

Διδασκαλία Δεξιοτήτων Ζωής

Διάλεξη 1: Κίνητρα για μάθηση

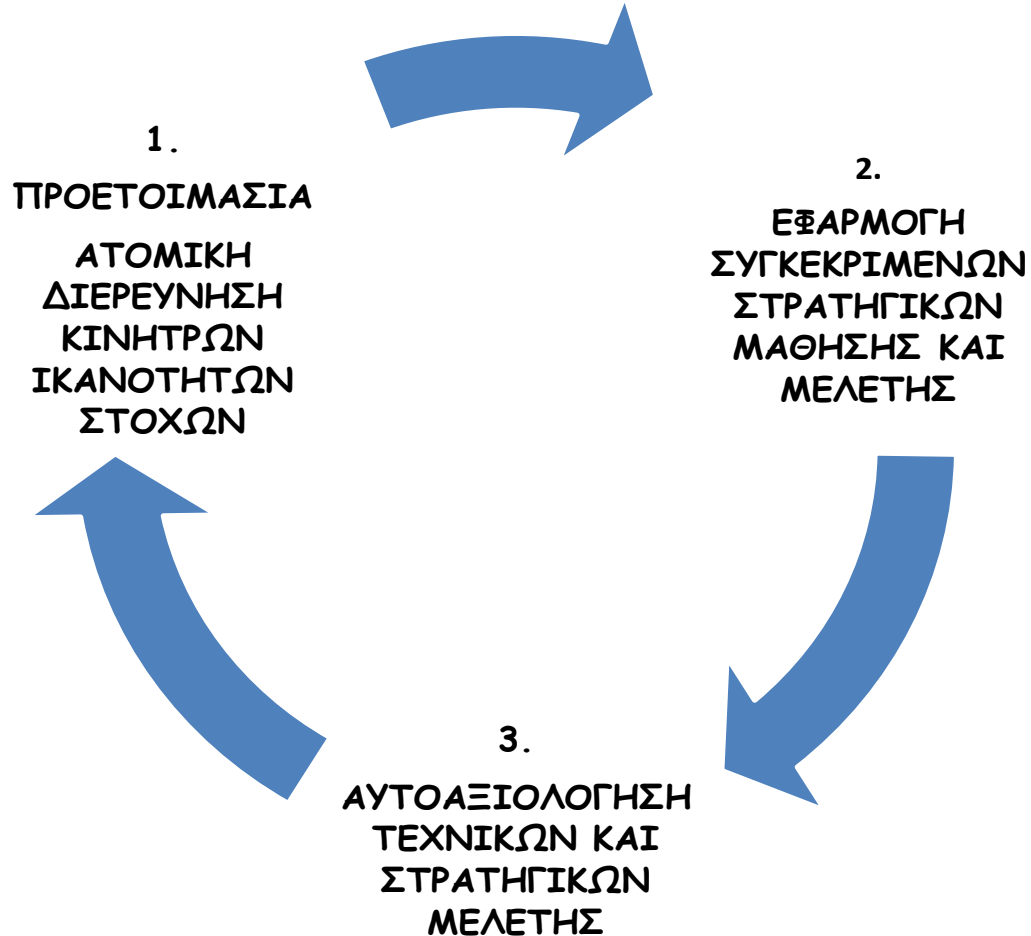
ΜΚ 1020

Μάριος Γούδας

Δεξιότητες Μάθησης

- Προετοιμασία – Ατομική Διερεύνηση
 - Κίνητρα
 - Διερεύνηση
 - Αποδοχή
 - Συγκεκριμένα
 - Ιδέες
 - Στόχοι
 - Εντοπισμός Εμποδίων
 - Αντιμετώπιση Εμποδίων
 - Θετική Κατεύθυνση
 - Στόχοι
- Στρατηγικές Μάθησης και Μελέτης
 - Τεχνικές Καταγραφής Σημειώσεων
 - Δεξιότητες Συγκέντρωσης και Μελέτης
 - Τεχνικές Απομνημόνευσης
- Διαχείριση Χρόνου
- Στρατηγικές Αποτελεσματικής Επίδοσης στις Εξετάσεις

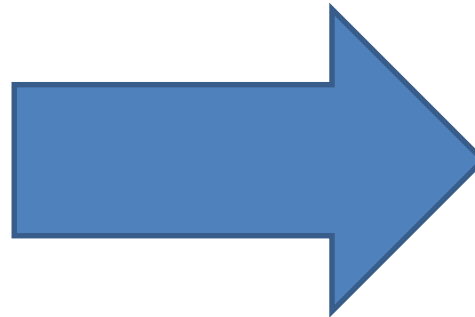
Κύκλος Δεξιοτήτων Μάθησης



Δεξιότητες Μάθησης

- Προετοιμασία – Ατομική Διερεύνηση

- Κίνητρα
- Διερεύνηση
 - Αποδοχή
 - Συγκεκριμένα
 - Ιδέες
 - Στόχοι
- Εντοπισμός Εμποδίων
- Αντιμετώπιση Εμποδίων
- Θετική Κατεύθυνση
- Στόχοι



Πριν

- Στρατηγικές Μάθησης και Μελέτης

- Τεχνικές Καταγραφής Σημειώσεων
- Δεξιότητες Συγκέντρωσης και Μελέτης
- Τεχνικές Απομνημόνευσης



Μετά

- Διαχείριση Χρόνου

- Στρατηγικές Αποτελεσματικής Επίδοσης στις Εξετάσεις

- Αναστοχασμός



Μετά

Κίνητρα

- Είναι οι αιτίες που καθορίζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά.
- Καθορίζουν
 - Κατεύθυνση
 - Ένταση
 - Διάρκεια

Κίνητρα & Είδος Καταστάσεων

- Τα κίνητρα είναι πολύ σημαντικότερα σε λιγότερο δομημένες καταστάσεις

Μπορώ να αλλάξω τα κίνητρά μου?

IMPROVEMENT
BEGINS WITH **I**

www.dailyinspirationalquotes.in

Μπορώ να αλλάξω τα κίνητρά μου;

- **Αυτό-παρακίνηση**

- Η ρύθμιση των κινήτρων του ατόμου από το ίδιο το άτομο

- Περιλαμβάνει

- Συνειδητοποίηση/ανάπτυξη κινήτρων
 - Εντοπισμό αρνητικών κινήτρων
 - Προσαρμογή/ρύθμιση των κινήτρων

Αυτό-παρακίνηση

α. Συνειδητοποίηση/ανάπτυξη κινήτρων

Τι θέλεις να πετύχεις με τη φοίτησή σου στο ΤΕΦΑΑ;

Γιατί θέλεις να το πετύχεις

Με ποιο τρόπο προσπαθείς να το πετύχεις;

Αυτό-παρακίνηση

β. Εντοπισμός αρνητικών κινήτρων

- Δραστηριότητα 2

Αυτό-παρακίνηση

γ. Προσαρμογή/ρύθμιση των κινήτρων

- Αναστοχασμός/αναπλαισίωση
 - Νέα θεώρηση, νέα εξέταση παλαιότερων ιδεών, αντιλήψεων κλπ.
- Βρίσκοντας νόημα και χρησιμότητα
 - (Δραστηριότητα 4)

Αυτό-παρακίνηση

- Το πιο σημαντικό όφελος που περιμένω από τη φοίτησή μου στο ΤΕΦΑΑ είναι:
- Θέλω να πετύχω σε αυτό γιατί.....

Αναστοχασμός (self-reflection)

- Προσεκτική θεώρηση πράξεων και σκέψεων και των αποτελεσμάτων τους

**ALEX
FERGUSON**
WITH MICHAEL MORITZ
LEADING



- If you are leading people, it helps to have a sense of who they are – the actions that will draw out the best in them, and the remarks that will cause them to be spooked
- The only way to figure this out is by two underrated activities: listening and watching
- Most people don't use their eyes and ears effectively. They aren't very observant and they fail to listen intently. As a result they miss half of what is going on around them.
- There is a reason that God gave us two ears, two eyes and one mouth.
- It is so you can listen and watch twice as much as you talk. Best of all, listening costs you nothing.

- People often say that motivation doesn't last. Well, neither does bathing - that's why we recommend it daily. Zig Ziglar