

SEEVAL Șablon Activități de învățare

1. Titlul activității	Autoeficacitatea, prietena mea.		
2. Grupul țintă	Elevii claselor IX-XII		
3. Durata	50 de minute		
4. Mediul de învățare	Activitatea se va desfășura în sala de clasă, la orele de consiliere și orientare.		
5. Rezultatele învățării	<p>La sfârșitul acestei activități, elevii vor fi capabili</p> <ul style="list-style-type: none"> - Să definească termenul autoeficacitate; - Să descrie atitudinea și comportamentul specifice unei persoane cu autoeficacitate crescută; - Să analizeze propriile comportamente și atitudini pe care ar trebui să le optimizeze în vederea creșterii sentimentului de autoeficacitate; - Să elaboreze un plan pentru a-și crește autoeficacitatea în situații de performanță. 		
6. Discipline vizate și teme abordate	<p>Activitatea de va desfășura la orele de Consiliere și orientare, dar poate fi adaptată la toate disciplinele școlare, dacă profesorul dorește să optimizeze setul de credințe pe care elevii le dețin în legătură cu capacitatea lor de a îndeplini sarcinile școlare la respectiva disciplină. Conform literaturii de specialitate autoeficacitatea reprezintă un indicator foarte important al implicării în sarcini și al controlului emoțional în situații considerate amenințătoare sau dificile.</p>		
7. Competențe socio-emoționale (SEL)	<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>PERSONALE</p> <p><input type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere</p> <p><input type="checkbox"/> Bunăstare</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor</p> </td> <td style="vertical-align: top; width: 50%;"> <p>SOCIALE</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Empatie</p> <p><input type="checkbox"/> Aprecierea diversității</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea</p> <p><input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor</p> <p><input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea</p> </td> </tr> </table>	<p>PERSONALE</p> <p><input type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere</p> <p><input type="checkbox"/> Bunăstare</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor</p>	<p>SOCIALE</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Empatie</p> <p><input type="checkbox"/> Aprecierea diversității</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea</p> <p><input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor</p> <p><input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea</p>
<p>PERSONALE</p> <p><input type="checkbox"/> Identificarea și exprimarea emoțiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Autoreglarea</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Identificarea punctelor forte/ autoeficacitate</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Mentalitatea de creștere</p> <p><input type="checkbox"/> Bunăstare</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea emoțiilor negative</p> <p><input type="checkbox"/> Flexibilitate/ reziliență/ rezolvarea problemelor</p>	<p>SOCIALE</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Empatie</p> <p><input type="checkbox"/> Aprecierea diversității</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Dezvoltarea relațiilor</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Colaborarea</p> <p><input type="checkbox"/> Rezolvarea conflictelor</p> <p><input type="checkbox"/> Comportament și decizii etice și responsabile</p> <p><input type="checkbox"/> Gestionarea relațiilor negative, cum ar fi hărțuirea</p>		

8. Tehnici și Metode Didactice	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Metode și procedee: conversația, expunerea, exercițiul, brainstorming-ul, explicația; ▪ Forme de organizare: frontale, individuale, pe grupe. 										
9. Instrumente / Resurse / Auxiliare didactice	Fișe de lucru, tabla, videoproiector, laptop Filmuleț : De ce autoeficacitatea contează? https://m.youtube.com/watch?v=agwsjYg9hJ8										
10. Descriere detaliată a etapelor activității / secvențelor unității de învățare	Fiecare elev primește <i>Fișa nr. 1 „Cine poate?”</i> . Se va analiza fișa și se va concluziona că unele persoane pot face față mai bine unor situații sau se pot descurca mai bine la anumite sarcini din diverse motive, iar un factor determinant este autoeficacitatea- credința că va putea duce sarcina la final cu succes.										
<p>Fișa nr. 1 – Cine poate?</p> <p>Numește un coleg din clasă care poate face față cu succes sau poate rezolva situațiile de mai jos.</p> <p>Cine poate:</p> <table border="1" data-bbox="164 1182 1417 1839"> <tr> <td data-bbox="164 1182 790 1305">1. Să continue să cânte fără emoții chiar dacă a greșit versul sau partitura?</td> <td data-bbox="790 1182 1417 1305">R:</td> </tr> <tr> <td data-bbox="164 1305 790 1429">2. Să se comporte ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, deși a făcut o gafă?</td> <td data-bbox="790 1305 1417 1429">R</td> </tr> <tr> <td data-bbox="164 1429 790 1552">3. Să facă față fără emoții unui examen important?</td> <td data-bbox="790 1429 1417 1552">R</td> </tr> <tr> <td data-bbox="164 1552 790 1675">4. Să ia un loc bun la un concurs deși nu are mult timp să se pregătească?</td> <td data-bbox="790 1552 1417 1675">R</td> </tr> <tr> <td data-bbox="164 1675 790 1839">5. Să realizeze un tablou de nota 10, chiar dacă are la dispoziție puțin timp pentru realizarea acestuia?</td> <td data-bbox="790 1675 1417 1839">R</td> </tr> </table> <p>Profesorul introduce conceptul de autoeficacitate.</p>		1. Să continue să cânte fără emoții chiar dacă a greșit versul sau partitura?	R:	2. Să se comporte ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, deși a făcut o gafă?	R	3. Să facă față fără emoții unui examen important?	R	4. Să ia un loc bun la un concurs deși nu are mult timp să se pregătească?	R	5. Să realizeze un tablou de nota 10, chiar dacă are la dispoziție puțin timp pentru realizarea acestuia?	R
1. Să continue să cânte fără emoții chiar dacă a greșit versul sau partitura?	R:										
2. Să se comporte ca și cum nu s-ar fi întâmplat nimic, deși a făcut o gafă?	R										
3. Să facă față fără emoții unui examen important?	R										
4. Să ia un loc bun la un concurs deși nu are mult timp să se pregătească?	R										
5. Să realizeze un tablou de nota 10, chiar dacă are la dispoziție puțin timp pentru realizarea acestuia?	R										

Toți elevii participă la o activitate de brainstorming în timpul căreia se realizează portetul unui elev cu autoeficacitate crescută, conform cerinței: *Expune o idee care să reflecte comportamentul sau atitudinea unui elev cu autoeficacitate crescută.*

Profesorul se asigură ca elevii să surprindă următoarele comportamente și atitudini: încredere în succesul activității, implicare în sarcini, perseverență în depășirea obstacolelor, nivel ridicat de optimism, nivel scăzut de anxietate, aspirații înalte.

Elevii completează prima cerință din *Fișa nr. 2 – Planul meu*. Apoi li se explică faptul că pentru a produce o îmbunătățire sau pentru a dezvolta o nouă abilitate sau competență trebuie să depună un efort, să schimbe ceva în rutina zilnică.

Exercițiul continuă, pe grupe constituite aleatoriu, prin completarea tabelului corespunzător Ferestrei Dori: fiecare elev completează propriul tabel cu sprijinul colegilor din echipă, apoi, la rândul său, oferă informații colegilor. La final, elevii sunt invitați să împărtășească planul elaborat împreună cu colegii.

Profesorul consilier accentuează faptul că acesta este un exercițiu de autoanaliză, de modificare a unor trăsături și de proiectare a unui plan de acțiune; exercițiu prin intermediul căruia elevii pot descoperi informații despre ei, despre resursele de care dispun, de care nu sunt conștienți. De asemenea, pot fi oferite de către cei din jur chiar soluții pentru planuri de acțiune, în vederea realizării schimbărilor propuse.

Fișa nr. 2 – Planul meu

1. Enumeră minim trei atitudini și/sau comportamente pe care ar trebui să le dezvolti sau să le schimbi pentru a-ți crește nivelul autoeficacității:

2. Fereastra DORI – Elaborarea planului

EU vreau să schimb, în rutina zilnică, pentru creșterea autoeficacității:

CE SPUN CELALȚI că trebuie să schimb în rutina zilnică pentru a crește autoeficacitatea:

RESURSELE de care cred eu că dispun pentru a implementa schimbările.	RESURSELE de care spun ceilalți că dispun pentru a implementa schimbările.
11. Extensie / Activitate pentru acasă	<p>Elevii sunt invitați să vizioneze, acasă, filmulețul cu titlul „De ce autoeficacitatea contează?” https://m.youtube.com/watch?v=agwsjYg9hJ8</p> <p>Elevii sunt rugați să reflecteze zilnic asupra atitudinilor manifestate de către ei, specifice unei autoeficacități crescute, și să noteze într-un jurnal beneficiile constatate.</p>
12. Feedback & evaluare	<p>Elevii evidențiază o informație nouă pe care au reținut-o, fie din filmuleț, fie din timpul activității, pe care doresc să o implementeze.</p> <p>Profesorul oferă feedback cu privire la implicarea elevilor în activitate, apreciază efortul acestora și îi încurajează să țină cont de planul elaborat pentru a produce o schimbare în ceea ce privește creșterea autoeficacității.</p>
13. Drepturi de proprietate intelectuală (IPR) / Sursa activității	<p>Prof. consilier școlar Simona Ioana Loboș, Liceul de Artă ”Ioan Sima” Zalău</p> <p>Bibliografie: Opre et al. (2015), Managementul comportamentelor și optimizarea motivației pentru învățare, Cluj-Napoca: Ed. ASCR; Opre et al. (2020), Dezvoltare socială și emoțională – Ghid pentru licee, București: Proiectul privind Învățământul Secundar.</p>