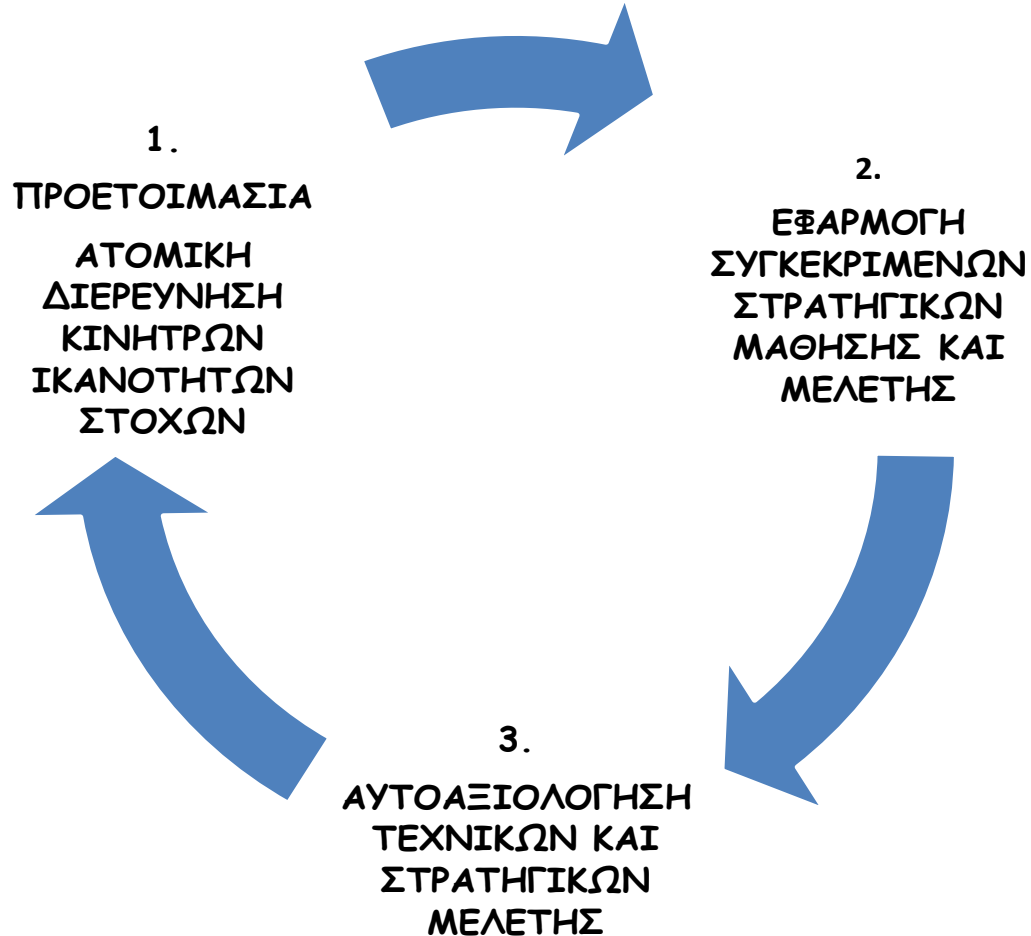


Αναστοχασμός

# Κύκλος Δεξιοτήτων Μάθησης



# Αναστοχασμός (self-reflection)

- Προσεκτική θεώρηση πράξεων και σκέψεων και των αποτελεσμάτων τους

# Αναστοχασμός

## Ορισμός

- Σκόπιμες γνωστικές και συναισθηματικές ενέργειες, τις οποίες χρησιμοποιούν τα άτομα για να καταλήξουν σε νέες θεωρήσεις, εμπειριών που είχαν.
  - Μπορεί να γίνει αποτελεσματικά ή μη αποτελεσματικά
  - Μπορεί να γίνει ατομικά ή ομαδικά

Boud, Keogh, Walter, (2013), Reflection: Turning experience into learning.

# Μοντέλο Δομημένου Αναστοχασμού

*Core reflection to enhance professional growth* 49

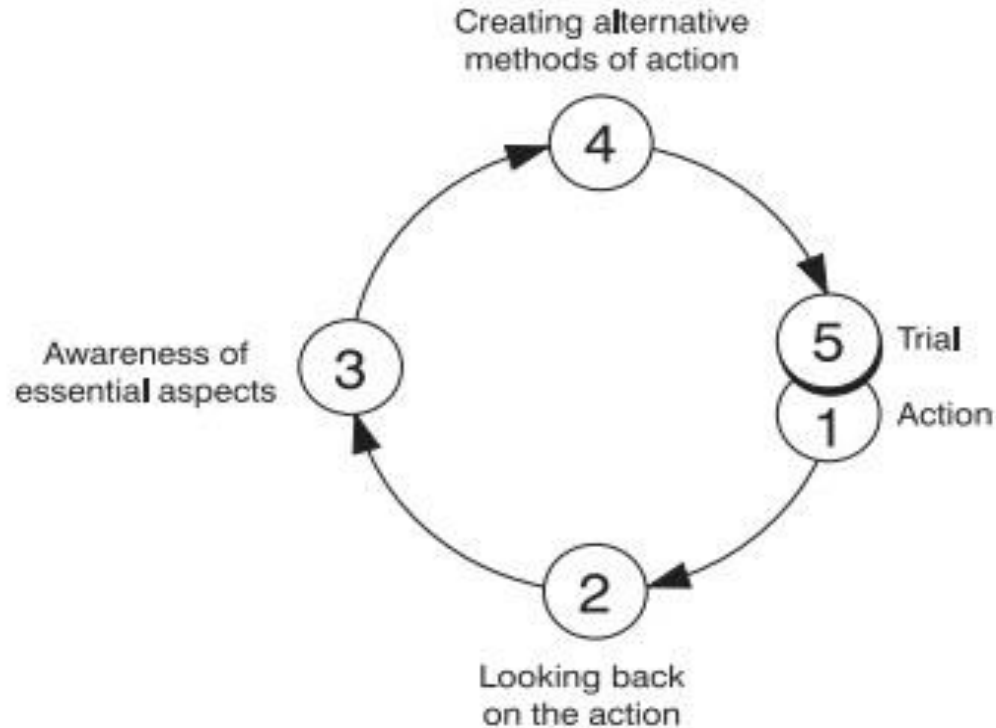
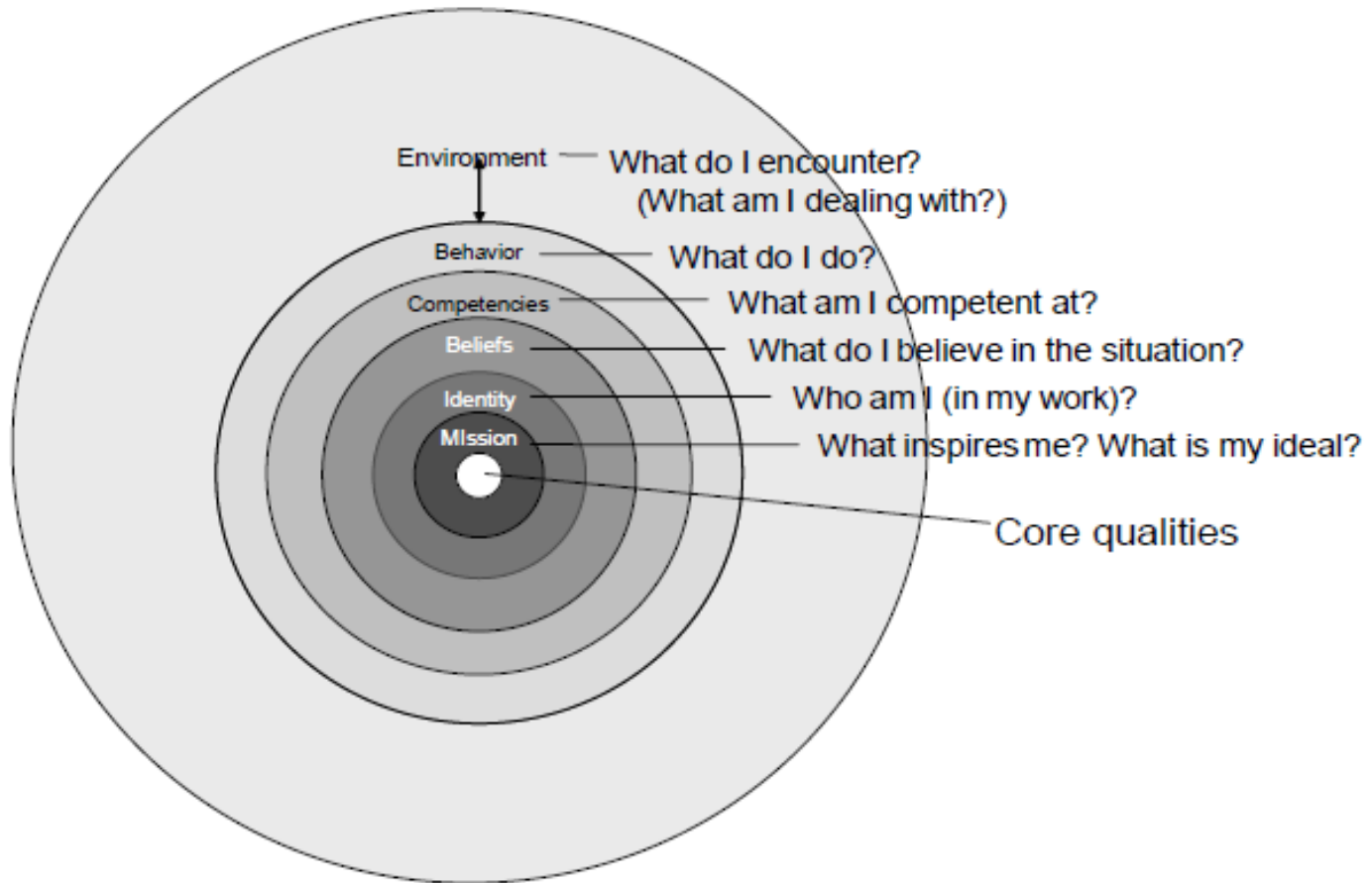


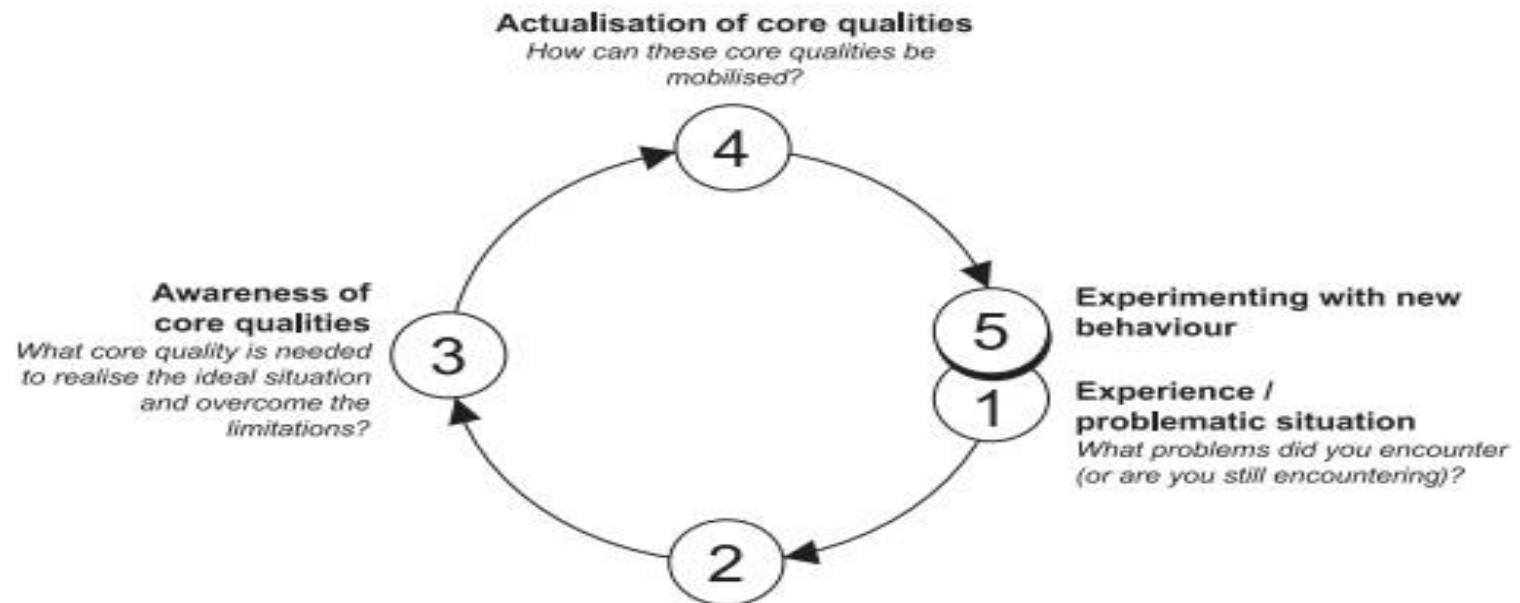
Figure 1. The ALACT model describing a structured process of reflection

# Κεντρικός αναστοχασμός



# Μοντέλο Δομημένου Αναστοχασμού

*Core reflection to enhance professional growth 57*



- a. Awareness of ideal situation**  
*What do/did you want to achieve or create?*
- b. Awareness of limitations**  
(limiting behaviour, feelings, images, beliefs)  
*How were/are you refraining yourself from achieving this?*

Figure 5. Phase model of core reflection

- 2<sup>ο</sup> Μέρος
- Δραστηριότητες Αναστοχασμού



# Δραστηριότητα 1

**3 – 2 – 1**

## Γράψτε

- 3 πράγματα που γνωρίζετε για τις Δεξιότητες Μάθησης
- 2 πράγματα που θα θέλατε να μάθετε περισσότερα για τις Δεξιότητες Μάθησης
- 1 Ερώτηση σχετικά με τις Δεξιότητες Μάθησης

# Δραστηριότητα 2

Φτιάξτε μια πρόταση

Τι, Ποιος, Που, Πότε, Γιατί

Τι είναι οι Δεξιότητες Μάθησης;

# Δραστηριότητα 3

## Σύντομο Κείμενο

- Ποια από τις Δεξιότητες Μάθησης θεωρείτε πιο σημαντική και γιατί;

# Δραστηριότητα 4

- Αξιολογείστε την Κατανόησή σας
- Λίστα Θεμάτων

# Δραστηριότητα 5

- Αναστοχασμός για τις συναντήσεις με τους φοιτητές/τριες