



PedPilots:

Ghid de învățare autodirijată pentru cadre didactice

2024-1-HU01-KA220-SCH-000250549



**Finanțat de
Uniunea Europeană**

PedPilots – Susținerea învățării autoreglementate

Unitatea 6

**AUTOREGLAREA ȘI PROGRESUL PROFESIONAL AL PROFESORULUI,
ÎNVĂȚAREA AUTOREGLATĂ ÎNTR-UN CONTEXT COLABORATIV**

„Finanțat de Uniunea Europeană. Informațiile și declarațiile prezentate în acest document reprezintă opiniile autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat opinia oficială a Uniunii Europene sau a Fundației Tempus. Nici Uniunea Europeană, nici autoritatea finanțatoare nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.”

Toate cele 9 module ale materialului didactic pot fi descărcate gratuit de pe site-ul proiectului și utilizate în mod liber: <https://www.pedpilot.eu/>



Materialele didactice digitale în limba maghiară, destinate studiului individual, sunt disponibile pe site-ul web de mai jos. <https://pedpilots.jozsefattilaiskola.ro/>



6. AUTOREGLAREA ȘI PROGRESUL PROFESIONAL AL PROFESORULUI, ÎNVĂȚAREA AUTOREGLATĂ ÎNTR-UN CONTEXT COLABORATIV

Realizat de:

Dr. Zsuzsanna Kiss-Szabó – M-Around SRL, Szeged, Ungaria

Prezentarea temei

Profesorii care se autogestionează bine pot atinge echilibrul, eficiența și credibilitatea, menținându-și în același timp motivația pe termen lung și dezvoltându-se profesional. Tema noastră se află la intersecția dintre auto-dezvoltarea profesorilor, dezvoltarea profesională și colaborarea comunitară. Să examinăm pe scurt modul în care autoreglarea, avansarea profesională și învățarea colaborativă sunt conectate.

Prin autoreglarea profesorilor, ne referim la faptul că profesorii sunt capabili să:

- își planifice în mod conștient propria învățare și dezvoltare;
- reflecteze asupra propriilor activități profesionale;
- să-și evalueze rezultatele și, pe baza acestora, să-și modifice obiectivele și metodele.

Acest proces este analog cu modelele clasice de învățare autoreglementată (de exemplu, Zimmerman), cu excepția faptului că, în loc de rolul elevului, accentul se pune pe profesor ca profesionist și elev.

Avansarea profesională: dezvoltarea în cariera unui profesor poate fi înțeleasă nu numai în termeni de calificări formale, ci și ca un proces de învățare continuă, și anume:

- învățarea de noi metode de predare;
- adaptarea la nevoile elevilor;
- dezvoltarea competențelor digitale;
- participarea activă în comunități profesionale.

Autoreglementarea este, prin urmare, forța motrice din spatele dezvoltării profesionale durabile. Contextul colaborativ înseamnă că învățarea nu este un proces individual, ci unul comunitar, de exemplu:

- în cadrul atelierelor profesionale și al grupurilor de lucru pentru personalul didactic,
- comunități de învățare, cursuri de formare,
- forme orizontale de învățare (mentorat, observarea lecțiilor, reflecție comună).

În acest context, autoreglarea este extinsă deoarece:

- ia în considerare nu numai obiectivele individuale, ci și obiectivele comune;
- reflecția și feedback-ul sunt reciproce;
- autoreglarea poate fi realizată cu sprijin social.

Această unitate didactică este strâns legată de unitatea 3 din materialul nostru didactic. În secțiunea intitulată *Stabilirea obiectivelor, planificarea, gestionarea timpului – menținerea ordinii nu numai în calendarul dvs., ci și în sufletul dvs.*, puteți citi mai multe despre stabilirea obiectivelor personale și gestionarea timpului necesară pentru o dezvoltare personală de succes.

Obiective

Obiectivul nostru este ca, după parcurgerea acestei unități didactice, profesorii să își dezvolte abilitățile de auto-reflecție, autoreglare și învățare colaborativă, precum și să își sporească autonomia profesională și conștientizarea.

Auto-reflecție: să fie capabili să recunoască mai eficient propriile puncte forte și domeniile care necesită îmbunătățiri în activitatea lor pedagogică.

Stabilirea obiectivelor și planificarea: să învețe să stabilească obiective de dezvoltare profesională mai specifice și mai realiste.

Auto-monitorizare: monitorizarea propriului proces de învățare și dezvoltare și capacitatea de a integra feedback-ul.

Autoevaluare: să fie capabil să evalueze în mod realist propriul progres profesional.

Capacitatea de a reflecta împreună: să fie capabil să participe mai profund la discuții profesionale, să împărtășească și să accepte experiențe ca partener.

Co-reglementare: să fie capabil să reglementeze procesul de învățare împreună cu alții (de exemplu, stabilirea obiectivelor, evaluarea împreună).

Flexibilitate în comunicare: dezvoltați abilități de comunicare profesională și capacitatea de a oferi și primi feedback constructiv.

Timpul alocat pentru unitate:

2 ore de predare

Rezultate ale învățării

- sarcini profesionale, cunoștințe de specialitate;
- planificarea proceselor pedagogice, auto-reflecție legată de implementarea acestora (diferențiere pentru a promova dezvoltarea optimă, motivație, activități extracurriculare);
- sprijinirea învățării (starea emoțională și fizică, mediu calm, încurajarea învățării independente, acceptarea greșelilor);
- dezvoltarea personalității, tratament individual (SNI, dezvoltarea personalității complexe, aplicarea conștientă a metodelor pedagogico-psihologice);
- dezvoltarea grupurilor și comunităților (deschidere, crearea de oportunități, dezvoltarea unei culturi a raționamentului, respect reciproc, acceptare, cooperare);
- măsurare, evaluare (evaluarea și analiza proceselor și a dezvoltării personalității elevilor, evaluare personalizată, analiza și utilizarea rezultatelor evaluării, obiectivă, clară);
- sustenabilitate (înțelege diferența dintre dezvoltarea durabilă și cea nesustenabilă, profită de oportunitățile de educare cu privire la sustenabilitate în diferite situații, ia măsuri);

- comunicare, gestionarea conflictelor (cooperare, rezolvarea problemelor, menținerea relațiilor, respectarea legislației, comunicare autentică, acceptarea feedback-ului, capacitatea de a convinge și de a fi convins);
- angajament și responsabilitate profesională pentru dezvoltarea profesională (auto-reflecție, cooperare cu alte părți, cooperare profesională, planuri de viitor).

Introducere

Autodezvoltarea, autoreglarea și avansarea profesională a profesorului sunt procese care au loc la intersecția dintre învățarea individuală și cea comunitară. Aici, profesorul joacă și rolul de elev, nu numai că transmite cunoștințe, ci și își dezvoltă în mod conștient propriile cunoștințe profesionale, cultura metodologică și practica reflexivă. Una dintre cheile unei astfel de dezvoltări este **învățarea autoreglementată**. Acest concept se referă la un proces de învățare dinamic și multidimensional în care elevul – în acest caz, profesorul – este capabil să-și stabilească propriile obiective de învățare, să monitorizeze, să regleze și să evalueze procesele de învățare și să le modifice pe baza feedback-ului, adaptându-se în același timp la condițiile de mediu, la formele de învățare socială și la propria identitate profesională (Pintrich, 2000; Zimmerman & Schunk, 2011).

Aplicarea învățării autoreglementate într-un mediu de învățare colaborativ este deosebit de importantă: atunci când profesorii reflectează, împărtășesc experiențele lor, își oferă feedback reciproc și își modelează împreună procesele de învățare în colaborare unii cu alții și în comunități profesionale.

Studiile empirice arată că elevii – în acest caz profesioniștii – care au abilități avansate de învățare autoreglementată obțin rezultate mai bune, demonstrează o eficacitate mai mare, învață într-un mod mai hotărât și utilizează o varietate de strategii de învățare și metacognitive care sporesc eficacitatea învățării.

Astfel, învățarea autoreglementată de către profesori servește dezvoltării profesionale, reînnoirii metodologice și dezvoltării culturii instituționale, ceea ce reprezintă o condiție prealabilă fundamentală pentru ca profesorii nu numai să răspundă la schimbări, ci și să ia măsuri proactive pentru a le modela.

Cu toate acestea, trebuie remarcat faptul că nu toată lumea este capabilă de învățare autodirijată și autoreglementată la același nivel. Lipsa de încredere în sine, de autocontrol, de angajament sau de interes poate afecta sau chiar împiedica învățarea autoreglementată.

În materialul nostru didactic, facem recomandări pe opt dimensiuni care definesc activitatea profesorilor pentru cei care doresc să utilizeze învățarea autoreglementată în mod mai conștient și mai eficient decât înainte, pentru a-și îmbunătăți activitatea zilnică.

Pentru o procesare eficientă, vă recomandăm să vă concentrați asupra dimensiunilor care vă cauzează cele mai multe dificultăți și provocări, apoi să alegeți dintre ideile, metodele și instrumentele disponibile și să parcurgeți pașii familiarizați ai învățării autoreglementate, incorporând treptat ceea ce ați învățat în rutina dvs. zilnică.

Rețineți că, prin învățarea autoreglementată, puteți experimenta libertatea extraordinară de a da un exemplu elevilor și colegilor dvs.!

Vă dorim o călătorie plăcută între dimensiuni și o învățare eficientă!

DIMENSIUNEA I: Dezvoltare profesională, construirea conștientă a carierei, învățarea pe tot parcursul vieții

1. Ținerea unui jurnal de învățare reflexiv

Obiectiv: dezvoltarea auto-reflecției și auto-monitorizării

Descriere: În fiecare săptămână, profesorul scrie o scurtă notiță în jurnal despre obiectivul profesional pe care și l-a stabilit (de exemplu, „îmbunătățirea diferențierii în lecțiile mele”), ce a făcut pentru a-l atinge, ce dificultăți a întâmpinat și ce rezultate a obținut.

De ce este eficient?

Potrivit lui Éva Molnár (2022), ținerea regulată a unui jurnal de reflecție dezvoltă conștientizarea metacognitivă, autoevaluarea și controlul asupra procesului de învățare.

Dezvoltarea competențelor: auto-reflecție, autoevaluare, stabilirea conștientă a obiectivelor.

2. Discuție comună despre lecție și feedback

Obiectiv: dezvoltarea învățării sociale (co-reglementate) și a unei culturi a feedback-ului

Descriere: Doi sau trei profesori își observă reciproc lecțiile în conformitate cu criteriile stabilite în prealabil (de exemplu, activitatea elevilor, tehnicile de interogare ale profesorului).

Apoi reflectează împreună: Ce a fost eficient? Unde există posibilități de îmbunătățire? Ce strategii merită încercate data viitoare?

De ce este eficient?

Potrivit lui Gabriella Szilágyi (2021), acest tip de reflecție cooperativă consolidează „dimensiunea socială a autoreglementării profesorilor” și sporește încrederea profesională și flexibilitatea învățării.

Dezvoltarea competențelor: oferirea/primirea de feedback, cooperare, gândire reflexivă.

3. Contractul de învățare, stabilirea etapelor

Obiectiv: planificarea conștientă a procesului de învățare, ținând cont de obiectivele instituției

Descriere: Profesorul întocmește un „contract de învățare” cu sine însuși sau cu mentorul său, care include: obiectivul de dezvoltare, etapele de referință care trebuie atinse (cu date) și strategiile de învățare care trebuie aplicate. Obiectivele profesionale specifice (de exemplu, dezvoltarea metodologică, finalizarea unei noi formări, participarea la concursuri) sunt împărțite în sub-obiective. Profesorul rămâne deschis la oportunități – formare continuă, concursuri profesionale, publicații, călătorii de studiu – și evaluează în mod regulat care dintre acestea se potrivesc cel mai bine direcției sale actuale de dezvoltare.

De ce este eficient?

Conform cercetării efectuate de Éva Molnár și Attila Pásztor (2020), formularea și programarea explicită a obiectivelor de învățare sporește conștientizarea autoreglării și motivația internă.

Dezvoltarea competențelor: planificare, stabilirea obiectivelor, gestionarea timpului, automotivare.

4. Experimentarea în comun a tehnicilor de învățare autoreglementată

Obiectiv: descoperirea și adaptarea de noi strategii de învățare

Descriere: Grupuri de 3-4 membri ai personalului didactic încearcă diferite tehnici de învățare autoreglementată (de exemplu, hărți mentale, liste de autoevaluare, fișe de evaluare retrospectivă). Apoi discută despre metodele care au funcționat și motivele pentru care au funcționat.

De ce este eficient?

Învățarea experiențială activă și evaluarea comună a metodelor promovează conștientizarea învățării și fac strategiile transferabile către învățarea elevilor.

Competențe dezvoltate: autoevaluare, rezolvarea problemelor, flexibilitate în învățare.

5. Chestionar de autoevaluare și plan de acțiune

Obiectiv: monitorizarea procesului de dezvoltare

Descriere: Folosind un scurt chestionar de autoevaluare (de exemplu, Éva Molnár – „Chestionar de autoevaluare a învățării”, 2018), profesorul evaluează nivelul la care se află în ceea ce privește autoreglarea și apoi elaborează un plan de acțiune pe baza acestuia: Ce voi dezvolta în luna următoare? Ce resurse și parteneri voi implica? Cum voi măsura rezultatele?

De ce este eficient?

Ajută la auto-monitorizare și la planificarea învățării autodirijate.

Dezvoltarea abilităților: autoevaluare, dezvoltare personală reflexivă, modificarea obiectivelor.

6. Discuție reflexivă cu elevii

Obiectiv: dezvoltarea abilităților de auto-reglare a învățării elevilor

Descriere: Profesorul rezervă în mod regulat timp pentru a discuta cu elevii despre modul în care au învățat un anumit subiect, ce strategii au funcționat și ce ar putea fi făcut diferit în următorul proces de învățare.

De ce este eficient?

Profesorul acționează ca un model de autoreglare: elevii văd că învățarea este un proces care poate fi planificat, monitorizat și evaluat în mod conștient.

Dezvoltarea abilităților (elevii): conștientizare metacognitivă, auto-reflecție, control motivațional.

7. Urmărirea conștientă a comunităților și autorităților profesionale

Obiectiv: lărgirea orizonturilor profesionale și dezvoltarea unui model de rol reflexiv

Descriere: Profesorii caută în mod conștient cele mai influente comunități științifice și profesionale din domeniul lor (de exemplu, grupuri de cercetare, reviste, conferințe, forumuri profesionale online) și autorități proeminente. Ei citesc sau ascultă scrierile și podcasturile acestora și iau notițe despre ideile care îi inspiră sau care pot fi aplicate în propria lor activitate.

De ce este eficient?

Orientarea profesională conștientă dezvoltă conștientizarea metacognitivă – educatorii nu numai că învață, ci și aleg direcția învățării lor într-un mod reflexiv. În plus, urmărirea modelelor de rol inspiratoare consolidează identitatea profesională și modelarea autentică a motivației elevilor (Szilágyi, 2020; Molnár, 2022).

Dezvoltarea competențelor: dezvoltare profesională personală, gândire critică, învățare reflexivă, autenticitate.

DIMENSIUNE: Dezvoltare profesională creativă, gestionarea cunoștințelor, inovare pedagogică

1. Colectarea sistematică de inspirații și idei

Obiectiv: păstrarea ideilor și inspirațiilor și sprijinirea utilizării lor ulterioare

Descriere: Profesorul creează puncte de colectare electronice și fizice (de exemplu, fișiere, dosare, panouri Pinterest, caiete) în care plasează în mod regulat idei inspiratoare găsite spontan. Sursele de inspirație pot include colegi, foști și actuali elevi sau chiar lucruri care nu au nicio legătură cu domeniul de studiu (de exemplu, cărți, filme, cataloage). Fiecărui element i se adaugă un scurt comentariu, indicând posibila utilizare sau contextul ideii.

De ce este eficient?

Păstrarea sistematică a cunoștințelor crește disponibilitatea ideilor creative, reduce riscul de uitare și susține eficacitatea pe termen lung a învățării autoreglementate (Molnár, 2022).

Dezvoltarea competențelor: gestionarea cunoștințelor, creativitate, competențe organizaționale, metacogniție.

2. Dezvoltarea unei „mărci” profesionale

Obiectiv: demonstrarea originalității și autenticității în practica pedagogică

Descriere: Profesorul dezvoltă în mod conștient un stil pedagogic unic („brand”) care îl diferențiază de ceilalți: acesta poate fi o metodă specială de predare, teme recurente, un sistem unic de evaluare sau o structură specifică a lecțiilor. Accentul se pune pe sinceritate și autenticitate, astfel încât sprijinirea învățării să rămână întotdeauna în centrul atenției.

De ce este eficient?

O identitate pedagogică unică întărește credibilitatea profesorului, crește motivația elevilor și sprijină învățarea autoreglementată a profesorului prin perfecționarea continuă a propriului stil.

Dezvoltarea competențelor: planificare pedagogică creativă, autenticitate, auto-reflecție, inovare pedagogică.

3. Cum funcționează memoria și atenția umană?

Obiectiv: dezvoltarea strategiilor de învățare prin înțelegerea modului în care funcționează creierul uman

Descriere: Profesorii studiază modul în care funcționează creierul, atenția, memoria și caracteristicile elevilor cu dislexie sau disgrafie. Ei împărtășesc cele mai bune studii și experiențe cu membrii comunității lor de lucru și reflectează împreună asupra aplicabilității pedagogice a ceea ce au învățat.

De ce este eficient?

Cunoașterea conștientă a funcționării cognitive permite optimizarea proceselor de învățare, ajută la dezvoltarea învățării autoreglementate și a predării diferențiate și facilitează schimbul de cunoștințe în comunitățile profesionale.

Dezvoltarea competențelor: conștientizarea cognitivă, diferențierea, planificarea pedagogică reflexivă, învățarea colaborativă.

DIMENSIUNEA III: Gestionarea sarcinilor și a timpului, autocontrolul eficient și motivația

1. Gestionarea sarcinilor și stabilirea priorităților

Obiectiv: dezvoltarea unei gestionări eficiente a timpului și a sarcinilor

Descriere: Profesorul este capabil să-și gestioneze eficient sarcinile zilnice (făcând distincția între sarcini imediate sau amânabile, importante sau urgente, proprii sau delegabile) – puteți citi mai multe despre acest lucru în capitolul 3 din materialul nostru didactic.

De ce este eficient?

Prioritizarea sarcinilor reduce suprasolicitarea, îmbunătățește concentrarea și permite o funcționare profesională concentrată și conștientă, care este una dintre bazele capacității de autoreglare a unui profesor (Molnár, 2022).

Dezvoltarea abilităților: gestionarea timpului, luarea deciziilor, gestionarea priorităților, reducerea stresului.

2. Stabilirea limitelor și delegarea

Obiectiv: gestionarea conștientă a resurselor personale și profesionale

Descriere: Profesorii învață să spună „nu”, să adapteze sarcinile la propriile atribuții sau să împartă anumite sarcini cu membrii comunității de lucru. Scopul este de a reduce suprasolicitarea.

De ce este eficient?

Delegarea eficientă și stabilirea limitelor îmbunătățesc autoeficacitatea profesorilor, reduc riscul de epuizare și susțin o cultură de învățare și de lucru colaborativă.

Competențe dezvoltate: stabilirea limitelor, delegarea, comunicarea, auto-eficacitatea.

3. Transformarea sarcinilor monotone în sarcini plăcute

Obiectiv: sprijinirea motivației și finalizarea sarcinilor într-un mod centrat pe experiență

Descriere: Profesorii pot face sarcinile monotone (de exemplu, administrative) mai plăcute combinându-le cu ascultarea de muzică, procese gamificate sau mici provocări.

De ce este eficient?

Transformarea sarcinii într-una plăcută crește atenția și perseverența și reduce stresul cauzat de pierderea motivației, dezvoltând în același timp abilitățile de autoreglare ale profesorului.

Dezvoltarea abilităților: control motivațional, gestionarea creativă a sarcinilor, menținerea atenției, învățarea experiențială.

IV. DIMENSIUNE: Dezvoltare diferențiată, colaborare și practică didactică bazată pe cercetare

1. Practică diferențiată și competiție

Obiectiv: recunoașterea diferențelor dintre elevi și sprijinirea dezvoltării abilităților prin evaluări și chestionare

Descriere: Profesorul utilizează metode de îndrumare și competiție în timpul practicii, ținând cont de nevoile individuale ale elevilor. În cazul elevilor cu nevoi speciale, se pot utiliza chestionare sau instrumente de diagnosticare pentru a identifica punctele forte și domeniile care necesită îmbunătățiri.

De ce este eficient?

Practica diferențiată sporește încrederea și motivația elevilor, ajută la dezvoltarea unor competențe specifice și permite profesorilor să aplice în mod conștient principiile învățării autoreglementate în cadrul grupului de elevi.

Dezvoltarea competențelor: diferențiere, competențe de diagnosticare, dezvoltare țintită, motivația elevilor.

2. Menținerea contactului și schimbul de cunoștințe cu serviciile specializate, părinții și colegii

Obiectiv: construirea unei cooperări profesionale și a unei rețele de sprijin

Descriere: Profesorii construiesc și mențin în mod conștient relații cu colegii din serviciile specializate și furnizorii de servicii profesionale legate de educație, părinții și alți colegi, pentru a îndeplini în mod eficient sarcinile de dezvoltare individuală sau de grup. Menținerea contactului oferă o oportunitate de a face schimb de experiențe și de a rezolva împreună problemele.

De ce este eficient?

Rețeaua de sprijin reduce volumul de muncă al profesorului, sporește încrederea profesională și eficacitatea învățării colaborative, ceea ce consolidează dimensiunea socială a învățării autoreglementate.

Dezvoltarea competențelor: cooperare, comunicare, colaborare, rețele profesionale.

3. Extinderea cunoștințelor bazate pe cercetare

Obiectiv: deciziile pedagogice trebuie să se bazeze pe cele mai recente cunoștințe

Descriere: Profesorii dobândesc cunoștințe actualizate din cercetarea psihologică și pedagogică și aplică cunoștințele disponibile în conformitate cu competența lor în procesele de predare și dezvoltare, cu un accent special pe elevii care necesită o atenție specială.

De ce este eficient?

Practica bazată pe cercetare sporește încrederea profesională a profesorilor, sprijină învățarea autoreglementată și asigură că dezvoltarea elevilor este eficientă și se bazează pe metode bazate pe dovezi.

Dezvoltarea competențelor: pedagogie bazată pe cercetare, gândire reflexivă, luarea de decizii profesionale, dezvoltarea competențelor.

DIMENSIUNEA V: Dezvoltarea gestionării conflictelor

1. Utilizarea comunicării asertive

Obiectiv: dezvoltarea unei comunicări conștiente, asertive, dar cooperante

Descriere: Profesorii studiază principiile de bază ale comunicării asertive (de exemplu, mesaje „eu”, stabilirea limitelor, ascultarea activă). Apoi, ei practică în mod conștient aceste tehnici în activitatea lor de zi cu zi – în ședințe, conferințe cu părinții și conversații cu elevii.

De ce este eficient?

Comunicarea asertivă este una dintre cheile autoreglării: promovează controlul emoțional, gestionarea conștientă a situațiilor și relațiile bazate pe respect reciproc (Szilágyi, 2021).

Dezvoltarea abilităților: autoafirmare, empatie, autocontrol emoțional, comunicare eficientă.

2. Analiza și gestionarea conștientă a situațiilor conflictuale

Obiectiv: dezvoltarea conștientizării gestionării conflictelor și recunoașterea domeniului de aplicare

Descriere: Profesorul sistematizează conflictele din cadrul diverselor relații (colegi, manageri, elevi, părinți etc.). Acesta le analizează din perspectiva influențabilității lor.

De ce este eficient?

Analiza ajută la separarea factorilor care pot fi influențați de cei care nu pot fi influențați, permițând profesorului să își concentreze energia asupra situațiilor care pot fi efectiv schimbate.

Dezvoltarea competențelor: rezolvarea problemelor, autoevaluarea realistă, gestionarea stresului, luarea deciziilor.

3. Învățarea și aplicarea practicii de a repara greșelile

Obiectiv: consolidarea responsabilității și a încrederii în relații

Descriere: În cazul unui conflict, în loc de pedeapsă, profesorul poate aplica reparația. Pentru a face acest lucru, trebuie să fie familiarizat cu regulile și posibilitățile acestei metode și, chiar dacă el însuși comite o greșeală (de exemplu, reacționează exagerat la o situație, vorbește nedrept cu un elev), ar trebui să aplice în mod conștient practica reparației: recunoașterea greșelii, discutarea acesteia cu persoana în cauză și căutarea unei soluții constructive.

De ce este eficient?

Repararea greșelilor nu este un semn de slăbiciune, ci al unui profesionist reflexiv și responsabil. Restabilirea încrederii sporește credibilitatea profesorului și siguranța emoțională pe termen lung.

Dezvoltarea competențelor: auto-reflecție, responsabilitate, integritate emoțională, credibilitate.

VI. DIMENSIUNE: Dezvoltarea emoțională personală

1. Cartografierea și dezvoltarea inteligenței emoționale

Obiectiv: creșterea conștiinței de sine și a competenței socio-emoționale

Descriere: Profesorul își cartografiază propriul nivel de inteligență emoțională (de exemplu, conștiința de sine, autocontrolul, empatia, abilitățile sociale) și apoi dezvoltă acele domenii în care rămâne în urmă.

De ce este eficient?

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie în mod direct la autoreglare și gestionarea stresului și îmbunătățește relațiile dintre profesor și elev și dintre profesori (Molnár, 2018; Goleman, 2006).

Competențe dezvoltate: auto-reflecție, empatie, conștientizare emoțională, gestionarea stresului.

2. Împărtășirea experiențelor prin povești

Obiectiv: dezvoltarea învățării reflexive și a împărtășirii experiențelor

Descriere: Profesorul colectează povestiri scurte și instructive – fie din propria viață, fie din exemple furnizate de „înțelepți” sau experți – despre situații tipice din domeniul educației, comunicării sau conflictelor. Acestea pot fi împărtășite în situații dificile, facilitând înțelegerea și gestionarea unei situații dificile.

De ce este eficient?

Abordarea narativă promovează gândirea reflexivă și ajută la învățarea din experiențele altora (Szilágyi, 2019).

Dezvoltarea abilităților: auto-reflecție, flexibilitate în comunicare, înțelegere empatică, învățare colaborativă.

3. Exersarea ascultării atente și a feedback-ului de susținere

Obiectiv: dezvoltarea încrederii și a sprijinului profesional între colegi

Descriere: Când un coleg vorbește despre o dificultate, profesorul ascultă cu empatie și atenție. Acesta oferă sfaturi numai dacă cealaltă persoană îi solicită acest lucru.

De ce este eficient?

Ascultarea activă și încurajatoare este fundamentul unei culturi de învățare colaborativă. Feedback-ul reciproc dezvoltă cooperarea și siguranța psihologică în cadrul personalului didactic.

Competențe dezvoltate: empatie, ascultare activă, conștientizare a comunicării, cooperare.

VII. DIMENSIUNE: Echilibru fizic și mental, bunăstare durabilă

1. Învățarea și practicarea tehnicilor de relaxare și regenerare

Obiectiv: dezvoltarea regenerării fizice și mentale și gestionarea stresului

Descriere: Profesorii încercă diferite metode de relaxare (de exemplu, respirație conștientă, relaxare musculară progresivă, mindfulness, exerciții de vizualizare) și observă care tehnică se potrivește cel mai bine stilului lor de viață. Scopul nu este acela de a găsi metoda perfectă, ci de a integra regenerarea regulată și plăcută în viața de zi cu zi.

De ce este eficient?

Tehnicile de relaxare ajută la echilibrarea sistemului nervos autonom, reduc efectele hormonale ale stresului și promovează stabilitatea emoțională a profesorilor. Potrivit Éva Molnár (2022), o condiție prealabilă importantă pentru autoreglarea profesorilor este „conștientizarea psihofiziologică”, adică înțelegerea și menținerea conexiunii dintre corp și minte.

Dezvoltarea abilităților: gestionarea stresului, conștientizarea corpului, autocontrolul emoțional, auto-reflecția.

2. Conștientizarea funcționării corpului uman și a factorilor legați de stilul de viață

Obiectiv: menținerea unui stil de viață sănătos și a performanțelor cognitive

Descriere: Profesorii investighează în mod conștient modul în care factorii de bază ai stilului de viață – alimentația, exercițiile fizice, somnul, relațiile sociale – afectează învățarea, gândirea și concentrarea. Ei își observă propria funcționare fizică, de exemplu prin ținerea unui jurnal personal: înregistrând nivelul zilnic de energie sau calitatea somnului.

De ce este eficient?

Înțelegerea relației dintre factorii biologici și psihologici susține unul dintre cele mai importante elemente ale autoreglării: gestionarea conștientă a energiei. Bunăstarea fizică este o condiție prealabilă pentru sustenabilitatea învățării autodirijate (Szilágyi, 2021).

Dezvoltarea competențelor: conștientizarea de sine, conștientizarea sănătății, concentrarea, luarea de decizii responsabile.

3. Promovarea relațiilor comunitare și organizarea de programe comune

Obiectiv: consolidarea comunității profesionale și a bunăstării emoționale

Descriere: Profesorii organizează programe comune în afara școlii (de exemplu, pauze de cafea, sport, muzică sau după-amieze creative) împreună cu colegii lor. Aceste activități pot transforma relațiile de muncă formale în relații informale, de sprijin.

De ce este eficient?

Relațiile sociale pozitive reduc riscul de epuizare și sporesc reziliența profesorilor. Experiențele comune consolidează legăturile emoționale și încrederea, care stau la baza unei culturi de învățare colaborativă.

Competențe dezvoltate: cooperare, sensibilitate socială, conștientizare comunitară, reziliență, bunăstare.

DIMENSIUNEA VIII: Dezvoltarea exemplarității pedagogice, a comportamentului etic și a responsabilității

1. Modelarea rolului și comportamentul etic

Obiectiv: demonstrarea credibilității pedagogice și a modelelor de rol

Descriere: Profesorii își monitorizează în mod conștient propriul comportament public, atât online, cât și offline, asigurându-se că respectă cadrele etice și legale. Dacă nu puteți acționa în conformitate cu aceste principii în cariera dvs. actuală, luați în considerare schimbarea profesiei.

De ce este eficient?

Profesorii servesc drept modele pentru generația următoare. Comportamentul lor etic conștient nu numai că are un impact pozitiv asupra atitudinii elevilor lor, dar le și întărește propriile abilități de autoreglare.

Dezvoltarea abilităților: luarea de decizii etice, simțul responsabilității, autocontrolul, darea unui exemplu.

2. Dezvoltarea responsabilității și a auto-reflecției

Obiectiv: consolidarea acurateței profesionale, a consecvenței și a dezvoltării personale reflexive

Descriere: Profesorul își dezvoltă în mod conștient responsabilitatea, acuratețea și consecvența. El exersează recunoașterea și corectarea greșelilor: determină natura greșelii, direcția și amploarea corectării, stabilește un termen limită și, dacă este necesar, cere ajutorul unui partener sau mentor. Această practică servește și ca model pentru elevi.

De ce este eficient?

Auto-reflecția continuă și gestionarea conștientă a erorilor sporesc capacitatea de autoreglementare a profesorului, dezvoltă integritatea și credibilitatea profesională și promovează dezvoltarea responsabilității elevilor.

Competențe dezvoltate: auto-reflecție, responsabilitate, acuratețe, consecvență, mentorat.

Materiale de sprijin

Nóra Katona: *Motivație și învățare autoreglementată* (Formarea profesorilor, 2009).

Péter Tóth: *Managementul învățării și învățarea autoreglementată* (Buletinul electronic al Universității Óbuda, 2011)

Cărți de auto-îmbunătățire Versiune audio de 15 minute:

<https://www.youtube.com/@PECZEHENRIETTACOACH/videos>

Verificarea cunoștințelor

Alegeți una dintre ideile sau metodele enumerate mai jos și gândiți-vă cum ați învățat-o prin învățarea autoreglementată!

Răspundeți la următoarele întrebări!

- Ce obiectiv v-ați stabili?
- Cum ați stăpâni metoda?
- Cu cine ați colabora în timpul procesului?
- Ce ar constitui o direcție greșită sau un eșec pentru dvs. și cum ați evita acest lucru?
- Când ați considera că procesul de învățare a avut succes?

Surse

Éva Molnár: *Învățarea autoreglementată* (Cultura școlară, 2002).

Gabriella Szilágyi: *Caracteristicile și posibilitățile învățării autodirijate la vârsta adultă* (Studii selectate, 2017).

Róza Szántóné Balogh: *Măsurarea capacității de învățare autoreglementată cu ajutorul unui test de profil motivațional* (Határtalan nyelvészet tanulmánykötet, 2019).