



HR7241 - PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Lecture 2 – Βασικές αρχές αναστοχαστικής μάθησης

Ο Αναστοχασμός στη μάθηση

Ο αναστοχασμός επιτρέπει να δημιουργήσουμε συνδέσεις μεταξύ της νέας και της υφιστάμενης γνώσης και εμπειρίας, να καταλάβουμε τη θέση μας και να προχωρήσουμε σε εμβάθυνση της εργασίας σε ακαδημαϊκό, προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

(Platzer *et al*, 1997).

Αναστοχαστική μάθηση

- Μαθαίνω να μαθαίνω!
- Σκέφτομαι ως προς τη δική μου μαθησιακή διαδικασία
- Αναστοχασμός και μάθηση

Ο αναστοχαστικός άνθρωπος σκέφτεται διαρκώς...

- Τί μαθαίνει
- Γιατί το μαθαίνει
- Πώς το μαθαίνει
- Πώς χρησιμοποιεί αυτό που μαθαίνει
- Τις δυνατότητες και αδυναμίες του/της στη μάθηση
- Τις μαθησιακές του/της προτεραιότητες
- Τα κίνητρα του/της
- Τί εμποδίζει τη μάθηση του/της
- Τα κενά του/της
- Πώς να βελτιώνει τη μαθησιακή διαδικασία
- Πώς να πετυχαίνει βραχυ-, μεσο- και μακροπρόθεσμους στόχους.

Ο αναστοχασμός απαιτεί...

Αξιολόγηση ιδεών, πεποιθήσεων, απόψεων κλπ

Πώς?

- Κοιτώντας στο παρελθόν (Retrospective Reflection)
 - *Μαθαίνοντας από προηγούμενες εμπειρίες*
- Κοιτώντας στο τώρα (Contemporaneous Reflection)
 - *Μαθαίνοντας μέσα από τρέχουσες εμπειρίες*
- Κοιτώντας στο μέλλον (Prospective Reflection)
 - *Μαθαίνοντας για το μέλλον*

Alsop and Ryan (1996)



Ο αναστοχασμός απαιτεί...

Αξιολόγηση ιδεών, πεποιθήσεων,
απόψεων κλπ

Πώς?

➤ Κοιτώντας στο παρελθόν
(Retrospective Reflection)

➤ *Μαθαίνοντας από
προηγούμενες εμπειρίες*



Ο αναστοχασμός απαιτεί...

Αξιολόγηση ιδεών, πεποιθήσεων,
απόψεων κλπ

Πώς?

- Κοιτώντας στο τώρα
(Contemporaneous Reflection)
 - Μαθαίνοντας μέσα από
τρέχουσες εμπειρίες

- ❑ *Τι συνέβη;*
- ❑ *Τι έμαθα από αυτό που συνέβη;*
- ❑ *Πως το έμαθα;*
- ❑ *Πως μπορώ να μάθω διαφορετικά την επόμενη φορά;*
- ❑ *Τι θα κάνω με τη γνώση που αποκόμισα;*

Ο αναστοχασμός απαιτεί...

Αξιολόγηση ιδεών,
πεποιθήσεων, απόψεων κλπ

Πώς?

- Κοιτώντας στο μέλλον
(Prospective Reflection)
 - Μαθαίνοντας για το μέλλον
Alsop and Ryan (1996)



Ο αναστοχασμός αναφέρεται...

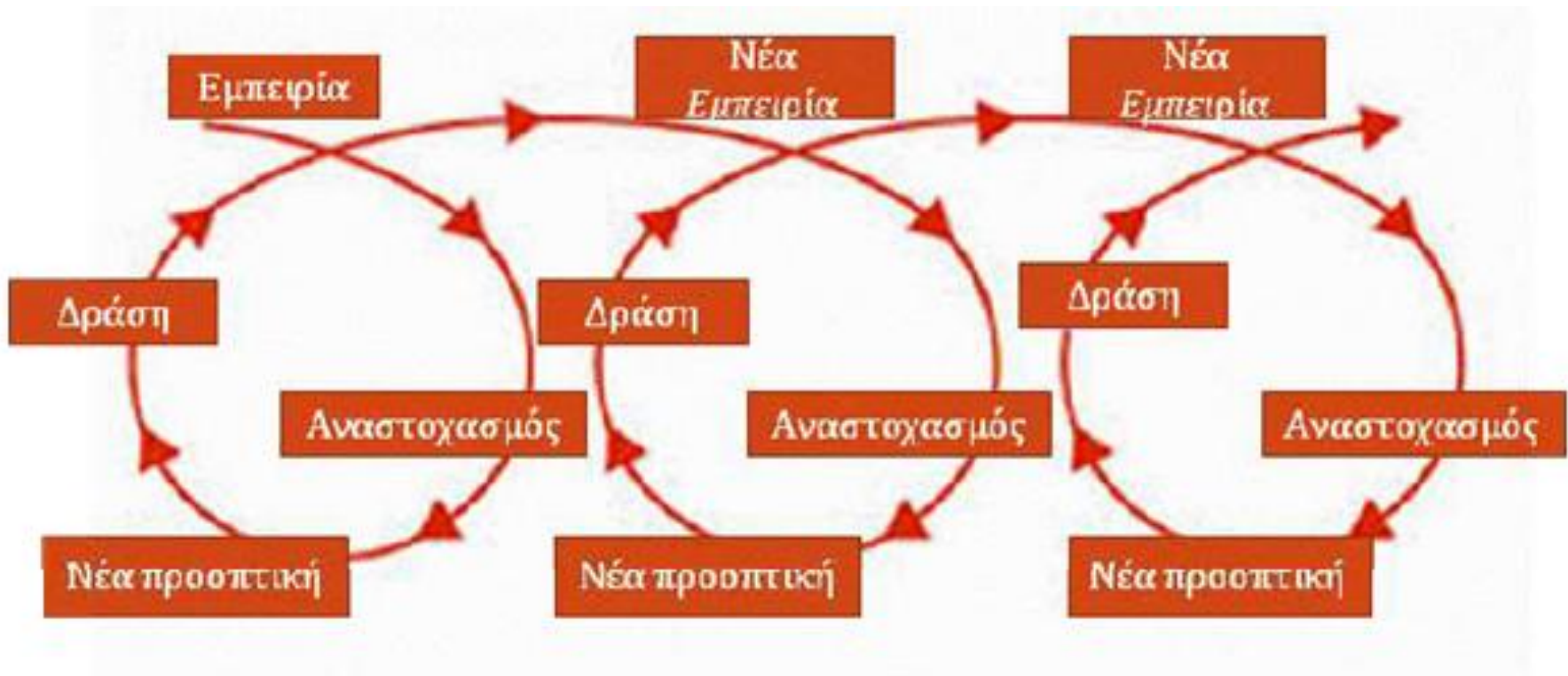
- ...στον τρόπο με τον οποίο μαθαίνουμε από την εμπειρία μας προκειμένου να κατανοήσουμε και να αναπτύξουμε πρακτικές που θα μας βοηθήσουν στο μέλλον (Jasper, 2003).



- Μια διαδικασία μετατροπής της εμπειρίας σε μάθηση.
- Ένας τρόπος διερεύνησης της εμπειρίας προκειμένου να μάθουμε από αυτήν (Boud, 2001).



Διαγραμματικά...



Βασικά ερωτήματα που προκύπτουν

1. Πως μαθαίνουμε;



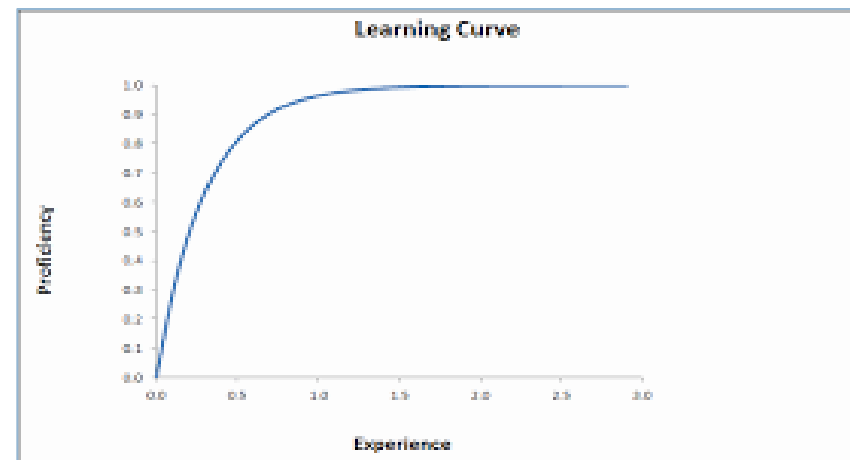
2. Πως η εμπειρία μας μετατρέπεται σε γνώση;



3. Πως μπορούμε να αποκομίσουμε τα βέλτιστα από μια κατάσταση στην οποία έχουμε βρεθεί;



4. Πως μπορούμε να αξιοποιήσουμε την εμπειρία μας για να αποφύγουμε δυσάρεστες καταστάσεις;

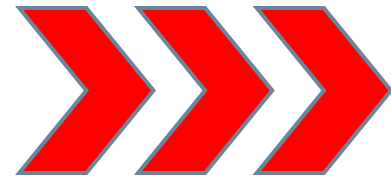


Πότε αναστοχαζόμαστε;

- ♦ Πάνω σε **καθημερινά προβλήματα**
 - ♦ Τί πήγε καλά; Τι δεν πήγε καλά; Γιατί; Τι νιώθω για αυτό;
- ♦ Αναστοχασμός = τρόπος **διαχείρισης** σκέψεων/ συναισθημάτων
- ♦ Ο αναστοχασμός μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμος όταν αντιμετωπίζουμε μια **δύσκολη η προκλητική κατάσταση**.

Βασικά σημεία αναστοχασμού

- ♦ Ο αναστοχασμός αποτελεί την διερεύνηση και επεξήγηση εμπειριών – **δεν αποτελεί απλή περιγραφή!!**
- ♦ Ο αναστοχασμός συχνά οδηγεί στην αποκάλυψη λαθών και αδυναμιών, αλλά και δυνατών σημείων και επιτυχιών.



SOS!!!

Αν προσπαθήσετε να πείτε όλη την ιστορία, τότε θα καταλήξετε σε περιγραφή και **όχι** αναστοχασμό!!!

Περιγραφή vs Αναστοχασμός

Εμπειρία	Περιγραφή	Αναστοχασμός
Η εμπειρία ενός φοιτητή που πραγματοποιεί πρακτική άσκηση σε μια επιχείρηση	Φυσικό περιβάλλον: <ul style="list-style-type: none">- το τμήμα του,- ο όροφος του,- ο manager του/της,- οι συνάδελφοι- με τι ασχολήθηκε,- ποια εργασία ανέλαβε.	<ul style="list-style-type: none">-Πως ένιωσε πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το τέλος της πρακτικής,-Τί έμαθε από την εμπειρία του/της,-Τί νέο ανακάλυψε,-Ποιες απόψεις είχε πριν την εργασία,-Επιβεβαιώθηκαν ή όχι από την εμπειρία αυτή;-Τί σχεδιάζει να κάνει για τις δεξιότητες που πρέπει να αναπτύξει;

Μερικά κρίσιμα σημεία της διαδικασίας αναστοχασμού (1)

- ♦ **Κατανόηση της εμπειρίας σας:** Αναλύστε την εμπειρία σας για να καταλάβετε τι πραγματικά συνέβη.
- ♦ **Αποστασιοποιηθείτε:** Αποστασιοποιηθείτε για να μην παρασυρθείτε από συναισθήματα και λάβετε βιαστικές αποφάσεις.
- ♦ **Επανάληψη:** Επανεξέταση ενός γεγονότος πολλές φορές και από πολλές οπτικές γωνίες.
- ♦ **Βαθιά ειλικρίνεια:** Από την αλήθεια μπορούμε να κατανοήσουμε τί έγινε, αισθήματα και σκέψεις την ώρα του γεγονότος, κυρίως διότι δεν ήμασταν σίγουροι ή γιατί ανησυχήσαμε για τις απόψεις των άλλων.

Μερικά κρίσιμα σημεία της διαδικασίας αναστοχασμού (2)

- ♦ **Ζυγίστε τα δεδομένα:** Λάβετε υπόψη σας όλα τα δεδομένα, όχι απλά τα πιο εμφανή. Αναζητήστε λοιπόν όλα όσα θεωρείτε ουσιαστικά στην ανάλυσή σας.
- ♦ **Σαφήνεια:** Δείτε τα γεγονότα σαν σε καθρέφτη! Μην τα αλλοιώνετε!!
- ♦ **Κριτικά συμπεράσματα:** Καταγραφή συμπερασμάτων προκειμένου να προχωρήσετε, να αλλάξετε ή να αναπτύξετε μια προσέγγιση ή στρατηγική.

Από πού αντλούμε γνώση; Τι κάνουμε με αυτήν (1);



Βασικά Μοντέλα Αναστοχασμού

- ♦ Υφίστανται μια σειρά από μοντέλα αναστοχασμού.
- ♦ Στην παρούσα ανάλυση θα παρουσιάσουμε τα βασικότερα από αυτά, ειδικότερα:
 - ♦ Τον κύκλο μάθησης του **Kolb** (1988)
 - ♦ Το μοντέλο του **Gibbs** (1998)
 - ♦ Το μοντέλο των **Rolfe *et al.***, (2001)

Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)

Κατά την εκπαιδευτική διεργασία ένας εκπαιδευόμενος κινείται μέσα σε ένα **ελικοειδές άμεσων εμπειριών** που οδηγούν στην παρατήρηση και τον στοχασμό της εμπειρίας.

Οι στοχασμοί αυτοί απορροφώνται και συνδέονται με προηγούμενη γνώση που εν συνεχεία μεταφράζονται σε αφηρημένες έννοιες ή θεωρίες, δημιουργώντας νέους τρόπους και ενέργειες για να αναπροσαρμοστεί στην εμπειρία και να μπορούν να δοκιμαστούν ή να διερευνηθούν περαιτέρω.



Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)



Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)



ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- Το άτομο εστιάζει περισσότερο σε συναισθήματα παρά σε μια συστηματική προσέγγιση προβλημάτων και καταστάσεων. Κατά την εκπαιδευτική διεργασία, το άτομο βασίζεται στην ικανότητά του να είναι ανοιχτόμυαλο και ευπροσάρμοστο σε αλλαγές.
- Για παράδειγμα, ένα άτομο συμμετέχει για πρώτη φορά σε διαδικασία συνέντευξης.

Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)



ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ

- Τα άτομα αντιλαμβάνονται τις ιδέες και τις καταστάσεις από διαφορετικές οπτικές γωνίες.
- Το άτομο βασίζεται στην υπομονή, την αντικειμενικότητα και την προσεκτική κρίση αλλά δεν αναλαμβάνει απαραίτητα και κάποια δράση. Βασίζεται στις δικές του σκέψεις και συναισθήματα για το σχηματισμό γνώμης.
- Στο παράδειγμά μας, μετά το πέρας της συνέντευξης, το άτομο συλλογίζεται τι έκανε και πώς τα πήγε στη συνάντηση με τον interviewer.

Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)



ΑΦΗΡΗΜΕΝΗ ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΣΥΛΛΗΨΗ

- Αντί συναισθημάτων, η μάθηση περιλαμβάνει τη χρήση θεωριών, λογικής και ιδεών για την κατανόηση προβλημάτων και καταστάσεων.
- Το άτομο αναπτύσσει θεωρίες και ιδέες για την επίλυση προβλημάτων.
- Στο παράδειγμα, το άτομο σκέφτεται τη διαδικασία της συνέντευξης, καθώς και την απόδοσή του και προσπαθεί να τη συνδυάσει με προηγούμενες εμπειρίες συνεντεύξεων και οποιαδήποτε άλλη θεωρία ή γνώση που μπορεί να εφαρμόσει.

Ο κύκλος μάθησης του Kolb (1984)



ΕΝΕΡΓΟΣ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

- Η μάθηση λαμβάνει μορφή πειραματισμού σε νέες καταστάσεις.
- Το άτομο ακολουθεί μια προσέγγιση και ενδιαφέρεται για το τι πραγματικά είναι αποτελεσματικό, σε αντίθεση με την απλή παρατήρηση της κατάστασης.
- Στο παράδειγμά μας, το άτομο σκέφτεται τρόπους για να βελτιωθεί και δοκιμάζει μεθόδους και στρατηγικές βασισμένες στα προηγούμενα στάδια του κύκλου.

Το μοντέλο Αναστοχασμού του Gibbs (1998)



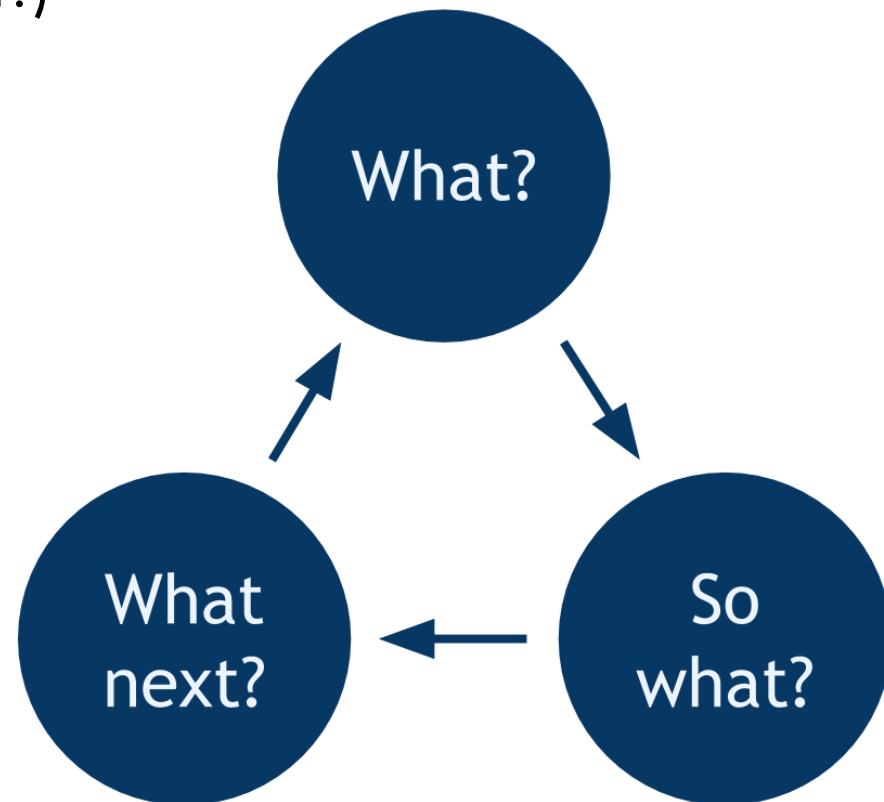
Ο κύκλος του Gibbs βασίζεται στον Κύκλο μάθησης του Kolbs (1984)

Περιγραφή	Ποιο γεγονός οδήγησε στον αναστοχασμό? Σε τι θα αναστοχαστείτε;
Συναισθήματα	Ποιες οι αντιδράσεις και τα αισθήματά σας?
Αξιολόγηση	Τι ήταν καλό και τι κακό στην εμπειρία σας αυτή?
Ανάλυση	Που καταλήξατε για την κατάσταση αυτή? Φέρτε ιδέες από άλλες εμπειρίες για να βοηθηθείτε. Τι συνέβη στην πραγματικότητα?
Συμπεράσματα	Ποιο το γενικό συμπέρασμα από τις εμπειρίες αυτές και την ανάλυση που κάνατε?
Προσωπικό Σχέδιο Δράσης	Τι θα κάνετε διαφορετικά σε μια παρόμοια κατάσταση? Ποια βήματα θα κάνετε ως αποτέλεσμα του τι μάθατε από την εμπειρία σας?

Το μοντέλο των Rolfe *et al* (2001)

Βασίζεται σε 3 απλές ερωτήσεις:

- Τί ? (What?)
- Ποιο το αποτέλεσμα? (So what?)
- Και τώρα τί? (What next?)



Τι; (What?)

- ☐ Ποιος ο λόγος που δεν τα κατάφερα;
- ☐ Ποιος ο ρόλος μου σε αυτήν την κατάσταση;
- ☐ Τί ήθελα να επιτύχω;
- ☐ Ποιες δράσεις έλαβα;
- ☐ Ποια ήταν η αντίδραση των άλλων;
- ☐ Ποιες οι επιπτώσεις για εμένα και τους άλλους;
- ☐ Ποια τα συναισθήματά μου; Των άλλων;
- ☐ Ποιο το θετικό/αρνητικό από αυτήν την εμπειρία;

Ποιό το αποτέλεσμα (So what?)

- ♦ Τι με δίδαξε αυτή η συμπεριφορά;
- ♦ Τι σκεφτόμουν ενώ το έκανα;
- ♦ Πού στηρίχθηκα για τις πράξεις μου;
- ♦ Ποια άλλη γνώση μπορώ να χρησιμοποιήσω;
- ♦ Τι θα μπορούσα να είχα κάνει για να είναι καλύτερα τα πράγματα;
- ♦ Τι κατάλαβα από αυτή την κατάσταση;
- ♦ Ποια γενικά θέματα προέκυψαν από την κατάσταση;

Και τώρα τι; (Now What?)

- ♦ Τι πρέπει να γίνει για να βελτιωθούν τα πράγματα;
- ♦ Τί πρέπει να λάβω υπόψη μου για πετύχω;
- ♦ Ποιες μπορεί να είναι οι επιπτώσεις της δράσης μου;
- ♦ Τι θα μπορούσα να έχω κάνει για να κάνω τα πράγματα καλύτερα;
- ♦ Ποιά είναι η νέα γνώση της κατάστασης;
- ♦ Ποια ευρύτερα πράγματα προκύπτουν από την κατάσταση;

Αναστοχαστική γραφή

Σε ακαδημαϊκό επίπεδο η αναστοχαστική σκέψη και γραφή οργανώνεται σε τρία στάδια:

- ♦ Την **αναγνώριση** του θέματος που θέλουμε να αναστοχαστούμε,
- ♦ **Παρατήρηση** του τι συνέβη, ποιες οι σκέψεις μας, τα αισθήματά μας, οι αντιδράσεις μας εκείνη της στιγμή. **Ανάλυση** σε βάθος του τι συνέβη ή από διαφορετικές προοπτικές συνήθως χρησιμοποιώντας θεωρία από το υπο μελέτη θέμα και κατανόηση του γεγονότος
- ♦ **Συμπέρασμα** του τι έχετε μάθει από την όλη αναστοχαστική διαδικασία και πως αναπτύχθηκε η κατανόησή σας και τελικά ποια είναι τα βασικά σημεία που πρέπει να μελετηθούν για τη προσωπική και επαγγελματική εξέλιξη.

Η αναστοχαστική γραφή είναι πιο προσωπική (συνεπώς είστε ελεύθεροι να χρησιμοποιήσετε πρώτο πρόσωπο) αλλά χρειάζεται επίσημη δομή και χρήση επίσημης θεωρίας!!!

1^ο Παράδειγμα αναστοχαστικής γραφής

Αν και η ατμόσφαιρα μέσα στην ομάδα ήταν καλή, κανείς από τα άτομα της ομάδας δεν έδειχνε να θέλει να λάβει αποφάσεις σχετικά με το μοίρασμα των εργασιών. Κάποια στιγμή μπήκα μπροστά και κατέγραψα μια λίστα από εργασίες και άτομα αλλά γνώριζα ότι αυτός ο τρόπος να προχωρήσουμε ήταν άδικος.

Συνειδητοποίησα ότι ανάγκασα μεν τα άτομα να δράσουν, αλλά από την άλλη ήξερα ότι είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε την εργασία μας. Ο κοινός τρόπος λήψης αποφάσεων στις ομάδες είναι σημαντικός. Πρόκειται για ένα θέμα που αναφέρει και ο Smith (2009), ο οποίος τονίζει τη σημασία της ομοφωνίας στην ομαδική λήψη αποφάσεων και πως αυτό συμβάλει στην «θετική αλληλοεξάρτηση» (Johnson, 2007). Η επίτευξη συνεργασίας σε μια ομάδα αποτελεί ωστόσο μια δύσκολη εργασία.

Αν και το αποτέλεσμα της εργασίας ήταν καλό, θα ήταν καλύτερο να έχουμε βρει από την αρχή τον τρόπο με τον οποίο θα εμπλέξουμε τα μέλη της ομάδας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων από την αρχή. Σε μελλοντικές εργασίες θα προσπαθήσω εξ αρχής να βρω τρόπο αντιμετώπισης των θεμάτων αυτών.

1^ο Παράδειγμα αναστοχαστικής γραφής

Αν και η ατμόσφαιρα μέσα στην ομάδα ήταν καλή, κανείς από τα άτομα της ομάδας δεν έδειχνε να θέλει να λάβει αποφάσεις σχετικά με το μοίρασμα των εργασιών. Κάποια στιγμή μπήκα μπροστά και κατέγραψα μια λίστα από εργασίες και άτομα αλλά γνώριζα ότι αυτός ο τρόπος να προχωρήσουμε ήταν άδικος.

Περιγραφή
Τίγινε;
Ποιο θέμα εξετάζετε;

Συνειδητοποίησα ότι ανάγκασα μεν τα άτομα να δράσουν, αλλά από την άλλη ήξερα ότι είναι σημαντικό να ξεκινήσουμε την εργασία μας. Ο κοινός τρόπος λήψης αποφάσεων στις ομάδες είναι σημαντικός. Πρόκειται για ένα θέμα που αναφέρει και ο Smith (2009), ο οποίος τονίζει τη σημασία της ομοφωνίας στην ομαδική λήψη αποφάσεων και πως αυτό συμβάλει στην «θετική αλληλοεξάρτηση» (Johnson, 2007). Η επίτευξη συνεργασίας σε μια ομάδα αποτελεί ωστόσο μια δύσκολη εργασία.

Διερεύνηση και ανάλυση
-Ποιο είναι το πιο σημαντικό / ενδιαφέρον / σχετικό θέμα σε σχέση το γεγονός;
-Πως σκεφτήκατε / αντιδράσατε;
-Γιατί;
-Πως μπορεί να εξηγηθεί με τη χρήση θεωρίας

Αν και το αποτέλεσμα της εργασίας ήταν καλό, θα ήταν καλύτερο να έχουμε βρει από την αρχή τον τρόπο με τον οποίο θα εμπλέξουμε τα μέλη της ομάδας στη διαδικασία λήψης αποφάσεων από την αρχή. Σε μελλοντικές εργασίες θα προσπαθήσω εξ αρχής να βρω τρόπο αντιμετώπισης των θεμάτων αυτών.

Συμπέρασμα
-Τι έμαθα από αυτό;
-Τι σημαίνει αυτό για τις μελλοντικές μου αποφάσεις/δράσεις;

2ο Παράδειγμα αναστοχαστικής γραφής

- ♦ Θεωρείστε το υποθετικό σενάριο ενός φοιτητή που στο τελευταίο έτος των σπουδών του εργάζεται part time σε μια επιχείρηση και του ζητείται να παρουσιάσει στην ομάδα εργασίας του το έργο που έχει ο ίδιος αναλάβει.
- ♦ Η παρουσίαση δεν πάει καλά και ο φοιτητής καταγράφει το γεγονός με δύο τρόπους.
- ♦ Μελετήστε τις δύο προσπάθειες και απαντήστε στις ερωτήσεις.

Α' τρόπος

- Κατά την 3η εβδομάδα της εργασίας μου στην επιχείρηση XYZ, έπρεπε να κάνω μια παρουσίαση της εργασίας μου στην ομάδα εργασίας, της οποίας ήμουν μέλος. Είχα κάνει και στο παρελθόν παρουσιάσεις και είχα αναπτύξει κάποιες τεχνικές παρουσίασης, οι οποίες θεώρησα ότι θα με βοηθήσουν. Αποφάσισα να χρησιμοποιήσω το Power Point όπως έκαναν και οι συνάδελφοί μου στις δικές τους παρουσιάσεις. Σκεφτόμενος ότι για να είναι καλή η παρουσίαση μου, είναι απαραίτητο να σχεδιαστεί κατάλληλα αλλά και να περιέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία που θα ζητηθούν.
- Πέρασα μεγάλο χρονικό διάστημα προετοιμάζοντάς τη.
- Αν και ξεκίνησα την παρουσίαση σίγουρος ότι όλα θα πήγαιναν καλά, αγχώθηκα όταν τους είδα όλους μαζεμένους και αυτό έκανε τη φωνή μου να τρέμει.
- Πραγματικά δεν ήξερα πώς να το αντιμετωπίσω. Αργότερα, παρατήρησα ότι το ακροατήριο δεν καταλάβαινε τι του έλεγα, παρά την ύπαρξη του Power Point που περιείχε περισσότερες λεπτομέρειες. Η διευθύντριά μου μάλιστα επαναλάμβανε τμήματα των λεγόμενων και απαντούσε μάλιστα και σε ερωτήσεις του ακροατηρίου αντί εμού. Αυτό με έκανε να νιώσω άσχημα. Βέβαια ένας συνάδελφός μου, μου είπε εμπιστευτικά ότι αυτό το κάνει συχνά η διευθύντριά μας. Απογοητευμένος, αποφάσισα να εξασκηθώ στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων παρουσίασης και ετοιμασίας του Power Point.

Β' τρόπος

- Κατά την 3^η εβδομάδα της εργασίας μου στην επιχείρηση Α έπρεπε να κάνω μια παρουσίαση της εργασίας μου στην ομάδα εργασίας, της οποίας ήμουν μέλος. Αμέσως ανησύχησα για τον τρόπο που θα παρουσίαζα την εργασία μου. Φοβόμουν ότι δεν θα έδινα την κατάλληλη πληροφόρηση και δεν θα μπορούσα να απαντήσω τις ερωτήσεις που θα μου γίνονταν. Είχα κάνει βέβαια κάποιες παρουσιάσεις στο Πανεπιστήμιο και όπως τότε έτσι και τώρα εστίασα στις δεξιότητες παρουσίασης που είχα. Και τότε αλλά και τώρα οι δεξιότητες που είχα μου έδωσαν αυτοπεποίθηση τουλάχιστον στην αρχή.
- Αποφάσισα να χρησιμοποιήσω το Power Point διότι όλοι το χρησιμοποιούσαν στις παρουσιάσεις τους οπότε το θεώρησα απαραίτητο. Οι γνώσεις μου ήταν περιορισμένες. Ωστόσο, ήξερα τα βασικά σημεία της χρήσης ενός Power Point. Το επόμενο στάδιο ήταν να ετοιμάσω την παρουσίαση. Οι παρουσιάσεις που είχαν κάνει οι συνάδελφοί μου στο παρελθόν ήταν ενδιαφέρουσες, περιείχαν το κατάλληλο υλικό και θεώρησα ότι τα handouts που μας είχαν δώσει ήταν σωστά και πλήρη. Έτσι ετοίμασα τη δική μου παρουσίαση.
- Η παρουσίαση πήγε πολύ άσχημα και αυτό είχε ως αποτέλεσμα να νιώσω πολύ άσχημα στην εργασία μου αλλά και στο σπίτι μου αργότερα. Έπρεπε να σκεφτώ πως μια απλή παρουσίαση πήγε τόσο χάλια και με επηρέασε τόσο πολύ. Το Power Point ήταν λάθος. Οι προσπάθειές μου να είμαι ήρεμος δεν απέδωσαν και η φωνή μου άρχισε να τρέμει.
- Παρόλα αυτά ο συνάδελφός μου με ενημέρωσε ότι φαινόμουν σχετικά ήρεμος παρά το γεγονός ότι ένιωθα χάλια (δεν ξέρω αν το εννοούσε ή ήθελε απλά να μην με στενοχωρήσει). Τώρα που το σκέφτομαι αν μπορούσα να φέρω το χρόνο πίσω θα προσπαθούσα να παραμείνω ήρεμος και να ελέγξω την κατάσταση.

Β' τρόπος (συνέχεια)

- Η κατάσταση χειροτέρεψε γεγονός το οποίο έγινε εμφανές και από ένα πρόσθετο γεγονός. Η διευθύντριά μου άρχισε να απαντά τις ερωτήσεις που μου έκαναν οι συνάδελφοί μου. Αυτό με καταρράκωσε. Τώρα βέβαια που το σκέφτομαι, το βλέπω διαφορετικά. Οι συνάδελφοί μου είπαν ότι αυτή είναι μια πρακτική που η διευθύντριά μου κάνει συχνά και ότι το διαχειρίστηκα μάλλον καλά. Αυτό είναι ενδιαφέρον. Πρέπει να βρω τρόπους να περιορίσω την παρέμβασή της ή να τη διαχειριστώ καλύτερα. Θα βρω στη βιβλιοθήκη εκείνο το βιβλίο σχετικά με τον έλεγχο των παρουσιάσεων.
- Μίλησα με τη διευθύντριά μου επίσης. Νιώθω ότι η εμπιστοσύνη που την έχω δεν είναι ιδιαίτερη, καθώς ακόμη νιώθω άσχημα. Ωστόσο, νοιώθω πλέον περισσότερο θετικά και προσπαθώ να αναλύσω τι θα μπορούσα να κάνω καλύτερο στην παρουσίαση.
- Μετά από μια εβδομάδα, αντιμετωπίζω το θέμα πιο θετικά και ήρεμα. Πρέπει να δω από την αρχή την διαδικασία ετοιμασίας και εκπόνησης μιας παρουσίασης. Το ότι έχω κάποιες δεξιότητες παρουσίασης δεν είναι αρκετό νομίζω. Θα πρέπει να βρω τον κατάλληλο τρόπο να παρουσιάσω στο ακροατήριο τα στοιχεία που θέλω και να κρατήσω το ενδιαφέρον του. Επίσης, δεν είναι εύκολο να απαντάω σε ερωτήσεις και να κάνω την απαραίτητη ανάλυση. Θα συνεχίσω να χρησιμοποιώ το Power Point.
- Μελέτησα τον τρόπο χρήσης του και είδα ότι αποτελεί εργαλείο παρουσίασης και όχι την ίδια η παρουσίαση. Πρέπει σίγουρα να μάθω τη λειτουργία του αλλά θα πρέπει να έχω την απαραίτητη αυτοπεποίθηση και γνώση ώστε αν κάτι πάει στραβά να μπορέσω να ολοκληρώσω την παρουσίαση χωρίς αυτό.

Β' τρόπος (συνέχεια)

- Καθώς γράφω αυτές τις γραμμές, συνειδητοποιώ ότι είναι χρήσιμο να διαβάζω το κείμενο που έγραψα αρχικά για το εν λόγω γεγονός. Βλέπω πλέον διαφορετικά την κατάσταση. Την πρώτη φορά που έγραψα το κείμενο αυτό ένιωσα ότι η παρουσίαση πήγε χάλια και ότι δεν θα μπορούσα να έχω κάνει κάτι διαφορετικό. Τώρα πλέον συνειδητοποιώ ότι υπήρχαν πράγματα που θα μπορούσα να κάνω και τα οποία δεν γνώριζα.
- Αφορούν τόσο τη διαχείριση του άγχους μου όσο και τη συνήθεια της διευθύντριας μου να διακόπτει την παρουσίαση. Επίσης αναγνώρισα τα λάθη μου. Τότε η χαμηλή αυτοπεποίθησή μου δεν με άφηνε να τα δω. Γνωρίζοντας τα λάθη μου θα μου δώσει τη δυνατότητα να βελτιωθώ και να βοηθήσω την διευθύντριά μου να βελτιώσει τη στάση της απέναντί μου.

Σύγκριση των δύο προσπαθειών

- ♦ Ποιες οι διαφορές μεταξύ των δύο προσπαθειών;
- ♦ Ποια περιέχει περισσότερο το στοιχείο του αναστοχασμού;
- ♦ Πως θα τη βελτιώνατε;

Λεξιλόγιο που χρησιμοποιούμε στον αναστοχασμό

1. Περιγραφή:

- Να θυμάστε ότι όταν περιγράφετε ένα γεγονός καλό είναι να χρησιμοποιείτε **παρελθόντα** χρόνο.
- Αν πάλι θέλετε να μιλήσετε για μια ιδέα ή θεωρία ή μοντέλο και να αναστοχαστείτε πάνω σε αυτήν τότε καλό είναι να χρησιμοποιείτε **ενεστώτα** (π.χ. το μοντέλο του Gibb για τον αναστοχασμό αναγνωρίζει...).

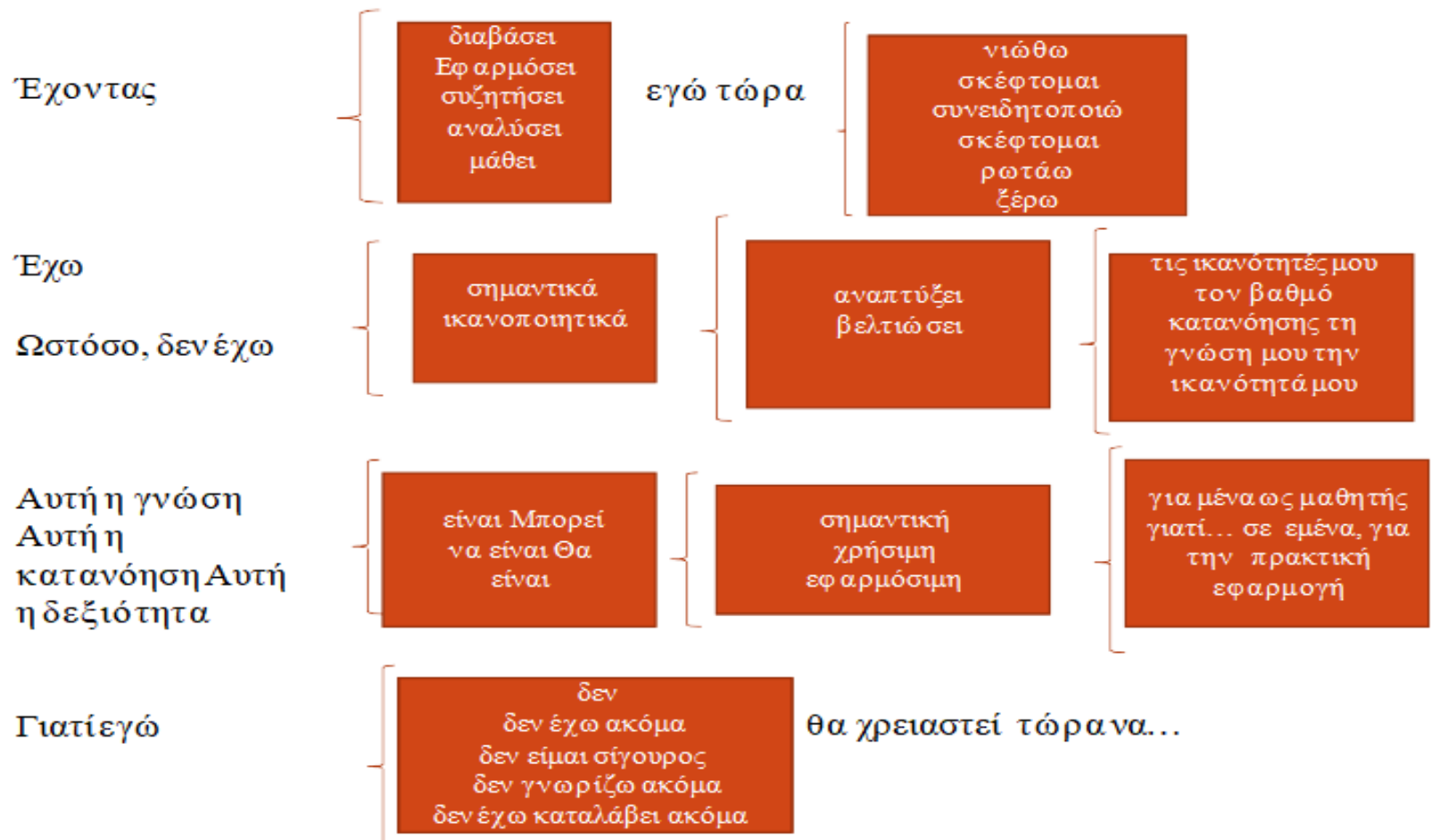
Λεξιλόγιο που χρησιμοποιούμε στον αναστοχασμό

2. Ανάλυση:



Λεξιλόγιο που χρησιμοποιούμε στον αναστοχασμό

3. Συμπέρασμα:



Ας αναστοχαστούμε λοιπόν...

Τι έκανα;

Πως νοιώθω για αυτό;

Πόσο καλά πήγε;

Πήγε κάτι άσχημα;

Τι θα κάνω διαφορετικά
την επόμενη φορά



Τι έμαθα;

Πως έμαθα;

Τι πέτυχα;

Πως το πέτυχα;

Μπορώ να βελτιωθώ;

Τι μου άρεσε;

Γιατί μου άρεσε;

Τι έμαθα για τον εαυτό μου;

Πως μπορώ να εφαρμόσω αυτά που έμαθα;

Βιβλιογραφία

- Alsop, A. & Ryan, S. (1996). *Making the most of fieldwork education: A practical approach*. London: Chapman & Hall.
- Boud, D. 2001. Using journal writing to enhance reflective practice., L. M. and Gillen, M. A. (Eds.) *Promoting Journal Writing in Adult Education*. New Directions in Adult and Continuing Education No. 90. San Francisco: Jossey-Bass, 9-18
- Boud, D., Keogh, R. & Walker, D. (1985). *Reflection: Turning Experience into Learning*. London: Kogan Page.
- Gibbs, G. (1988). *Learning by Doing: A guide to teaching and learning methods*. Further Education Unit. Oxford Polytechnic: Oxford.
- Jasper, M. (2003). *Beginning reflective practice*. Cheltenham: Nelson Thornes.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*, Prentice Hall, New Jersey
- Moon, J. (1999). *Learning Journals: A Handbook for Academics, Students and Professional Development*. Kogan Page
- Moon, J., 2001. *Guide for Busy Academics No.4.*, Learning through reflection, LTSN
- Platzer, H.K., Blake, D. & Snelling, J. (1997). *Promoting reflective practitioners in nursing: a review of theoretical models and research into the use of diaries and journals to facilitate reflection*, *Teaching in Higher Education*, 2, pp. 103-121.
- QCA, (2001). *Guidance on Key Skills Qualifications at Level 4*. Publication of the Qualifications and Curriculum Authority, London.
- Rolfe, G., Freshwater, D. & Jasper, M. (2001). *Critical reflection for nursing and the helping professions: A user's guide*. Basingstoke: Palgrave.