



2020-1-DEC02-KA202-007585

COMPETENCE+

ένα μεικτό πρόγραμμα μάθησης για
την ανάπτυξη ικανοτήτων πέρα από
τις καθарές επαγγελματικές
δεξιότητες



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΓΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Our TEAM



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Πίνακας Περιεχομένων



01

Εισαγωγή στο Competence +



02

Σκοπός του εγχειριδίου



03

Εννοιολογικό Πλαίσιο
μαθησιακών περιεχομένων



04

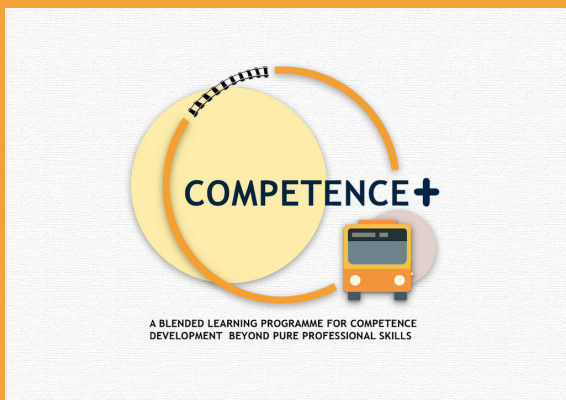
Οδηγός για την πλατφόρμα
ηλεκτρονικής μάθησης



05

Πώς να χρησιμοποιήσετε την
τεχνολογία εικονικής
πραγματικότητας

Introduction to Competence+



Οι δημόσιες συγκοινωνίες είναι ένας τομέας αυξανόμενης σημασίας τόσο για τις ευρωπαϊκές πόλεις όσο και για τις αγροτικές περιοχές. Παρέχει μια ουσιαστική βάση για την υλοποίηση της ανάγκης μιας σύγχρονης κοινωνίας για κινητικότητα σύμφωνα με τη βιώσιμη και φιλική προς το περιβάλλον ανάπτυξη. Αυτό έχει επίσης ως αποτέλεσμα την αυξανόμενη οικονομική σημασία αυτού του τομέα. Με την αύξηση των αστικών πληθυσμών και τις αυξανόμενες απαιτήσεις βιωσιμότητας, οι εργαζόμενοι στα μέσα μαζικής μεταφοράς αντιμετωπίζουν καθημερινά μια σειρά από προκλήσεις, από την υιοθέτηση της άνοδος των νέων τεχνολογιών όπως τα συστήματα αυτόνομης οδήγησης έως την πλοήγηση στην εξυπηρέτηση πελατών και την αποκλιμάκωση των συγκρούσεων, όλα αυτά παρέχοντας πολιτισμική ευαισθητοποίηση και αντιπροσωπεύοντας ιδέες της βιωσιμότητας.

Με το Competence+, προσφέρουμε ευκαιρίες κατάρτισης για σπουδαστές ΕΕΚ και εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς σε τέσσερις διαφορετικούς τομείς:

1. περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, ευαισθητοποίηση των εργαζομένων στα μέσα μαζικής μεταφοράς για τη σημασία των πράσινων συστημάτων μεταφορών και τη δική τους συμβολή στην προώθηση της βιωσιμότητας στις δημόσιες συγκοινωνίες.
2. Επίγνωση συγκρούσεων, για την εκπαίδευση των ικανοτήτων εντοπισμού και αποτελεσματικού χειρισμού καταστάσεων που μπορεί να οδηγήσουν σε παρεξηγήσεις ή συγκρούσεις, προκειμένου να ενδυναμωθούν οι εργαζόμενοι στα μέσα μαζικής μεταφοράς και να μειωθεί το επίπεδο άγχους τους.
3. ηθικό θάρρος, θέλει να εξοπλίσει τους εργαζόμενους και τους φοιτητές ΕΕΚ στον τομέα των δημόσιων μεταφορών με το θάρρος και τις στρατηγικές που τους επιτρέπουν να παρέμβουν σε περίπτωση σύγκρουσης και να τους δείξει ότι έχουν τη δύναμη και την ικανότητα να βοηθούν άτομα σε επισφαλείς καταστάσεις
4. διαχείριση του άγχους, για να διδάξει στους εργαζόμενους στα μέσα μαζικής μεταφοράς πώς να διαχειρίζονται το άγχος τους και να βελτιώνουν τη συνολική ψυχική τους υγεία και ευεξία.

Δίνοντάς τους τη δυνατότητα να ξεκινήσουν συγκεκριμένες αλλαγές, να ξεκινήσουν επανεξέταση και να βελτιστοποιήσουν τις δικές τους ενέργειες, θα μπορούν όχι μόνο να συμμετέχουν άμεσα στον εργασιακό τους χώρο, αλλά και να συμμετέχουν στην ανάπτυξη της δουλειάς τους και των κοινοτήτων τους.

Έχοντας κατά νου αυτούς τους στόχους, το COMPETENCE+ δημιούργησε ένα πρόγραμμα μεικτής μάθησης και μια προηγμένη πλατφόρμα κατάρτισης που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τόσο οι εκπαιδευόμενοι όσο και οι εργαζόμενοι στα μέσα μαζικής μεταφοράς για την περαιτέρω εκπαίδευσή τους. Η έννοια του μαθήματος μικτής μάθησης περιλαμβάνει τόσο την ηλεκτρονική μάθηση όσο και την εκπαίδευση στην τάξη σε περιβάλλον εργαστηρίου. Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του COMPETENCE+ είναι ότι τα σενάρια εικονικής πραγματικότητας επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να εφαρμόσουν άμεσα και να δοκιμάσουν τις προσφάτως αποκτηθείσες ικανότητες και δεξιότητές τους σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Όλο το διδακτικό και εκπαιδευτικό υλικό είναι διαθέσιμο δωρεάν ως Ανοιχτός Εκπαιδευτικός Πηγός (OER), που σημαίνει ότι μπορούν να προσαρμοστούν και να επαναχρησιμοποιηθούν σύμφωνα με την Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Το COMPETENCE+ είναι μια συνεργασία εταιρών από διαφορετικά υπόβαθρα: Μαζί με τους μεταφορείς Reus Mobilitat (Ισπανία) και Straeto (Ισλανδία), η LAB (Γερμανία) έφερε την άμεση προοπτική των δημόσιων μεταφορών στο έργο, ενώ η Wisamar (Γερμανία), η DomSpain (Ισπανία), η Virsabi (Δανία) και η StandoutEducation (Κύπρος) συνεισέφεραν την τεχνογνωσία τους σε προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και εκπαίδευσης ενηλίκων

Επιπλέον, το πλαίσιο του μαθήματος και το πρόγραμμα μάθησης αξιολογήθηκαν από εμπειρογνώμονες από όλες τις χώρες εταίρους, στους οποίους συμμετείχαν ενδιαφερόμενοι φορείς καθώς και εκπαιδευτικοί από τον τομέα της ΕΕΚ. Στη συνέχεια, το μάθημα εφαρμόστηκε πιλοτικά σε όλες τις χώρες εταίρους με φοιτητές ΕΕΚ και εργαζόμενους στους τομείς των δημόσιων μεταφορών. Μέσω των σχολίων τους, μπορέσαμε να προσαρμόσουμε το πρόγραμμα μάθησης στις ανάγκες τόσο των εκπαιδευτικών όσο και των μαθητών.

Αυτό το Εγχειρίδιο είναι ένας οδηγός για δασκάλους και εκπαιδευτές σχετικά με τον τρόπο χρήσης του υλικού Competence+. Έχει αναθεωρηθεί από εκπαιδευτικούς από τον τομέα της ΕΕΚ που δοκίμασαν τον οδηγό στην πράξη και σε σχέση με ολόκληρο το μάθημα. Ο οδηγός προσαρμόστηκε σύμφωνα με τα σχόλιά τους για να εξασφαλίσει τη μέγιστη πρακτική συνάφεια του υλικού.

Περιλαμβάνει το Εννοιολογικό Πλαίσιο των μαθησιακών περιεχομένων, τη Μεθοδολογία Εφαρμογής, πληροφορίες για τις ενότητες του μαθήματος μικτής μάθησης σχετικά με την Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, την επίγνωση των συγκρούσεων, τη διαχείριση του άγχους και το ηθικό θάρρος. Ακολουθεί ένας πρακτικός οδηγός για την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης και πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο χρήσης της τεχνολογίας εικονικής πραγματικότητας στο πλαίσιο του μαθήματος.



COMPETENCE+
A BLENDED LEARNING PROGRAMME FOR COMPETENCE
DEVELOPMENT BEYOND PURE PROFESSIONAL SKILLS

2020- 1- DEC02-KA202-007585



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Σκοπός του εγχειριδίου



Οδηγός Εκπαιδευτή: «Πώς να χρησιμοποιήσω και να ενσωματώσω ενότητες Competence+ στο μάθημα ΕΕΚ/το μάθημα περαιτέρω κατάρτισης;» είναι ένα πνευματικό προϊόν, που δημιουργήθηκε για τους σκοπούς του έργου Erasmus KA2 Competence+ με τη συμβολή της Κοινοπραξίας του

Ο σκοπός αυτού του οδηγού είναι να διασφαλίσει ότι η χρηστικότητα και η βιωσιμότητα της μαθησιακής έννοιας του Competence+ θα συνεχίσουν να υπάρχουν ακόμη και μετά την ολοκλήρωση των δραστηριοτήτων του έργου. Επιπλέον, οι ΕΕΚ και οι εκπαιδευτικοί που δεν είχαν την ευκαιρία να συμμετάσχουν ή να εμπλακούν στις δραστηριότητες του Έργου, θα έχουν την ευκαιρία να εισάγουν τα αποτελέσματά του στα μαθήματά τους.

Έτσι, απευθύνεται κυρίως σε εκπαιδευτικούς στην ΕΕΚ και σε περαιτέρω κατάρτιση στον τομέα των δημόσιων μεταφορών που θέλουν να θέσουν και να εφαρμόσουν θεματικές προτεραιότητες στην εταιρεία ή το ίδρυμά τους σύμφωνα με τις ενότητες Competence+.

Προκειμένου να δημιουργηθεί ο Οδηγός, ο Επικεφαλής εταίρος μαζί με τα άλλα μέλη της κοινοπραξίας, αναλαμβάνουν τις βασικές εκτιμήσεις του εννοιολογικού πλαισίου από το IO1, εξηγεί τους μαθησιακούς στόχους των τεσσάρων ενότητων και τη μεθοδολογική-διδασκτική τους εφαρμογή, οδηγεί στην αλληλεπίδραση των τμημάτων ηλεκτρονικής μάθησης και των μαθημάτων στην τάξη και επισημαίνει τις ειδικές προϋποθέσεις και απαιτήσεις σε αυτό το πλαίσιο για μαθήματα ΕΕΚ και περαιτέρω κατάρτισης.

Αυτό το εγχειρίδιο θα έχει την ακόλουθη χρήση στα χέρια των εκπαιδευτών:

-Θα λειτουργεί ως οδηγός στη χρήση του προγράμματος σπουδών Competence plus

-Θα είναι μια εισαγωγή στην τεχνολογία της ψηφιακής πραγματικότητας

-Θα δείξει σε γενικές γραμμές πώς ο εκπαιδευτής θα μπορεί να πλοηγηθεί εντός της πλατφόρμας e-learning του έργου.

Έτσι, το εγχειρίδιο θα χρησιμοποιηθεί ως το μέσο με το οποίο ο εκπαιδευτής μπορεί να κατανοήσει όλες τις διαδικασίες που διέπουν το έργο Competence+, ώστε με τη σειρά του να μεταδώσει τον πυρσό στους εκπαιδευόμενους του.

Είναι επίσης ένα σημαντικό στοιχείο χρήσης για τον εκπαιδευτή, αφού μπορεί να το ανακαλέσει σε περίπτωση που θέλει να επαληθεύσει ή να ανανεώσει τον τρόπο εφαρμογής του προγράμματος σπουδών

Εννοιολογικό Πλαίσιο μαθησιακών περιεχομένων

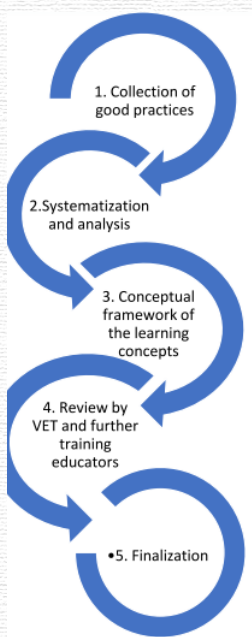
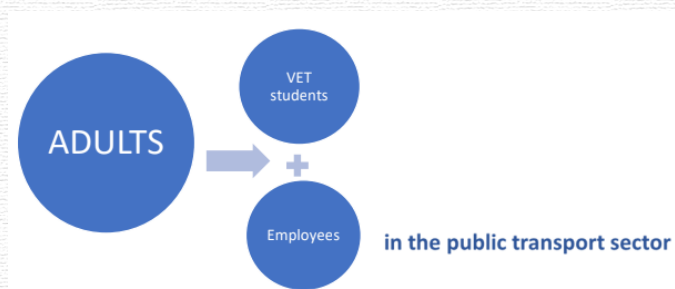
Μεθοδολογία Εφαρμογής

Ο ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΠΡΩΤΟΥ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ COMPETENCE+ ΉΤΑΝ Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ Ο ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ ΜΕ ΒΑΣΗ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΈΝΗ ΣΤΗΝ ΠΡΑΞΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ.

ΓΙΑ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΑΥΤΟ, ΟΙ ΕΤΑΪΡΟΙ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΡΕΥΝΗΣΟΥΝ, ΝΑ ΑΝΑΛΥΣΟΥΝ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΠΟΪΗΣΟΥΝ ΥΠΆΡΧΟΥΣΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ, ΠΡΟΣΕΓΓΊΣΕΙΣ ΚΑΙ ΈΡΓΑ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΌΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΕΤΑΙΡΕΊΕΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΙΔΡΎΜΑΤΑ ΔΗΜΌΣΙΩΝ ΜΕΤΑΦΟΡΏΝ Ή ΠΑΡΌΜΟΙΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΌΥΣ ΤΟΜΕΊΣ ΣΤΟΥΣ ΤΟΜΕΊΣ:

- ΕΝΌΤΗΤΑ 1: ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ
- ΕΝΌΤΗΤΑ 2: ΕΠΙΓΝΩΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ
- ΕΝΌΤΗΤΑ 3: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ
- ΕΝΌΤΗΤΑ 4: ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΘΑΡΡΟΣ

ΟΜΑΔΑ ΣΤΌΧΟΥ ΤΟΥ ΈΡΓΟΥ:



Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ
ΥΛΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΣΕ ΠΕΝΤΕ
ΒΗΜΑΤΑ:

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

Ενοτητα I

Περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση

Περιγραφή Μαθήματος

5 Ενότητες για την ευαισθητοποίηση των εργαζομένων στα μέσα μαζικής μεταφοράς/ φοιτητών ΕΕΚ σχετικά με τη σημασία των συστημάτων πράσινων μεταφορών και τη δική τους συμβολή στην προώθηση της βιωσιμότητας στις δημόσιες συγκοινωνίες:

1. Βασικές έννοιες
2. Εξωτερικό κόστος και οφέλη της κινητικότητας
3. Συμμετοχή του κοινού
4. Σχέδια Βιώσιμης Αστικής Κινητικότητας
5. Παραδείγματα καλής πρακτικής

Γνώση

- Έννοια της Περιβαλλοντικής ευαισθητοποίησης και η σημασία της για τις δημόσιες συγκοινωνίες.
- Μεθοδολογίες για την ανάπτυξη σχεδίων βιώσιμης αστικής κινητικότητας.

Δεξιότητες

- Ένα παγκόσμιο όραμα της αστικής κινητικότητας και των οικονομικών, περιβαλλοντικών και κοινωνικών επιπτώσεών της.
- Κατανοώντας πώς λειτουργεί η συμμετοχή των πολιτών

Αρμοδιότητες

Προσωπική στάση και κίνητρο
Προθυμία για αλλαγή
Ομαδική εργασία και συνεργασία (προθυμία και ικανότητα)
Αίσθημα ευθύνης και αποφασιστικότητα
Μαθαίνω να μαθαίνω
Δημιουργικότητα
Δεξιότητες επικοινωνίας
Ικανότητα αυτοδιαχείρισης και προβληματισμού
Προθυμία για εκτέλεση

Συμμετέχοντες

Ικανότητα ομαδικότητας και συνεργασίας
Επικοινωνιακή ικανότητα

Προσωπική στάση και κίνητρο: δεξιότητες αυτοδιαχείρισης και προβληματισμού, αίσθηση ευθύνης και ικανότητα λήψης αποφάσεων, προθυμία για απόδοση, ακεραιότητα και αξιοπιστία, προθυμία για αλλαγή, προσανατολισμός προς τον πελάτη και την εξυπηρέτηση

Εκπαιδευτής

Παγκόσμια ικανότητα όρασης
Γνώση προτύπων ISO
Οργανωτικές, σχεδιαστικές και προγραμματιστικές δεξιότητες
Προσδιορισμός
Ικανότητα να προσαρμόζονται και να μπορούν να επικοινωνούν με φιλικό τρόπο τις προσεγγίσεις και τις απόψεις τους.
Αίσθηση ευθύνης
Μεθοδολογική ικανότητα και ικανότητα επίλυσης προβλημάτων: αναλυτική ικανότητα, ικανότητα ανάληψης πρωτοβουλιών και επίλυσης προβλημάτων και δημιουργικότητα.

Εγκαταστάσεις & Εξοπλισμός

πρόσβαση στο διαδίκτυο
Δωμάτιο προσαρμοσμένο για την εκτέλεση των δραστηριοτήτων

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΈΝΝΟΙΕΣ

Στόχοι

Οι φοιτητές και οι εργαζόμενοι της ΕΕΚ θα πρέπει να είναι σε θέση:

1.1 Ορισμός και ανάλυση βασικών εννοιών περιβαλλοντικών θεμάτων.

1.2 Εφαρμογή αυξημένης γνώσης βασικών περιβαλλοντικών εννοιών

1.3 Εξηγήστε τις βασικές περιβαλλοντικές έννοιες σε άλλους

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:

ΣΤΕΪΛΤΕ ΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΤΗΡΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥΣ ΓΙΑ ΠΡΟΣΒΑΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ:

ΠΡΟΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ



Εντός δικτύου



Παρουσίαση



Κουίζ



1 Ώρα

2. ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ ΚΑΙ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

2.1 ΚΑΤΑΝΌΗΣΤΕ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΌΣΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ

2.2 ΠΡΟΣΔΙΟΡΊΣΤΕ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΌΣΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ

2.3 ΣΥΖΗΤΉΣΤΕ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΉΣΤΕ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ ΚΌΣΤΟΣ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ



Εντός ή εκτός δικτύου



Παρουσίαση



Βίντεο



1 Ώρα εντός δικτύου
ή
1,5 Ώρα εκτός δικτύου

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:

ΣΤΕΪΛΤΕ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΤΟ ΑΡΧΕΪΟ PDF ΚΑΙ ΤΟΝ ΣΥΝΔΕΣΜΟ ΠΡΟΣΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΒΊΝΤΕΟ.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ:

ΑΝΆΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΜΕΛΈΤΗ ΤΗΣ ΎΛΗΣ.
WATCHING THE VIDEO

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ:

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

3. ΣΥΜΜΕΤΟΧΉ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

- 3.1 ΚΑΤΑΝΟΉΣΤΕ ΤΑ ΟΦΈΛΗ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΉΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΤΗ ΣΗΜΑΣΊΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΉΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΉ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΊΗΣΗ
- 3.2 ΚΑΤΑΝΟΉΣΤΕ ΠΨΣ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΝΑ ΠΑΡΑΚΙΝΉΣΕΤΕ ΤΟΥΣ ΑΝΘΡΨΠΟΥΣ
- 3.2 ΚΑΤΑΝΟΉΣΤΕ ΠΨΣ Η ΟΜΑΔΙΚΉ ΕΡΓΑΣΊΑ ΚΑΙ Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΊΑ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΆΝΟΥΝ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΆ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΉ ΣΥΝΕΊΔΗΣΗ
- 3.4 ΣΥΖΗΤΉΣΤΕ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΉΣΤΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΊΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΉΣ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΉ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΊΗΣΗ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΊΑ:

Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΚΆΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΚΑΙ ΕΞΗΓΕΊ ΠΨΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΊ Η ΔΡΑΣΤΗΡΊΟΤΗΤΑ.

ΜΑΘΗΜΑ:

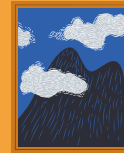
ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΚΟΎΝ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΤΙΣ ΟΔΗΓΊΕΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΉ ΔΡΑΣΤΗΡΊΟΤΗΤΑ.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ:

Η ΜΕΜΟΝΩΜΈΝΗ ΕΡΓΑΣΊΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΆΝΕΙ ΈΝΑ ΤΜΉΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΎ.



Εκτός δικτύου



Εκθεση



1,5 Ώρα



Δραστηριότητα
δυναμικής Ομάδας



Παρουσίαση



Απαιτείται:
Δωμάτιο πολλαπλών
χρήσεων

4. ΣΧΈΔΙΑ ΒΊΩΣΙΜΗΣ ΑΣΤΙΚΉΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

- 4.1 ΚΑΤΑΝΌΗΣΗ ΤΗΣ ΈΝΝΟΙΑΣ ΤΩΝ ΒΊΩΣΙΜΩΝ ΣΧΕΔΊΩΝ ΑΣΤΙΚΉΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ
- 4.2 ΚΑΤΑΝΌΗΣΗ ΤΗΣ ΣΗΜΑΣΊΑΣ ΤΗΣ ΔΙΑΜΌΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΠΊΤΕΥΞΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΩΝ ΣΤΌΧΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΆ ΖΗΤΉΜΑΤΑ
- 4.3 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΌΣ ΤΩΝ ΑΝΑΓΚΊΩΝ ΤΗΣ ΚΟΙΝΌΤΗΤΑΣ, ΤΩΝ ΚΑΤΆΛΛΗΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΊΩΝ ΚΑΘΨΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΡΧΊΩΝ ΈΝΤΑΞΗΣ, ΣΥΜΜΕΤΟΧΉΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΌΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΣΧΕΔΊΩΝ ΒΊΩΣΙΜΗΣ ΑΣΤΙΚΉΣ ΚΙΝΗΤΙΚΌΤΗΤΑΣ



Εντός ή Εκτός
Δικτύου



Εκθεση



Παρουσίαση



Δραστηριότητα
Ατομικής ανάπτυξης



Απαιτείται: Δωμάτιο
πολλαπλών χρήσεων
με τραπέζια και
καρέκλες



1,5 ΏΡΑ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΊΑ:

Ο ΔΑΣΚΑΛΟΣ ΚΆΝΕΙ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΚΑΙ ΕΞΗΓΕΊ ΠΨΣ ΘΑ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΘΕΊ Η ΔΡΑΣΤΗΡΊΟΤΗΤΑ.

ΜΑΘΉΜΑΤΑ:

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΑΚΟΎΝ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΚΑΙ ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΤΙΣ ΟΔΗΓΊΕΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΤΟΜΙΚΉ ΔΡΑΣΤΗΡΊΟΤΗΤΑ.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ:

Η ΜΕΜΟΝΩΜΈΝΗ ΕΡΓΑΣΊΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΆΝΕΙ ΈΝΑ ΤΜΉΜΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΙΣΜΟΎ.

5. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΩΝ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΌΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

5.1 ΓΝΩΡΊΣΤΕ ΤΗ ΣΗΜΑΣΊΑ ΤΟΥ ΝΑ ΕΊΣΤΕ ΠΡΌΤΥΠΟ ΣΕ ΣΧΈΣΗ ΜΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΆ ΖΗΤΉΜΑΤΑ

5.2 ΔΏΣΤΕ ΤΟ ΠΑΡΆΔΕΙΓΜΑ ΣΤΗ ΣΥΖΉΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΉ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΌΙΗΣΗ

5.3 ΕΦΑΡΜΌΣΤΕ ΤΙΣ ΒΈΛΤΙΣΤΕΣ/ΚΑΛΈΣ ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΊΑ/ΤΗ ΖΏΉ

5.4 ΠΑΡΑΚΙΝΉΣΤΕ ΆΛΛΟΥΣ ΝΑ ΕΦΑΡΜΌΣΟΥΝ ΤΙΣ ΒΈΛΤΙΣΤΕΣ/ΚΑΛΈΣ ΠΡΑΚΤΙΚΈΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΊΑ/ΖΏΉ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΣΤΕΊΛΤΕ ΣΤΟΥΣ ΣΥΜΜΕΤΈΧΟΝΤΕΣ ΤΟ ΑΡΧΈΙΟ PDF.

ΜΑΘΗΜΑ:

ΕΝΤΟΣ ΔΙΚΤΥΟΥ:

ΟΙ ΜΑΘΗΤΈΣ ΔΙΑΒΆΖΟΥΝ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΊΕΣ ΣΧΕΤΙΚΆ ΜΕ ΤΟ ΠΑΡΆΔΕΙΓΜΑ ΚΑΛΉΣ ΠΡΑΚΤΙΚΉΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΑΠΤΥΞΟΥΝ ΜΙΑ ΠΡΌΤΑΣΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΝΈΑ ΚΑΛΉ ΠΡΑΚΤΙΚΉ.

F2F: ΠΑΡΟΥΣΊΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΌΤΑΣΗΣ.

ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗ:

ΓΎΡΟΣ ΕΡΩΤΉΣΕΩΝ ΚΑΙ ΑΠΑΝΤΉΣΕΩΝ



Εντός ή Εκτός
Δικτύου



Παρουσίαση



0,5 ώρα Εντός δικτύου/
1 ώρα εκτός δικτύου



ENVIRONMENTAL AWARENESS

Περιγραφή Μαθήματος

5 Μονάδες για να παρέχουν στους επαγγελματίες των δημόσιων μεταφορών/φοιτητές ΕΕΚ εισαγωγικό υλικό για κατάλληλες μεθόδους για την εκτόνωση της κλιμακούμενης σύγκρουσης και μεθόδους για το πώς να ξεπεραστεί το άγχος μετά τη σύγκρουση:

1. Βασικές έννοιες: Εισαγωγή στη σύγκρουση
2. Στυλ σύγκρουσης
3. Διαχείριση συγκρούσεων
4. Αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας

Γνώση

- Κατανοήστε και αναλύστε τη σύγκρουση σε βασικό επίπεδο.
- Κατανοούν θεμελιώδεις θεωρίες και αρχές για τη συνεργασία, τον ανταγωνισμό, τη διαπραγμάτευση και τα αίτια των συγκρούσεων καθώς και την ανάπτυξη και τον χειρισμό τους.
- Κατανοήστε τη θεμελιώδη θεωρία επίλυσης προβλημάτων και τα στυλ σύγκρουσης.
- Κατανοήστε μια προσέγγιση επίλυσης προβλημάτων (win-win) έναντι μιας ανταγωνιστικής προσέγγισης (win-lose) για τη διαπραγμάτευση και την επίλυση συγκρούσεων, καθώς και αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας.

Δεξιότητες

- Εφαρμογή συγκεκριμένων αναλυτικών εργαλείων και μεθόδων σε συγκεκριμένες πραγματικές καταστάσεις.
- Εφαρμογή θεωριών και αρχών σε νέες καταστάσεις μέσω του χαρακτηρισμού και ανάλυσης της προβληματικής κατάστασης και της ανάπτυξης κατάλληλων μοντέλων επίλυσης συγκρούσεων.
- Σκεφτείτε και χρησιμοποιήστε την αμοιβαία σύνδεση μεταξύ θεωρίας και πράξης.
- Σκεφτείτε βασικές έννοιες που σχετίζονται με την αιτία, την ανάπτυξη και τη διαχείριση των συγκρούσεων (π.χ. εμπιστοσύνη, δύναμη και επικοινωνία).
- Ενεργητική ακρόαση
- Διατυπώστε και εκφράστε τα επιθυμητά αποτελέσματα
- Προσδιορίστε τα υποκείμενα ενδιαφέροντα
- Ανάπτυξη και ανάλυση επιλογών

Αρμοδιότητες

- Κατανοήστε και αναλύστε τη σύγκρουση και μετατρέψτε τη σε στρατηγική διαχείρισης και δράση.
- Να αξιολογεί περιβαλλοντικές καταστάσεις σύγκρουσης.

Ενοτητα 2

Επίλυση συγκρούσης

- Διευκόλυνση μιας διαδικασίας λήψης αποφάσεων.
- Σκεφτείτε τη συμπεριφορά και την ανταπόκριση του ατόμου και των άλλων σε σχέση με καταστάσεις σύγκρουσης, τη συνεργασία και τη λήψη αποφάσεων.

- Κατανοήστε την αξία της αυτο-παρακολούθησης και του αυτο-στοχασμού και πραγματικά παρακολουθήστε και αναλογιστείτε την απόδοση και τον αντίκτυπο σας σε καταστάσεις σύγκρουσης.
- Συζητήστε την εξουσία, τη διαχείριση των συγκρούσεων, τη δημοκρατία και τις διαδικασίες λήψης αποφάσεων, καθώς και τα υποκείμενα ερωτήματα αξίας.

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για να λάβουν μέρος οι συμμετέχοντες σε αυτή την ενότητα;

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- Φοιτητές ΕΕΚ και εργαζόμενοι στον τομέα των δημόσιων συγκοινωνιών ή να είναι εκπαιδευτές που εργάζονται με φοιτητές ΕΕΚ και εργαζόμενους στον τομέα των δημόσιων συγκοινωνιών.
- Ενδιαφέρονται να αποκτήσουν/βελτιώσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους στη διαχείριση του άγχους. Να διαθέτει βασικές ψηφιακές δεξιότητες

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας από τον εκπαιδευτικό;

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πληροί τις παρακάτω προϋποθέσεις:

- Εκπαιδευτής/εκπαιδευτής ΕΕΚ.
- Παροχή εκπαίδευσης ή ενδιαφέρονται να αρχίσουν να παρέχουν εκπαίδευση στον τομέα των δημόσιων μεταφορών.
- Ενδιαφέρονται για την ενίσχυση των γνώσεων και των ικανοτήτων τους στην εκπαίδευση διαχείρισης του άγχους.
- Έχουν βασικές ψηφιακές δεξιότητες.

Υπάρχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις για το μαθησιακό περιβάλλον για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας;

Αυτή η ενότητα είναι ένας συνδυασμός διαδικτυακών και F2F δραστηριοτήτων. Επομένως, για τις διαδικτυακές συνεδρίες οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή με καλή σύνδεση στο διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων F2F όλα τα υλικά που παρέχονται από τον εκπαιδευτή. Οι μαθητές που πρέπει να έχουν μαζί τους μόνο τα κινητά τους τηλέφωνα.

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΈΝΝΟΙΕΣ: ΕΙΣΑΓΩΓΉ ΣΤΗ ΣΎΓΚΡΟΥΣΗ


ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΌΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:


1.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΊΣΤΕ ΤΗ ΣΎΓΚΡΟΥΣΗ ΩΣ ΕΥΚΑΪΡΊΑ ΓΙΑ ΑΛΛΑΓΉ ΚΑΙ ΑΝΆΠΤΥΞΗ

1.2 ΕΞΕΡΕΥΝΉΣΤΕ ΠΈΝΤΕ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΙΤΊΕΣ ΣΎΓΚΡΟΥΣΗΣ


1.3 ΠΡΟΣΔΙΟΡΊΣΤΕ ΚΟΙΝΆ ΣΗΜΕΊΑ ΚΛΙΜΑΚΩΣΗΣ ΚΑΤΆ ΤΗ ΔΊΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΉΣ ΣΎΓΚΡΟΥΣΗΣ



Εντός δικτύου:
- Παρουσίαση
- Βίντεο
- Ιδέες για κουίζ



Εκτός δικτύου
- Παρουσίαση θεωρίας
- Καταγισμός ιδεών
- Ιδέες Κουίζ



Σύνδεσμος με όλους τους πόρους



Εντός δικτύου διδασκαλίας



Παρουσίαση
Για εκτός δικτύου
Διδασκαλία



50 λεπτά



Μαθήματα



Αυτοεργασία



Πρόγραμμα
ανατροφοδότησης

2. ΣΤΥΛ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΌΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΈΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

2.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΊΣΤΕ ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΆ ΜΕΤΑΞΎ ΜΙΑΣ ΘΈΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΌΣ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝΤΟΣ.

2.2 ΑΝΑΛΎΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΌΘΕΣΗ ΈΝΑΝΤΙ ΤΟΥ ΑΝΤΊΚΤΥΠΟΥ



Εντός δικτύου διδασκαλίας



45' Λεπτά



Παρουσίαση
Για εκτός δικτύου
Διδασκαλία



Μαθήματα



Αυτοεργασία



Πρόγραμμα
ανατροφοδότησης



Εντός δικτύου:

- Παρουσίαση
- Ιδέες για κουίζ
- Παραδείγματα



Εκτός δικτύου:

- Παρουσίαση θεωρίας
- Καθημερινά Παραδείγματα



Σύνδεσμος με όλους τους πόρους

3. ΔΙΑΧΕΪΡΙΣΗ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

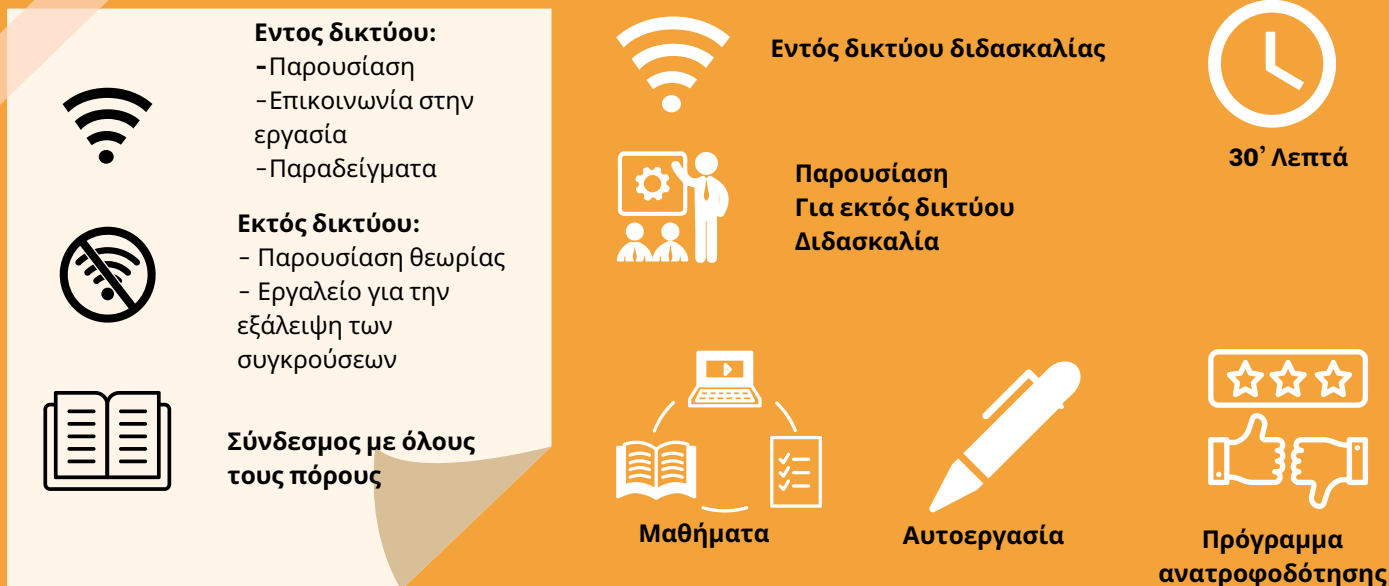
ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

3.1 ΑΝΑΓΝΩΡΊΣΤΕ ΚΟΙΝΈΣ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΈΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΈΣ ΤΆΞΕΙΣ ΣΤΙΣ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΈΣ ΣΥΓΚΡΟΥΣΕΙΣ

3.2 ΝΑ ΓΝΩΡΊΖΕΤΕ ΠΏΣ ΕΜΦΑΝΊΖΟΝΤΑΙ ΑΥΤΈΣ ΟΙ ΤΆΞΕΙΣ ΣΕ ΈΝΑ ΣΕΝΆΡΙΟ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ

3.3 ΑΝΑΛΎΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΈΣ (HOT BUTTONS) ΠΟΥ ΤΈΙΝΟΥΝ ΝΑ ΟΔΗΓΟΥΝ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΙΚΉ ΣΥΓΚΡΟΥΣΗ



Εντός δικτύου:
- Παρουσίαση
- Επικοινωνία στην εργασία
- Παραδείγματα

Εκτός δικτύου:
- Παρουσίαση θεωρίας
- Εργαλείο για την εξάλειψη των συγκρούσεων

Σύνδεσμος με όλους τους πόρους

Εντός δικτύου διδασκαλίας

Παρουσίαση Για εκτός δικτύου Διδασκαλία

30' Λεπτά

Μαθήματα

Αυτοεργασία

Πρόγραμμα ανατροφοδότησης

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΈΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑΣ

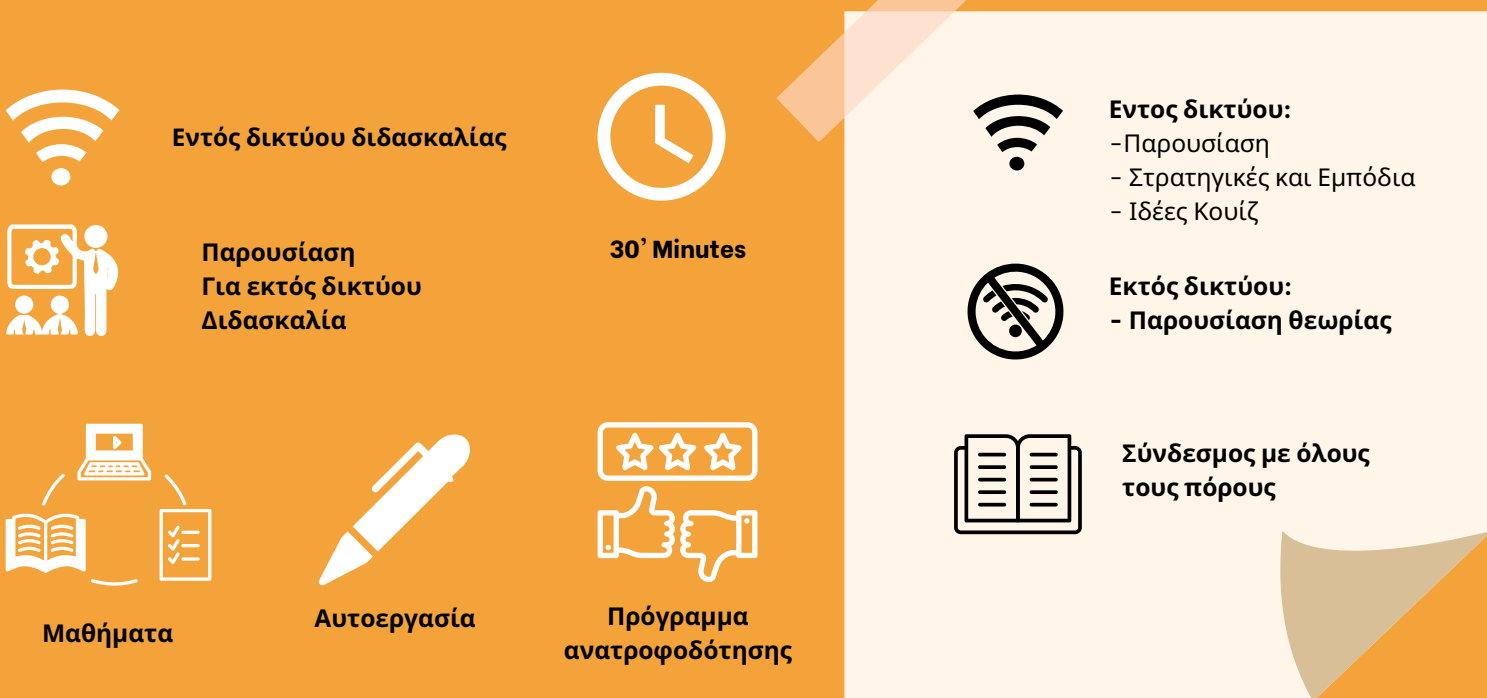
ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

4.1 ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΈΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΈΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΊΑΣ

4.2 Η ΣΗΜΑΣΊΑ ΤΗΣ ΑΚΡΟΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΥΠΟΚΈΙΜΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΈΡΟΝΤΑ

4.3 ΠΡΟΣΔΙΟΡΊΣΤΕ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΆ ΑΙΤΉΜΑΤΑ



Εντός δικτύου διδασκαλίας

Παρουσίαση Για εκτός δικτύου Διδασκαλία

30' Minutes

Εντός δικτύου:
- Παρουσίαση
- Στρατηγικές και Εμπόδια
- Ιδέες Κουίζ

Εκτός δικτύου:
- Παρουσίαση θεωρίας

Σύνδεσμος με όλους τους πόρους

Μαθήματα

Αυτοεργασία

Πρόγραμμα ανατροφοδότησης



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

5. CONFLICT MANAGEMENT IN PUBLIC TRANSPORT

OBJECTIVES

MAIN OBJECTIVE OF THIS MODULE IS TO APPLY THE THEORY INTO PRACTICAL THINKING.

APPLICATION OF KNOWLEDGE IN THE PRE-DEFINED SCENARIOS

ONBOARDING MATERIALS FOR NEW EMPLOYEES



Εντός δικτύου:

- Παρουσίαση
- Σενάρια
- Μεθοδολογία SPLAT



Εκτός δικτύου:

- Παρουσίαση θεωρίας
- Σενάρια
- Μεθοδολογία SPLAT



Σύνδεσμος με όλους
τους πόρους



Εντός δικτύου διδασκαλίας



Παρουσίαση
Για εκτός δικτύου
Διδασκαλία



45' Λεπτά



Μαθήματα



CONFLICT MANAGEMENT



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Ενοτητα 3

Διαχείριση Άγχους

Περιγραφή Μαθήματος

Η ενότητα εστιάζει στον εξοπλισμό των φοιτητών ΕΕΚ και των εργαζομένων του τομέα των δημόσιων μεταφορών με εργαλεία και μεθόδους για τον εντοπισμό, την αναγνώριση, την πρόληψη και τη διαχείριση των στρεσογόνων παραγόντων. Θα βοηθήσει τους μαθητές να χτίσουν τη δική τους στρατηγική για τη διαχείριση του άγχους πιο αποτελεσματικά και αποδοτικά. Η ενότητα αποτελείται από 3 ενότητες που στοχεύουν στην επίτευξη του στόχου των ενοτήτων.

Οι μονάδες αυτές είναι:

1. Βασικές έννοιες: Κατανόηση του στρες
2. Ανίχνευση σημείων άγχους εργαζομένων σε μαζικές μεταφορές
3. Αντιμετώπιση του στρες

Γνώση

Κατανοήστε τις βασικές αρχές της διαχείρισης του άγχους.

Κατανοήστε τους κύριους εσωτερικούς και εξωτερικούς παράγοντες που προκαλούν άγχος.

Αναγνώριση των υποκειμενικών, συμπεριφορικών, γνωστικών, φυσιολογικών και οργανωτικών συνεπειών του στρες.

Μάθετε πώς να αντιμετωπίζετε στρεσογόνες καταστάσεις και μέτριες σωματικές αντιδράσεις στο στρες.

Δεξιότητες

- Επίλυση προβλήματος;
- Επικοινωνία με το κοινό.
- Επικοινωνία εντός της ομάδας εργασίας.
- Προτεραιότητα αρμοδιοτήτων.
- Αυτοδιαχείριση;
- Αντανάκλαση.

Αρμοδιότητες

Αναγνωρίστε τους παράγοντες που προκαλούν άγχος και πώς να τους διαχειριστείτε;

Αξιολογήστε τα επίπεδα άγχους και αντιμετωπίστε το άγχος θετικά;

Να αναπτύξετε προληπτικές απαντήσεις σε στρεσογόνες καταστάσεις;

Χρησιμοποιήστε συμβουλές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους;

Προθυμία για εκτέλεση;

Ικανότητα αντιμετώπισης στρεσογόνων παραγόντων;

Αίσθημα ευθύνης και ικανότητα λήψης αποφάσεων.

Προσανατολισμός πελατών και υπηρεσιών.

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για να λάβουν μέρος οι συμμετέχοντες σε αυτή την ενότητα;

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να πληρούν τις παρακάτω προϋποθέσεις:

Σπουδαστές ΕΕΚ και υπάλληλοι του τομέα των δημόσιων συγκοινωνιών ή εκπαιδευτές που εργάζονται με φοιτητές ΕΕΚ και εργαζόμενους στον τομέα των δημόσιων συγκοινωνιών.

Ενδιαφέρονται να αποκτήσουν/βελτιώσουν τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις ικανότητές τους στη διαχείριση του άγχους.

Να διαθέτει βασικές ψηφιακές δεξιότητες

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας από τον εκπαιδευτικό;

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να πληροί τις παρακάτω προϋποθέσεις:

εκπαιδευτής/εκπαιδευτικός ΕΕΚ.

Παροχή εκπαίδευσης ή ενδιαφέρονται να αρχίσουν να παρέχουν εκπατεύσεις στον τομέα των δημόσιων μεταφορών.

Ενδιαφέρονται για την ενίσχυση των γνώσεων και των ικανοτήτων τους στην εκπαίδευση διαχείρισης του άγχους.

Να διαθέτει βασικές ψηφιακές δεξιότητες.

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για το μαθησιακό περιβάλλον για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας;

Αυτή η ενότητα είναι ένας συνδυασμός διαδικτυακών και f2f δραστηριοτήτων. Επομένως, για τις διαδικτυακές συνεδρίες οι συμμετέχοντες θα πρέπει να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστή με καλή σύνδεση στο διαδίκτυο. Κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων f2f όλα τα απαραίτητα υλικά θα παρέχονται από τον εκπαιδευτή. Οι μαθητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους μόνο τα κινητά τους τηλέφωνα.

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΈΝΝΟΙΕΣ: ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

- 1.1 ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ
- 1.2 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΟΥΣ ΤΥΠΟΥΣ ΣΤΡΕΣ
- 1.3 ΕΞΟΙΚΕΙΩΘΕΊΤΕ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΕΣ ΘΕΩΡΊΕΣ/ΜΟΝΤΈΛΑ ΆΓΧΟΥΣ
- 1.4 ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΊΗΣΤΕ ΠΌΡΟΥΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΉΣ ΥΓΕΊΑΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΊΑΣ
- 1.5 ΑΝΑΛΎΣΤΕ ΜΕΘΌΔΟΥΣ ΘΕΤΙΚΉΣ ΑΠΌΚΡΙΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

- **Presentation** (about theories/models of stress and stress types)

- **Demonstration** (how to recognize stress symptoms – Taking ‘Control–Stress and the

- **Self-reflection exercise** (Consider the consequences)



Εντός η εκτός δικτύου



45' λεπτά



Μετά από αυτή τη συνεδρία: 15' διάλειμμα.



Μαθήματα



Αντανάκλαση

2. ΑΝΊΧΝΕΥΣΗ ΣΗΜΑΔΊΩΝ ΆΓΧΟΥΣ ΕΡΓΑΖΟΜΈΝΩΝ ΣΤΙΣ ΜΑΖΙΚΈΣ ΣΥΓΚΟΙΝΩΝΊΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

- 2.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΤΕ ΤΟΥΣ ΣΤΡΕΣΟΓΌΝΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
- 2.2 ΑΝΑΛΎΟΥΝ ΤΟΥΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΆΓΧΟΥΣ ΤΟΥ ΧΨΩΡΟΥ ΕΡΓΑΣΊΑΣ ΤΟΥΣ
- 2.3 ΣΥΖΗΤΉΣΤΕ ΤΙΣ ΑΙΤΊΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΣΥΝΈΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΙΑΚΌΥ ΆΓΧΟΥΣ ΤΟΥΣ
- 2.4 ΕΡΜΗΝΕΎΣΤΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΊΔΡΆΣΕΙΣ



Εντός η εκτός δικτύου



75' Λεπτά



Μετά από αυτή τη συνεδρία: 15' διάλειμμα.



Μαθήματα



Αντανάκλαση

- **Ομαδική εργασία** (ανάλυση ιστοριών σε ομάδες για τον εντοπισμό παραγόντων άγχους)

- **Συζήτηση** (παρουσίαση της εργασίας που έγινε σε ομάδες σε όλους και συζήτηση των αποτελεσμάτων τους)

- **Αυτοστοχοασμός** (τι και πότε αγχώνονται, τι τους προκαλεί άγχος κ.λπ.) & ομαδική εργασία

3. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

3.1 ΔΙΑΤΗΡΉΣΤΕ ΤΗΝ ΕΠΊΓΝΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

3.2 ΑΝΑΛΎΣΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΈΣ ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

3.3 ΑΞΙΟΛΟΓΉΣΤΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΉ ΣΥΝΑΦΕΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΕΙΝΌΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΔΙΑΧΕΊΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

3.4 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΊΣΤΕ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΈΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΈΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΛΕΊΑ

- **Παρουσίαση** (για τον τρόπο διατήρησης της επίγνωσης του άγχους)

- **Βίντεο** (καλές πρακτικές για αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης του άγχους)

- **Συζήτηση** (σχετικά με το βίντεο)

- **Άσκηση μέσω παιχνιδιού ρόλων** (ορίστε τεχνικές πρακτικής διαχείρισης του άγχους)



Εντός η εκτός δικτύου



45' λεπτά



Μετά από αυτή τη συνεδρία: 15' διάλειμμα.



Μαθήματα



Αντανάκλαση



STRESS MANAGEMENT

Κοινωνικό Θάρρος

Περιγραφή Μαθήματος

Αύξηση της ευαισθησίας στους υπαλλήλους των δημόσιων συγκοινωνιών/φοιτητών ΕΕΚ για ενεργή συμπεριφορά με ηθικό θάρρος, για επέκταση των ατομικών ικανοτήτων βοηθού σε διαφορετικά επίπεδα και για τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν Ηθικό Θάρρος. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες αναλογίζονται τις δικές τους και πολιτιστικές αξίες και την ηθική τους κατανόηση, καθώς και την ικανότητα και την προθυμία τους να παρέμβουν.

3 Μονάδες για να αυξήσουν την ευαισθησία για δράση με Ηθικό Θάρρος, να επεκτείνουν τις ατομικές ικανότητες βοηθού σε διαφορετικά επίπεδα και να δώσουν τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν Ηθικό Θάρρος. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να αναλογιστούν τις δικές τους και πολιτιστικές αξίες και την ηθική τους κατανόηση ως βάση για το Ηθικό Θάρρος και την ικανότητα και την προθυμία τους να παρέμβουν.

1. Βασικές έννοιες: Τι είναι το Ηθικό Θάρρος και γιατί το χρειαζόμαστε;
2. Αυτο-αποτελεσματικότητα και αυτοπεποίθηση: Ηθικό θάρρος στη δράση
3. Συμβουλές για ηθικό θάρρος και παραδείγματα καλών πρακτικών

Γνώση

Τι είναι το ηθικό θάρρος και γιατί είναι σημαντικό για μένα και στα μέσα μαζικής μεταφοράς;
Ποιες είναι οι ικανότητες βοηθού μου;
Πώς μπορώ να αναγνωρίσω καταστάσεις στις οποίες πρέπει να εφαρμόσω Ηθικό Θάρρος;
Ποιοι είναι οι τρόποι εφαρμογής του Moral Courage

Δεξιότητες

Εντοπισμός καταστάσεων που απαιτούν Ηθικό Θάρρος
Ενεργοποίηση ατομικών δεξιοτήτων βοηθού
Επιλέγοντας την κατάλληλη απάντηση

Αρμοδιότητες

Ικανότητες αυτοδιαχείρισης και προβληματισμού
Δεξιότητες επικοινωνίας
Κοινωνικές δεξιότητες
Επιβεβαίωση/αυτο-αποτελεσματικότητα
Συνειδητή επιρροή

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για να λάβουν μέρος οι συμμετέχοντες σε αυτή την ενότητα;

Δεν υπάρχουν ειδικές απαιτήσεις για τη συμμετοχή των συμμετεχόντων σε αυτήν την ενότητα.

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας από τον εκπαιδευτικό;

Ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με την έννοια του Ηθικού Θάρρους. Θα πρέπει επίσης να είναι σε θέση να χειρίζονται και να μετριάσουν δυνητικά αμφιλεγόμενες συζητήσεις για ηθικές αξίες και πολιτικές απόψεις.

Υπάρχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις για το μαθησιακό περιβάλλον για τη διδασκαλία αυτής της ενότητας;

Πρόσβαση στο Διαδίκτυο για την εισαγωγή και περαιτέρω διαδικτυακή μάθηση. ένας αρκετά μεγάλος χώρος εργαστηρίου που επιτρέπει σε πολλές ομάδες ή ζευγάρια να παίξουν ρόλους. υλικά για σενάρια παιχνιδιού ρόλων.

1. ΒΑΣΙΚΕΣ ΕΝΝΟΙΕΣ

ΣΤΟΧΟΙ

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

1.1 ΚΑΤΑΝΟΉΣΤΕ ΤΗΝ ΈΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΗΘΙΚΟΥ ΘΆΡΡΟΥΣ

Προετοιμασία: Ο εκπαιδευτής παρέχει οδηγίες μέσω email στους συμμετέχοντες.

Εργασία μαθήματος: Οι εκπαιδευόμενοι εισάγονται στο θέμα μέσω βίντεο και ερωτήσεων κουίζ/στοχασμού.



Εντός δικτύου



Κουίζ



Βίντεο



30' Λεπτά

2. ΗΘΙΚΟ ΘΆΡΡΟΣ ΣΕ ΔΡΑΣΗ: ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΒΟΗΘΗΤΩΝ

ΣΤΟΧΟΙ:

ΟΙ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΤΗΣ ΕΕΚ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΊΝΑΙ ΣΕ ΘΈΣΗ:

2.1 ΑΝΑΓΝΩΡΊΣΤΕ ΚΑΙ ΑΝΑΛΎΣΤΕ ΤΗ ΣΎΓΚΡΟΥΣΗ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΊ ΗΘΙΚΟ ΘΆΡΡΟΣ

2.2 ΓΝΩΡΊΣΤΕ ΤΙΣ ΑΤΟΜΙΚΈΣ ΤΟΥ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΒΟΗΘΌΥ

2.3 ΕΦΑΡΜΌΣΤΕ ΤΟ ΗΘΙΚΌ ΘΆΡΡΟΣ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΣΎΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΙΚΑΝΌΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΒΟΗΘΌΥ

Δραστηριότητα 1: Κατανόηση της έννοιας του Κοινωνικού Θάρρους και αναγνώριση των καταστάσεων που εφαρμόζει, αντανακλώντας τις δικές τους εμπειρίες



κάρτες flash



Εκτός δικτύου



ορισμός του κοινωνικού θάρρους



30' Λεπτά

Δραστηριότητα 1: Καθορισμός Κοινωνικού Θάρρους

Προετοιμασία: Ο εκπαιδευτής ετοιμάζει κάρτες flash με παραδείγματα καταστάσεων

Εργασία Μαθήματος: Βασιζόμενοι στην εισαγωγή, οι συμμετέχοντες κάνουν καταιγισμό ιδεών για να βρουν τον ορισμό για το Ηθικό Θάρρος.

Στη συνέχεια επέλεξαν καταστάσεις που απαιτούν Ηθικό Θάρρος από μια δεξαμενή παραδειγμάτων ή από τη δική τους εμπειρία (αν προσφέρονται εθελοντικά). Δεν χρειάζεται ακόμα να βρουν στρατηγικές για το πώς να βοηθήσουν/δράσουν!

Δραστηριότητα 2: Παιχνίδι «Αύξηση αξίας»



30' Λεπτά



Εκτός δικτύου



Περιγραφή παιχνιδιού:
Φύλλο αξίας δραστηριότητας 2

Δραστηριότητα 2- Αξία: περιγραφή παιχνιδιού

Ο στόχος είναι να αναλογιστούν τις δικές τους αξίες και πεποιθήσεις*

- να γνωρίσουν διαφορετικές έννοιες αξίας
- να εντοπίσουν κοινά σημεία σε έννοιες αξίας
- να αναπτύξουν επίγνωση του γεγονότος ότι οι αξίες δικαιολογούνται με διαφορετικούς τρόπους

*Οι “απορριφθείσες” τιμές δεν χάνονται, αλλά αντικατοπτρίζονται. Το νόημά τους αλλάζει από τους συμβιβασμούς που γίνονται απαραίτητοι στην ομάδα. Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού θα πρέπει να γίνει κατανοητό ότι το νόημα των μεμονωμένων αξιών μπορεί να μετατοπιστεί στο πλαίσιο διαφορετικών καταστάσεων. Ωστόσο, οι «δικές» αξίες πρέπει πάντα

Δραστηριότητα 3: Κατανόηση διαφορετικών ρόλων σε καταστάσεις σύγκρουσης (θύμα/επιτιθέμενος/περατής/βοηθός)



1,5 Ώρα



Εκτός δικτύου



Περιγραφή παιχνιδιού

Blocks Game: μικρά δομικά στοιχεία ή κάτι παρόμοιο (μικρά αντικείμενα που δεν ενέχουν κίνδυνο τραυματισμού)

Δραστηριότητα 3: Διακοπή παιχνιδιού ή Αποκλεισμός παιχνιδιού

Stop Game: Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι μπορούν και πρέπει να θέσουν τα απαραίτητα όρια

- Οι συμμετέχοντες αναγνωρίζουν τις δικές τους ικανότητες ή αναστολές να θέσουν όρια
- Πόσο δύσκολο είναι όταν όλοι φωνάζουν «ΣΤΟΠ»; Και πόσο δύσκολο είναι να το κάνεις μόνος;
- Οι συμμετέχοντες βιώνουν τη δυσκολία στη χρήση της γλώσσας του σώματος, των εκφράσεων του προσώπου, των χειρονομιών και της φωνής στο κοινό.
- Οι συμμετέχοντες μαθαίνουν ότι τα παραπάνω πρέπει να εξασκούνται για να μπορούν να τα χρησιμοποιούν στην καθημερινή ζωή.

Παιχνίδι Blocks: Αναστοχασμός για τις δικές του δυνατότητες επιθετικότητας

Αξιολόγηση: Μετά από κάθε δραστηριότητα, ο εκπαιδευτής δίνει τη δυνατότητα να συνοψίσει και να αναλογιστεί την εμπειρία. Ιδιαίτερα σε καταστάσεις που προσομοιάζουν την επιθετικότητα, η ενημέρωση είναι κεντρικής σημασίας για τη διασφάλιση της ευημερίας των συμμετεχόντων.

Δραστηριότητα 2: Χρησιμοποιήστε δωμάτια με ζουμ για ομαδικές συνεδρίες

Δραστηριότητα3: Λέσχη Συζήτησης

Ασκήσεις Κραυγής (τα μικρόφωνα μπορούν να απενεργοποιηθούν) σε συνδυασμό με power posing/αναπνοή. ασκήσεις για σίγουρη γλώσσα του σώματος (έναντι επιθετικών χειρονομιών ή υποχωρητικής συμπεριφοράς)

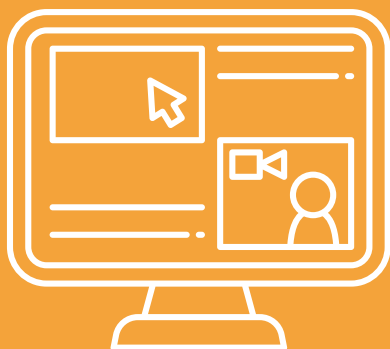
Δραστηριότητα4: Λέσχη Συζήτησης

Η ομάδα των συμμετεχόντων χωρίζεται σε 2 ομάδες (ή περισσότερες, εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη)

Για ένα δεδομένο σενάριο, μια ομάδα προετοιμάζει επιχειρήματα για να παρέμβει και μια ομάδα προετοιμάζει επιχειρήματα εναντίον της.

Στη συνέχεια, η ομάδα συζητά τους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσε κανείς να παρέμβει και τι, ενδεχομένως, να αντισταθεί σε αυτό. Προσπαθήστε να βρείτε μια λύση για την κατάσταση σύμφωνα με τις ατομικές ικανότητες του βοηθού.

Σημαντικό: Καμία κρίση εάν ένας συμμετέχων δεν αισθάνεται έτοιμος να μπει σε μια κατάσταση σύγκρουσης. Προσπαθήστε να βρείτε εναλλακτικούς τρόπους δράσης.



Activity 4: Develop behavior guidelines and ways of resolving conflict

Preparation: Discussion guideline and hand out for activities; cards with role play scenarios.

Course work: Based on the experiences of the previous activities, participants develop guidelines of behavior for Moral Courage and resolving conflict.

Role plays: The participants engage in role play scenarios according to the provided cards (either simultaneously in small groups or 1 role play at a time, depending on the group size and facilities). They try to apply the guidelines developed previously.

Reflection: The session ends with a feedback round and evaluation.

Activity 4:Role plays



1,5 hours



F2F



Game description

3. Κοινωνικό θάρρος στην πράξη

Στόχοι

Οι φοιτητές και οι εργαζόμενοι της ΕΕΚ θα πρέπει να είναι σε θέση:

Μεταφέρετε τα αποτελέσματα της εργασίας του μαθήματος στο δικό τους πλαίσιο

Δραστηριότητα 5: Συζήτηση



Εκτός
δικτύου

Προετοιμασία: Πριν από τη συνεδρία, οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν τι έμαθαν στην ενότητα και να βρουν παραδείγματα για το πώς μπορούν να χρησιμοποιήσουν και να εφαρμόσουν το Ηθικό Θάρρος στην καθημερινή τους ζωή και εργασία. Αυτό μπορεί να γίνει μεμονωμένα ή σε μικρές ομάδες ή ζευγάρια

Εργασία Μαθήματος: Στη συνεδρία, οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν τις ιδέες τους και συζητούν πώς η ενότητα τους έχει επηρεάσει στο να σκεφτούν το ηθικό θάρρος.

Αναστοχασμός: Ο εκπαιδευτής συλλέγει τις ιδέες και τις οπτικοποιεί με ψηφιακό τρόπο. Στη συνέχεια, αυτό το έγγραφο κοινοποιείται στην ομάδα για μελλοντική αναφορά.

MORAL COURAGE

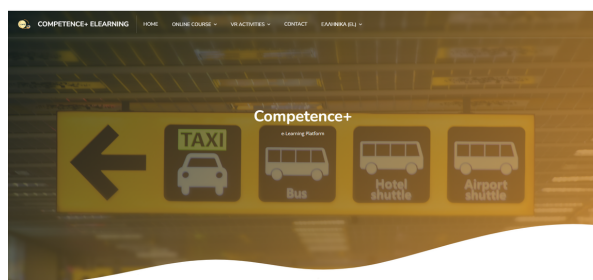
Οδηγός για την πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης



ΠΛΑΤΦ'ΟΡΜΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΉΣ Μ'ΑΘΗΣΗΣ COMPETENCE+

Η πλατφόρμα του έργου προορίζεται να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο πρόσβασης των εκπαιδευτικών στο υλικό του προγράμματος σπουδών. Ταυτόχρονα λειτουργεί ως το μέσο στο οποίο οι εκπαιδευτές και οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αναζητήσουν την εμπειρία εικονικής πραγματικότητας με τα παιχνίδια που προετοιμάζονται για τους σκοπούς του Έργου.

Πώς να πλοηγηθείτε σε όλη την πλατφόρμα



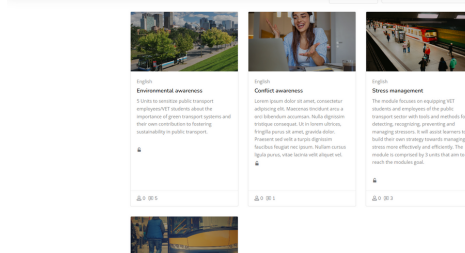
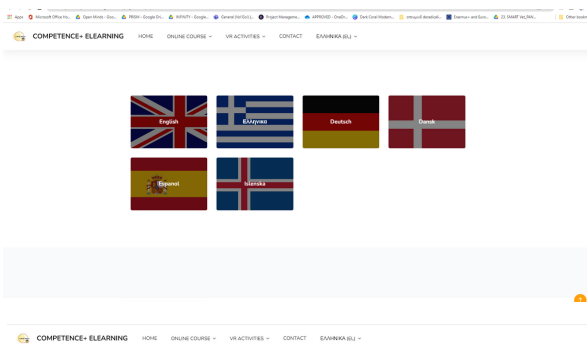
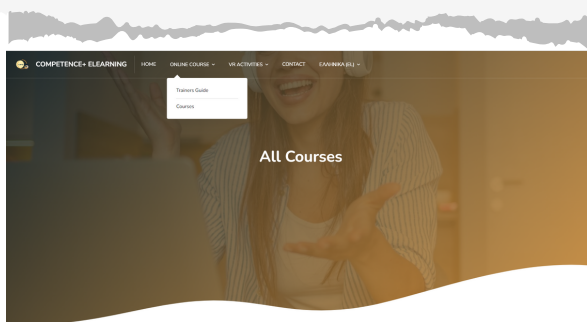
Διαδικτυακά Μαθήματα: Οδηγός εκπαιδευτών / Μαθήματα

Οδηγός εκπαιδευτών: Σε αυτήν τη σελίδα μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στον οδηγό εκπαιδευτών. Ένας εκπαιδευτής μπορεί εύκολα να διαβάσει ή να κατεβάσει το εγχειρίδιο σε μορφή pdf

Μαθήματα: Στα μαθήματα σελίδας μπορείτε να επιλέξετε ποια ενότητα θα θέλατε να χρησιμοποιήσετε. Για να φτάσετε σε αυτό το σημείο πρώτα πρέπει να επιλέξετε σε ποια γλώσσα θα προχωρήσετε. Μετά την επιλογή γλώσσας, είστε έτοιμοι να επιλέξετε την ενότητα σας.

Ενότητες: Οι ενότητες είναι δομημένες στην πλατφόρμα με βάση την περιγραφή της ενότητας στον οδηγό εκπαιδευτών

Αρχική σελίδα: Η κεντρική σελίδα της πλατφόρμας. Μέσω της αρχικής σελίδας μπορείτε να έχετε πρόσβαση σχεδόν σε κάθε δραστηριότητα που έχει να προσφέρει.



Δραστηριότητες VR: Προσομοιωτής / Συμβουλές και κόλπα

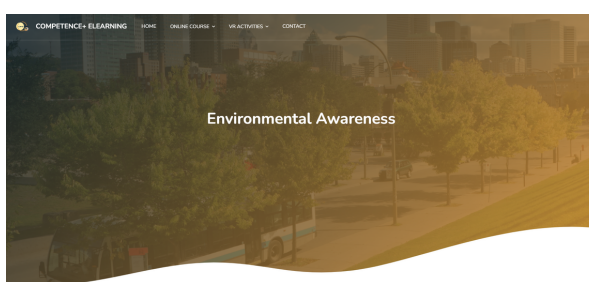
Pending Screenshot

Συμβουλές και κόλπο: Αφού διαβάσετε την εισαγωγή VR από τον οδηγό Trainers, μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν τη σελίδα για να λάβετε περισσότερη ενδιάμεση εκπαίδευση σχετικά με αυτήν την τεχνολογία.

Pending Screenshot

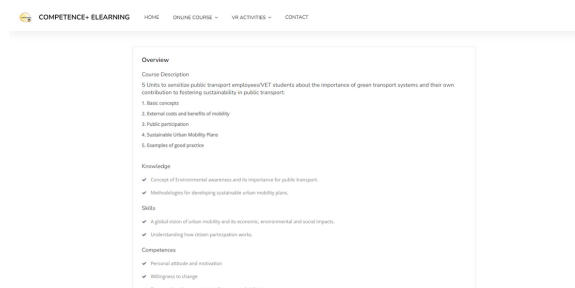
Προσομοιωτής: Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτήν τη σελίδα για να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τα παιχνίδια VR που δημιουργήθηκαν από την ομάδα Competence+ για κάθε ενότητα.

Δομή ενοτήτων



Κάθε ενότητα έχει τη δική της σελίδα που φέρει τον τίτλο της ενότητας και ένα εξώφυλλο που συνήθως αναφέρεται στο θέμα της.

Στο πρώτο μέρος της ενότητας, μπορείτε να βρείτε μια επισκόπηση που είναι παρόμοια με αυτή στον οδηγό εκπαιδευτών.



Στο δεύτερο μέρος μπορείτε να βρείτε το περιεχόμενο του μαθήματος, χωρισμένο σε διαφορετικές ενότητες. Η μονάδα του περιλαμβάνει διάφορες δραστηριότητες, έγγραφα, συνδέσμους σε ιστότοπους και βίντεο.



<https://competencepluselearning.eu/>





Πώς να χρησιμοποιήσετε την τεχνολογία εικονικής πραγματικότητας

ΤΙ ΕΊΝΑΙ Η ΕΙΚΟΝΙΚΉ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΌΤΗΤΑ (VR);

Η εικονική πραγματικότητα, ή VR, χρησιμοποιεί τεχνολογία υπολογιστών για να δημιουργήσει ένα προσομοιωμένο περιβάλλον που οι χρήστες μπορούν να εξερευνήσουν σε 360 μοίρες. Ενώ οι άνθρωποι μπορεί να χρησιμοποιούν τον όρο εικονικής πραγματικότητας για να περιγράψουν διαφορετικούς τύπους εμπειριών εμβάπτισης ή εμπειριών αλλαγμένης πραγματικότητας, δεν είναι το ίδιο με την επαυξημένη πραγματικότητα.

Η Εικονική Πραγματικότητα (VR) είναι μια τεχνολογία που χρησιμοποιεί ακουστικά εικονικής πραγματικότητας ή κλειστές οθόνες κεφαλής (HMDS) για την απομόνωση και τη μεταφορά του χρήστη σε ένα εικονικό περιβάλλον εξ ολοκλήρου.

ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΊ ΤΟ VR

Εδώ, παρουσιάζονται και εξηγούνται συνοπτικά τα πιο σημαντικά μέρη του εξοπλισμού VR:



Οθόνες που τοποθετούνται στο κεφάλι (HMDS)

Το κεντρικό μέρος του εξοπλισμού VR φοριέται ως κράνος. Στο εσωτερικό υπάρχουν δύο φακοί (ένας για κάθε μάτι) που δείχνουν τον κόσμο που δημιουργείται από υπολογιστή.

Ο χρήστης «ξεγελιέται» να πιστεύει ότι ο πραγματικός κόσμος είναι ο εικονικός μέσω αυτών των φακών.

Αυτό το σετ μικροφώνου-ακουστικού λειτουργεί επίσης ως συσκευή παρακολούθησης για να προσδιορίσει πού βρίσκεται το άτομο στο χώρο.

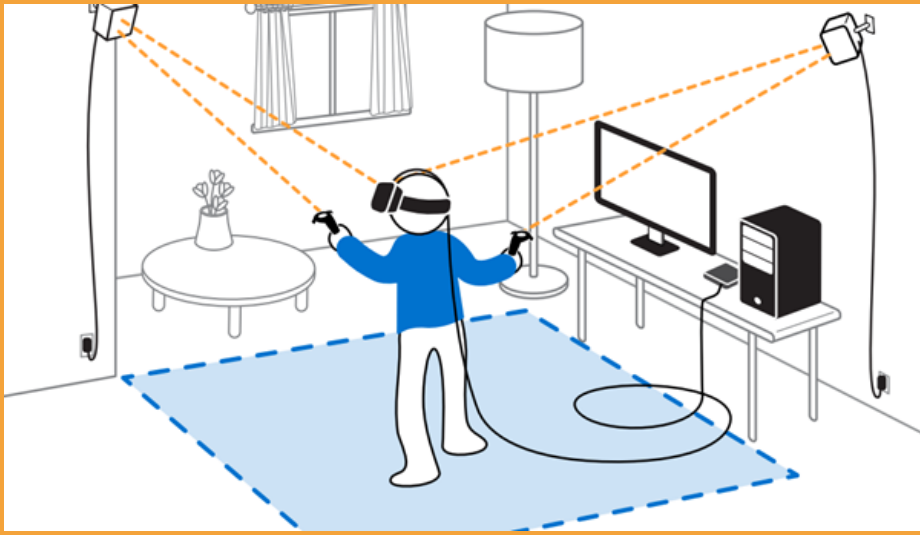


Χειριστήρια

Ο δευτερεύων φορετός εξοπλισμός. Οι ελεγκτές χρησιμεύουν ως εικονικά χέρια και εικονικά αντικείμενα για να αλληλεπιδρούν με το εικονικό περιβάλλον.

Αυτοί οι ελεγκτές δεν είναι υποχρεωτικοί, καθώς μπορείτε να έχετε μια οπτική εμπειρία μόνο. Ωστόσο, εάν θέλετε να αλληλεπιδράσετε στον εικονικό κόσμο, πρέπει να έχετε ελεγκτές. Οι ελεγκτές λειτουργούν επίσης ως συσκευές παρακολούθησης.





Φάροι/Σταθμοί βάσης

ΙΣε παλαιότερη τεχνολογία VR και παλαιότερα ακουστικά, αυτοί οι φάροι χρησιμοποιήθηκαν για την παρακολούθηση της κίνησης του ατόμου. Δύο φάροι είναι ο ένας απέναντι στον άλλο.

Ο φάρος εκπέμπει λέιζερ (60 φορές το δευτερόλεπτο) που προσπαθεί να φτάσει σε μια συσκευή παρακολούθησης.

Όταν το λέιζερ χτυπά τη συσκευή εντοπισμού σε ένα ακουστικό ή ένα χειριστήριο, ένας υπολογισμός της τροχιάς και του χρόνου καθορίζει τον χώρο που βρίσκεται ο εντοπιστής, δίνοντας μια αίσθηση χώρου στον υπολογιστή.

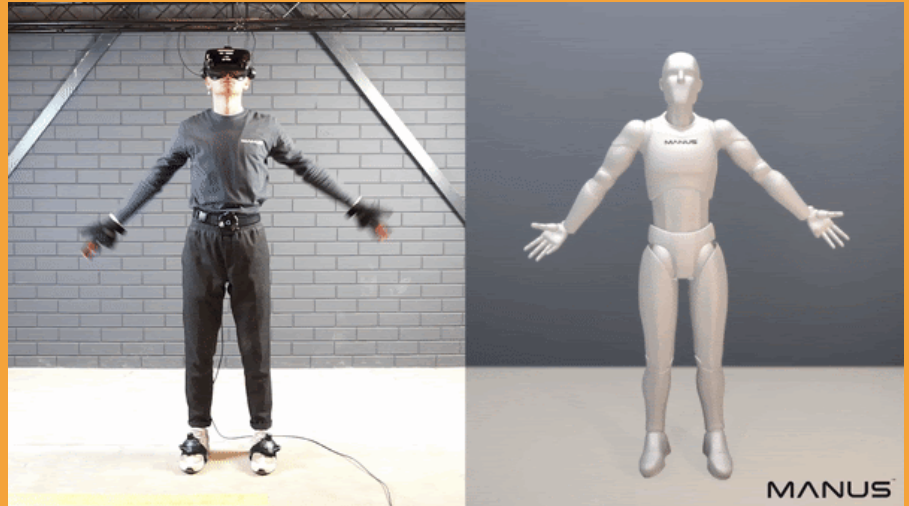
Επιπλέον

Body trackers: Υπάρχουν μερικοί επιπλέον ιχνηλάτες σώματος, τους οποίους οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στις αρθρώσεις (αγκώνες και γόνατα) για να κάνουν τα εικονικά τους αναταρ να κινούνται πιο φυσικά.

Παρακολούθηση χεριών

Η παρακολούθηση χεριών στο VR σας επιτρέπει να αλληλεπιδράτε χωρίς να χρειάζεστε ελεγκτές VR.

Οι αισθητήρες καταγράφουν δεδομένα σχετικά με τη θέση, τον προσανατολισμό και την ταχύτητα των χεριών σας. Το λογισμικό παρακολούθησης χεριών χρησιμοποιεί στη συνέχεια αυτά τα δεδομένα για να δημιουργήσει μια εικονική ενσωμάτωση τους σε πραγματικό χρόνο.



Αυτά τα εικονικά χέρια είναι ενσωματωμένα σε εφαρμογές VR, επιτρέποντάς σας να βλέπετε και να χρησιμοποιείτε τα χέρια σας φυσικά. Όμως, ενώ η εμπειρία του τελικού χρήστη της παρακολούθησης χεριών στο VR είναι διαισθητική, στην πραγματικότητα αυτό βασίζεται σε επίπεδα εξελιγμένης τεχνολογίας.

MOBILE VR HEADSETS



Smartphone-powered

Smartphone slots into the headset



Standalone

All-in-one mobile headset

TETHERED VR HEADSETS



PC-controlled

Headset connects by wire to a PC

Competence+



<https://www.competenceplusproject.eu/>
<https://competencepluselearning.eu/>
@CompetencePlusEU

This project has been funded with the support of the European Commission. This publication reflects the views only of the author and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

