



TeleGrow

Enhancing the Teleworking Digital Skills for the Middle aged employees

Ενότητες Κατάρτισης «How to TeleGrow»: Σημειώσεις για τους Εκπαιδευτές



Ένα εγχειρίδιο για να γίνει η ψηφιακή μάθηση μια εμπειρία συμπεριληπτική και ενδιαφέρουσα!

11/10/2022



Erasmus+

Το έργο χρηματοδοτείται από: Πρόσκληση υποβολής προτάσεων 2020, 1^{ος} Γύρος, ΒΔ2 – Συνεργασία για την καινοτομία και την ανταλλαγή καλών πρακτικών / ΒΔ226 – Συμπράξεις για την Ψηφιακή Εκπαιδευτική Ετοιμότητα

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν αποτελεί έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο: Ιστορικό, Ομάδες-Στόχοι και Αναμενόμενος Αντίκτυπος.....	2
2. Στόχος του Εγχειριδίου.....	6
3. Κύριο Μέρος.....	7
Κεφάλαιο 1 – Αναμενόμενη επάρκεια των εκπαιδευόμενων / Μαθησιακά αποτελέσματα	7
Κεφάλαιο 2 – Τεχνικές και μέθοδοι συμμετοχής.....	14
Κεφάλαιο 3 – Προσβασιμότητα και συμπερίληψη στις μαθησιακές διαδικασίες.....	23
Κεφάλαιο 4 – Πρακτικές δραστηριότητες & χρήσιμα εργαλεία.....	26
4. TeleGrow Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Κατάρτισης (LTTA) & Μαρτυρίες	39
5. Βιβλιογραφία.....	43

1. Εισαγωγή στο Εγχειρίδιο: Ιστορικό, Ομάδες-Στόχοι και Αναμενόμενος Αντίκτυπος

Λόγω της νόσου Covid-19, η διαδικτυακή εξ αποστάσεως εκπαίδευση έχει γίνει η νέα κανονικότητα στον τομέα της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (EEK). Ωστόσο, το εκπαιδευτικό υλικό και τα εργαλεία που είναι διαθέσιμα για τους εκπαιδευτές EEK σχετικά με την ψηφιακή εκπαίδευση και ασφάλεια είναι πολύ περιορισμένα και υπάρχει επείγουσα ανάγκη από την κοινότητα της EEK και τα θεσμικά όργανα της ΕΕ, όπως το CEDEFOP, για την παραγωγή τέτοιου υλικού. Οι εκπαιδευτές EEK στερούνται, επίσης, ψηφιακών δεξιοτήτων και γνώσεων σχετικά με την υπεύθυνη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών και τη διαδικτυακή ασφάλεια των εκπαιδευομένων EEK (Digital Gap during Covid19, CEDEFOP, 2020).

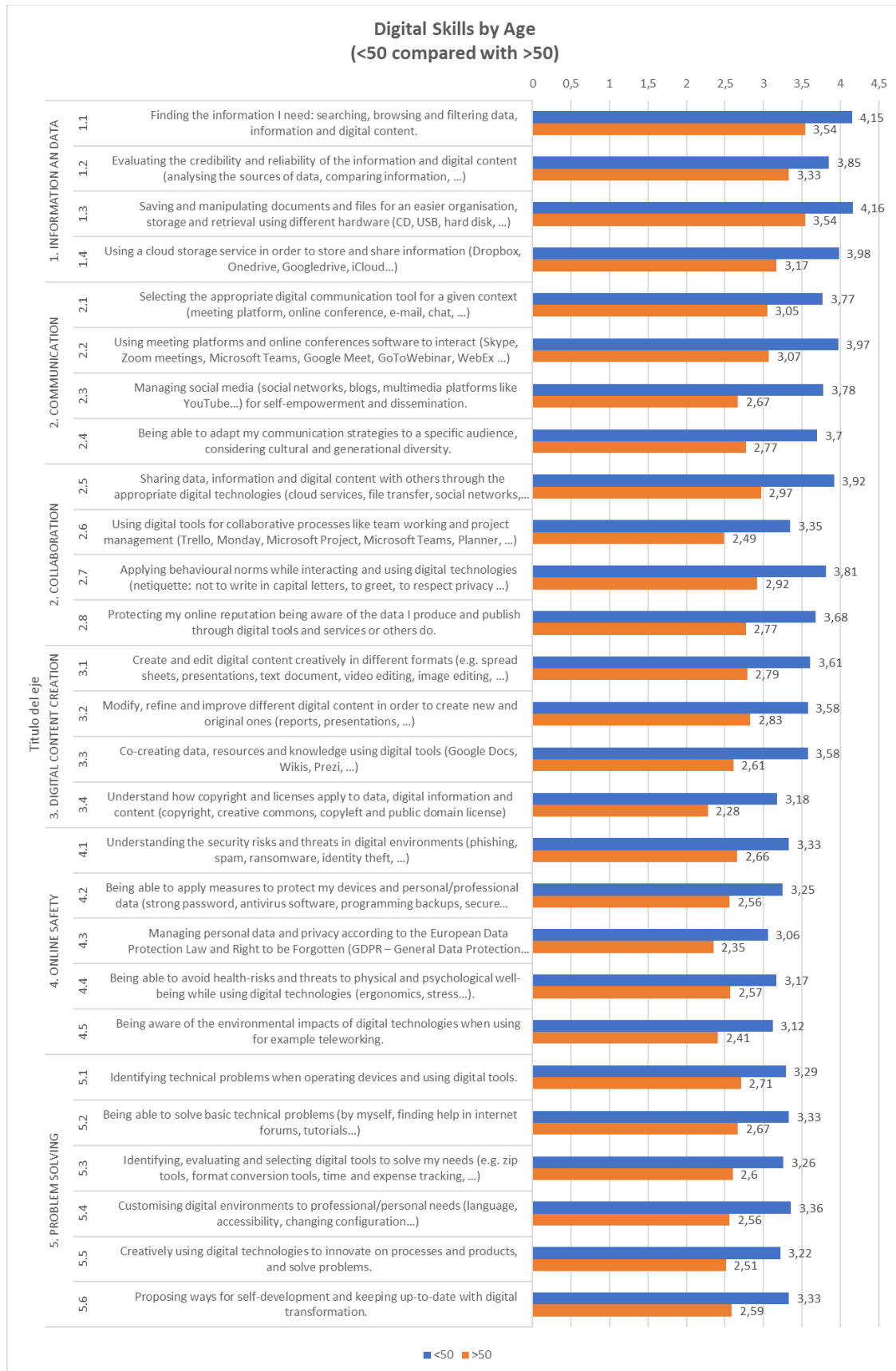
Όπως έδειξε η ερευνητική φάση του έργου TeleGrow (βλ. το [PDF](#) και την [Διαδραστική Αναφορά](#) που δημοσιεύτηκαν στην [ιστοσελίδα του έργου](#)), οι εκπαιδευόμενοι EEK άνω των 50 ετών έχουν χαμηλότερες ψηφιακές δεξιότητες σε σχέση με τα νεότερα άτομα. Οι ενότητες κατάρτισης του TeleGrow απευθύνονται ειδικά σε αυτή την ομάδα-στόχο για να ξεπεραστεί το ψηφιακό χάσμα, αν και μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιηθούν από νεότερα άτομα για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους.

Ο πυρήνας της έρευνας του TeleGrow αναπτύχθηκε μέσω ερωτηματολογίων. Αναλύθηκαν οι ψηφιακές δεξιότητες στις οποίες θα πρέπει να εκπαιδευτούν οι εκπαιδευόμενοι και εργαζόμενοι EEK ηλικίας 50+ και οι στρατηγικές εκμάθησης που θα πρέπει να χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτές EEK για να τις διδάξουν αποτελεσματικά. Οι εκπαιδευτικές ενότητες του TeleGrow και το παρόν έγγραφο «Σημειώσεις για τους Εκπαιδευτές» αναπτύχθηκαν με βάση τα κύρια ευρήματα της ερευνητικής φάσης.

Οι Ενότητες Κατάρτισης βασίζονται στο Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακής Ικανότητας για τους Πολίτες (DigComp) που δημοσιεύθηκε από τους Carrero et al. (2017). Το Μοντέλο DigComp 2.1. προσφέρει ένα εργαλείο για τη βελτίωση των ψηφιακών

ικανοτήτων των πολιτών. Το DigComp δημοσιεύθηκε αρχικά το 2013 και έχει γίνει σημείο αναφοράς για πολλές πρωτοβουλίες ψηφιακής επάρκειας τόσο σε ευρωπαϊκό επίπεδο όσο και σε επίπεδο κρατών-μελών της ΕΕ.

Η ανάλυση των Ψηφιακών Δεξιοτήτων που αναπτύχθηκε στην έρευνα του TeleGrow βασίστηκε στο DigComp. Το ακόλουθο γράφημα δείχνει το χάσμα ψηφιακών δεξιοτήτων για τα άτομα άνω των 50 ετών.



Οι Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow θα συμβάλουν στη γεφύρωση αυτού του υφιστάμενου χάσματος με στόχο την ενίσχυση των ψηφιακών δεξιοτήτων των ατόμων ηλικίας άνω των 50 ετών, ώστε να μπορέσουν να συμβαδίσουν με την εποχή του μετασχηματισμού της τηλεργασίας. Στην πραγματικότητα, οι Ενότητες Κατάρτισης που αναπτύχθηκαν θα εξοπλίσουν τους εκπαιδευτές ΕΕΚ με τα απαραίτητα εργαλεία και τις γνώσεις για να βοηθήσουν τους μεσήλικες εργαζόμενους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που προκύπτουν από την ξαφνική πρόσφατη στροφή προς την ηλεκτρονική και εξ αποστάσεως εργασία, βοηθώντας τους να αναπτύξουν ψηφιακές δεξιότητες και, ως εκ τούτου, προωθώντας τις ευκαιρίες μάθησης και απασχολησιμότητάς τους και τις αλλαγές στη σύγχρονη πολύ ανταγωνιστική εργασιακή ζωή.

Οι Σημειώσεις για τους Εκπαιδευτές είναι ένα ανεξάρτητο έγγραφο, το οποίο λειτουργεί συμπληρωματικά προς τις Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow, αλλά είναι ουσιαστικά χρήσιμο για την επίτευξη των στόχων του αποτελέσματος.

Ομάδες-Στόχος:

Κύρια: Εκπαιδευτές ΕΕΚ, εκπαιδευτικοί φορείς ΕΕΚ και άλλοι σχετικοί πάροχοι

Δευτερεύουσα: Εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ, ιδίως όσοι είναι άνω των 50 ετών.

2. Στόχος του Εγχειριδίου

Σκοπός αυτού του εγχειριδίου είναι να παρέχει στους εκπαιδευτές και τους παρόχους ΕΕΚ χρήσιμους πόρους και κατευθυντήριες γραμμές για να αξιοποιήσουν στο έπακρο τις Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow για εκπαιδευόμενους ΕΕΚ. Περιλαμβάνει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με:

- την εκπαιδευτική επάρκεια που θα αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μετά την παρακολούθηση των μαθημάτων.
- τις τεχνικές δέσμευσης που πρέπει να ακολουθούν οι εκπαιδευτές ΕΕΚ για να φέρουν πιο κοντά τους εκπαιδευόμενους μέσης ηλικίας και να τους εντάξουν στις εκπαιδευτικές τους διαδικασίες.
- τον τρόπο δημιουργίας ενός εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, χωρίς αποκλεισμούς και προσβάσιμο στις μεγαλύτερες ηλικίες.
- χρήσιμες πρακτικές δραστηριότητες, πρόσθετους μαθησιακούς πόρους και εργαλεία για την υποστήριξη της διεξαγωγής των μαθημάτων και την ενθάρρυνση των εκπαιδευομένων μέσω αυτορρυθμιζόμενων δραστηριοτήτων και εργασιών που πρέπει να εκτελούνται. Μέρος των δραστηριοτήτων τέθηκε υπό δοκιμή κατά τη διάρκεια της Δραστηριότητας Μάθησης, Διδασκαλίας και Κατάρτισης (LTTA) που πραγματοποιήθηκε στη Λάρισα τον Σεπτέμβριο του 2022.

3. Κύριο Μέρος

Κεφάλαιο 1 – Αναμενόμενη επάρκεια των εκπαιδευόμενων / Μαθησιακά αποτελέσματα

Μετά την ολοκλήρωση της κατάρτισης που παρέχεται από τις **Ενότητες Κατάρτισης «How to TeleGrow»**, οι εκπαιδευόμενοι θα καταφέρουν να αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες που θα αποδειχθούν πολύ χρήσιμες σε συνθήκες απασχόλησης που περιλαμβάνουν τηλεργασία.

Σε γενικές γραμμές, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να γνωρίζουν τα οφέλη που μπορούν να αποκομίσουν από την τηλεργασία στην καθημερινή τους εργασιακή ρουτίνα, να ενημερωθούν για τις προοπτικές και τις προκλήσεις που προκύπτουν από τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών από περιβαλλοντική άποψη, να κατανοήσουν τις έννοιες που περιλαμβάνονται στην έννοια του γραμματισμού στις πληροφορίες και στα δεδομένα και, τέλος, θα είναι σε θέση όχι μόνο να γνωρίζουν πώς ένα περιβάλλον εργασίας από το σπίτι μπορεί να τους βοηθήσει να είναι παραγωγικοί και αποδοτικοί, αλλά και πώς να δημιουργήσουν ένα τέτοιο περιβάλλον για να καλύψουν τις ανάγκες της τηλεργασίας.

Οι ενότητες κατάρτισης είναι δομημένες βάσει ενός κοινού πακέτου κατάρτισης που είναι δομημένο σε ενότητες και καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα θεμάτων, από την ψηφιακή επικοινωνία και συνεργασία και τις ψηφιακές δεξιότητες έως την ψηφιακή ιδιωτικότητα και ασφάλεια.

Οι Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow καλύπτουν όλους τους τομείς του DigComp δίνοντας έμφαση και εμβαθύνοντας σε αυτούς που έχουμε εντοπίσει ως βασικές δεξιότητες για την τηλεργασία.

DigComp – Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Ψηφιακών Δεξιοτήτων για Πολίτες	Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow
1. Γραμματισμός στις πληροφορίες και στα δεδομένα	1. Καλωσορίσατε στον ψηφιακό μετασχηματισμό 2. Βασικές πληροφορίες για τις Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ)
2. Επικοινωνία και συνεργασία	3. Ψηφιακή επικοινωνία & συνεργασία 5. Ψηφιακά εργαλεία διαχείρισης έργων
3. Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου	4. Διαχείριση μέσων κοινωνικής δικτύωσης
4. Ασφάλεια	6. Βασικά στοιχεία διαδικτυακής ασφάλειας
5. Επίλυση προβλημάτων	<i>Περιλαμβάνεται στον Οδηγό TeleGrow: How to Stay gOLD</i>

Μαθησιακά Αποτελέσματα των Ενότητων Κατάρτισης Ψηφιακών Δεξιοτήτων TeleGrow



Η πρώτη ενότητα είναι μια εισαγωγή στις Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow, με τίτλο **Καλωσορίσατε στον ψηφιακό μετασχηματισμό**, η οποία υπογραμμίζει τα οφέλη της εφαρμογής της τηλεργασίας στην καθημερινή ρουτίνα της εργασίας. Παρέχει επίσης στους εκπαιδευόμενους χρήσιμες πληροφορίες για τις πράσινες προοπτικές και τις προκλήσεις που προκύπτουν από τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών. Οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν πώς να δημιουργούν ένα περιβάλλον τηλεργασίας για να βελτιώσουν την παραγωγικότητα και την αποτελεσματικότητα της εργασίας τους. Επιπλέον, θα αποκτήσουν βασικές γνώσεις σχετικά με το τι είναι ο γραμματισμός στις πληροφορίες και στα δεδομένα και ποιες είναι οι κύριες σχετικές ιδέες και έννοιες.

Όσον αφορά τις **Βασικές πληροφορίες για τις Τεχνολογίες της Πληροφορικής και των Τεχνολογιών (ΤΠΕ)**, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να εξοικειωθούν με τις στρατηγικές αναζήτησης πληροφοριών σύμφωνα με τις ανάγκες τους, με τις έννοιες

της 4ης βιομηχανικής επανάστασης, τις διάφορες τεχνολογίες, το υλικό και το λογισμικό, καθώς και με την ορολογία της δικτύωσης, την τεχνολογία της κινητής τηλεφωνίας και το υπολογιστικό νέφος (cloud), με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να αποθηκεύουν αρχεία και να οργανώνουν τον ψηφιακό τους χώρο είτε σε υλικό (USB, σκληρούς δίσκους κ.λπ.) είτε στο υπολογιστικό νέφος (π.χ. Google Drive, Dropbox κ.λπ.). Επιπλέον, αναμένεται να γνωρίζουν πώς να πραγματοποιούν εγκαταστάσεις των συσκευών, των προγραμμάτων και των εφαρμογών σε οποιαδήποτε ηλεκτρονική συσκευή τους και πώς να συνδέονται στο διαδίκτυο. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι ικανοί να αξιολογούν τις πληροφορίες και το ψηφιακό περιεχόμενο από άποψη αξιοπιστίας.

Όσον αφορά την **Ψηφιακή επικοινωνία & συνεργασία**, οι εκπαιδευόμενοι θα μπορούν να διαχειρίζονται πλατφόρμες και εργαλεία συνδιασκέψεων, να εργάζονται συνεργατικά με έγγραφα, δηλαδή να δημιουργούν, να μοιράζονται, να επεξεργάζονται από κοινού, να αναζητούν και να υπογράφουν ηλεκτρονικά έγγραφα, καθώς και να χρησιμοποιούν αποτελεσματικά το ηλεκτρονικό ταχυδρομείο. Επιπλέον, θα μάθουν για τον Κώδικα δεοντολογίας για τη συμπεριφορά στο Διαδίκτυο (netiquette) ή για το πώς να εφαρμόζουν κανόνες συμπεριφοράς κατά την αλληλεπίδραση και τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών.

Όσον αφορά τη **Διαχείριση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης**, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τα διάφορα εργαλεία κοινωνικής δικτύωσης και τις δυνατότητές τους και να αναπτύξουν μια στρατηγική κοινωνικής δικτύωσης επιλέγοντας το κατάλληλο εργαλείο ανάλογα με την ομάδα-στόχο. Επιπλέον, θα μάθουν για τα εργαλεία επικοινωνίας που είναι χρήσιμα για τη διάδοση και τη διαχείριση του ψηφιακού μάρκετινγκ. Οι βασικοί κανόνες πνευματικών δικαιωμάτων και ο τρόπος εφαρμογής τους συγκαταλέγονται, επίσης, στα μαθησιακά στοιχεία που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα.

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας **Ψηφιακά εργαλεία διαχείρισης έργων**, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να γνωρίζουν τις βασικές έννοιες της διαχείρισης έργων σε ψηφιακό πλαίσιο, να επιλέγουν το καταλληλότερο εργαλείο για τη

διαχείριση των εργασιών των έργων ανάλογα με τις ανάγκες τους και να χειρίζονται βασικές έννοιες της διαχείρισης τύπου LEAN. Επιπλέον, αναμένεται να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν συνεργατικά εργαλεία, να οργανώνουν συνεργατικά τις διαδικτυακές ομαδικές εργασίες, όντες σε θέση να σχεδιάζουν, να μοιράζονται, να αναπτύσσουν και να υποβάλλουν αναφορές σχετικά με τις εργασίες που εκτελούνται με τη βοήθεια ψηφιακών εργαλείων.

Όσον αφορά την ασφάλεια στον κυβερνοχώρο, μετά την ενότητα κατάρτισης **Βασικά στοιχεία για τη διαδικτυακή ασφάλεια**, οι εκπαιδευόμενοι αναμένεται να γνωρίζουν περισσότερα για τις έννοιες των ανεπιθύμητων μηνυμάτων (spam), του ηλεκτρονικού "ψαρέματος" (phishing), του χακαρίσματος (hacking) και του λυτρισμικού (ransomware) και για τον τρόπο λειτουργίας τους, ώστε να είναι σε θέση να τα αναγνωρίζουν όταν συμβαίνουν και, κατά συνέπεια, να προστατεύονται λαμβάνοντας τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας. Επιπλέον, οι εκπαιδευόμενοι θα ενημερωθούν για τον Γενικό Κανονισμό για την Προστασία Δεδομένων (GDPR) και την προστασία των προσωπικών πληροφοριών και, τέλος, θα είναι σε θέση να δημιουργήσουν ένα ασφαλές για τον κυβερνοχώρο περιβάλλον εργασίας από το σπίτι.

Δομή των Ενοτήτων Κατάρτισης των Ψηφιακών Δεξιοτήτων TeleGrow

Το πρόγραμμα κατάρτισης είναι οργανωμένο σαν ένα ταξίδι διαρθρωμένο σε ενότητες. Αυτό διασφαλίζει ότι είναι όσο το δυνατόν πιο ευέλικτο ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παρόχους ΕΕΚ σε ολόκληρη την ΕΕ.

Κάθε ενότητα θα αποτελείται από τα ακόλουθα ξεχωριστά τμήματα, συμπεριλαμβανομένων των φύλλων εργασίας, της μελέτης περιπτώσεων και των πρακτικών δραστηριοτήτων που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι εκπαιδευτές και οι πάροχοι ΕΕΚ για να ενισχύσουν τις δεξιότητες των εκπαιδευομένων ΕΕΚ.

- Εισαγωγή στο θέμα
- Μαθησιακοί στόχοι
- Μαθησιακό περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων των πρακτικών δραστηριοτήτων

- Βιβλιογραφία.

Περιεχόμενο Ενοτήτων Κατάρτισης Ψηφιακών Δεξιοτήτων TeleGrow

ΕΝΟΤΗΤΑ		ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
1	Εισαγωγή: Καλωσορίσατε στον Ψηφιακό Μετασχηματισμό	<ol style="list-style-type: none"> 1. Τηλεργασία: Άνοιγμα νέων ευκαιριών για εκπαιδευόμενους και εκπαιδευτές 2. Πράσινες προοπτικές της χρήσης των ψηφιακών τεχνολογιών 3. Εισαγωγή στον γραμματισμό για τις πληροφορίες και τα δεδομένα 4. Δημιουργία ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι 5. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο εργασίας & χρήσιμα εργαλεία
2	Βασικά στοιχεία Πληροφορικής	<ol style="list-style-type: none"> 1. Γραμματισμός στην πληροφόρηση 2. Υλισμικό (Hardware) / Λογισμικό (Software) 3. Ορολογία δικτύωσης 4. Αποθήκευση δεδομένων 5. Η 4η βιομηχανική επανάσταση 6. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο Εργασίας & Χρήσιμα Εργαλεία
3	Ψηφιακή Επικοινωνία & Συνεργασία	<ol style="list-style-type: none"> 1. Πλατφόρμες συναντήσεων 2. Διαδικτυακές διασκέψεις 3. Ψηφιακές παρουσιάσεις 4. Πώς να ρυθμίζετε και να χρησιμοποιείτε μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου 5. Εφαρμογή κανόνων συμπεριφοράς κατά την αλληλεπίδραση και τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών 6. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο Εργασίας & Χρήσιμα Εργαλεία

ΕΝΟΤΗΤΑ	ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ
4	<p>Ψηφιακά εργαλεία Διαχείρισης Έργων</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Εφαρμογές και δίκτυα για τη διάδοση πληροφοριών 2. Δημιουργία αντίκτυπου μέσω ψηφιακών εργαλείων - Πώς να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για τη δημιουργία αντίκτυπου 3. Εργαλεία για να ενισχύσετε την εργασία σας και να διαχειριστείτε το μάρκετινγκ σας 4. Πνευματικά δικαιώματα και άδειες που εφαρμόζονται σε δεδομένα, ψηφιακές πληροφορίες και περιεχόμενο 5. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο Εργασίας & Χρήσιμα Εργαλεία
5	<p>Διαχείριση μέσων κοινωνικής δικτύωσης</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Πλατφόρμες διαχείρισης έργων - Αυτοματοποίηση καθημερινών εργασιών ρουτίνας 2. Εσωτερικός έλεγχος και εποπτεία 3. Πλατφόρμες διαχείρισης πολλαπλών εργασιών 4. Εφαρμογές αφιερωμένες σε συγκεκριμένες εργασίες 5. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο Εργασίας & Χρήσιμα Εργαλεία
6	<p>Βασικά στοιχεία διαδικτυακής ασφάλειας</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Spam και Phishing 2. Ηλεκτρονική πειρατεία (Hacking), Λυτρισμικό (Ransomware), Κλοπή ταυτότητας (Identity theft) 3. Ασφαλής σύνδεση στο Διαδίκτυο 4. Γενικός Κανονισμός για την Προστασία Δεδομένων Προσωπικού Χαρακτήρα και Ασφάλεια Προσωπικών Πληροφοριών 5. Πρακτική Δραστηριότητα / Φύλλο Εργασίας & Χρήσιμα Εργαλεία

Κεφάλαιο 2 – Τεχνικές και μέθοδοι συμμετοχής

Το ξέσπασμα της πανδημίας Covid-19 ανάγκασε τους εργαζόμενους άνω των 50 ετών να αναβαθμίσουν τις ψηφιακές τους δεξιότητες για να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις της εμφάνισης της τηλεργασίας. Ωστόσο, εξακολουθεί να υπάρχει ένα ζήτημα ψηφιακού χάσματος για τα άτομα αυτά που πρέπει να αντιμετωπιστεί (Hecker et al., 2021). Ως εκ τούτου, οι πάροχοι ΕΕΚ (εκπαιδευτές, εκπαιδευτικά ιδρύματα κ.λπ.) θα πρέπει να είναι σε θέση να τους διευκολύνουν στην προσπάθειά τους να καλύψουν το ψηφιακό χάσμα δεξιοτήτων που αντιμετωπίζουν και να είναι όσο το δυνατόν πιο αποδοτικοί κατά την τηλεργασία.

Τα χαρακτηριστικά των ενηλίκων ως εκπαιδευόμενων είναι διαφορετικά και χρειάζονται μια συγκεκριμένη διδακτική στρατηγική. Η έρευνα του TeleGrow έδειξε τις στρατηγικές που οι εκπαιδευτές ΕΕΚ θεωρούν πιο αποτελεσματικές για την εκπαίδευση των ψηφιακών δεξιοτήτων των εκπαιδευόμενων άνω των 50 ετών. Οι πάροχοι ΕΕΚ θεωρούν ότι ο καλύτερος τρόπος για τη διδασκαλία ψηφιακών δεξιοτήτων σε άτομα άνω των 50 ετών είναι η παρακίνησή τους δίνοντας νόημα σε αυτές τις γνώσεις στο εργασιακό τους περιβάλλον, ενώ παρέχονται συνεχείς συμβουλές και καθοδήγηση κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, καθώς και παρακολούθηση της προόδου των εκπαιδευόμενων και ανατροφοδότησή τους.

Στον ακόλουθο πίνακα παρουσιάζονται τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου των εκπαιδευτών ΕΕΚ από κάθε εταίρο ανά χώρα και ο μέσος όρος όλων των απαντήσεων που συλλέχθηκαν. Η διαδραστική έκδοση μπορεί να αναζητηθεί στην ιστοσελίδα του έργου: [Ερωτηματολόγιο - TeleGrow \(erasmus.site\)](https://erasmus.site)

Indicate your level of agreement with the following statements about how could we provide a more efficient digital training to learners over 50?	France	Greece	Italy	Poland	Spain	Total
Making the learning relevant for their job and employability	4,39	4,7	4,1	4	4,41	4,34
Providing a flexible schedule	4,24	4,17	4,1	4,03	4,38	4,24
Promoting active participation and social interaction (e.g. small group discussions, role playing, experiments, ...)	4,3	4,53	4,2	4,03	4,05	4,17
Integrating their life experiences and knowledge in the learning activities	4,27	4,7	4,2	3,97	4,31	4,29
Providing assistance and guidance in resolving problems and difficulties	4,36	4,57	4,15	4,23	4,48	4,38
Using a variety of teaching and learning methods, including hands-on learning (e.g. case studies, simulation, games, problem solving, ...)	4,36	4,73	4,17	4,03	4,34	4,32
Providing self-assessment tools	4,09	4,07	4,17	4	3,98	4,04
Providing a supportive learning environment with multiple resources and opportunities to ask questions and correct mistakes	4,39	4,53	4,15	4,13	4,31	4,3
Monitoring learners' progress and providing effective feedback	4,48	4,3	4,1	4,27	4,48	4,36

TeleGrow Αναφορά 2021: Πίνακας 5.2.1. Στρατηγικές για την παροχή αποτελεσματικής ψηφιακής κατάρτισης από τους παρόχους ΕΕΚ ανά χώρα

Ακολουθούν ορισμένες τεχνικές και μέθοδοι συμμετοχής που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι πάροχοι ΕΕΚ κατά την κατάρτιση εργαζομένων άνω των 50 ετών για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των δεύτερων.

→ Ευελιξία στην εκπαιδευτική διαδικασία

Τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας χρειάζονται ευελιξία στην προσπάθειά τους να εκπληρώσουν τα χαρακτηριστικά, τις προτιμήσεις, τα κίνητρα και τους στόχους τους ως εκπαιδευόμενοι. Έτσι, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να παρατηρεί τα μαθησιακά τους χαρακτηριστικά (π.χ. γνώσεις, αξίες, κίνητρα, γνωστικές ικανότητες, δεξιότητες και περιέργεια) για να δημιουργήσει το αντίστοιχο κατάλληλο περιβάλλον που θα



ανταποκρίνεται στις ανάγκες τους (Alex et al., 2007). Επιπλέον, οι εν λόγω εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να είναι σε θέση να συνδέσουν τις

μαθησιακές τους δραστηριότητες με τις ανάγκες της καθημερινής τους ζωής (LeNoue et al., 2011). Ως εκ τούτου, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευόμενοι πρέπει να λαμβάνουν το μαθησιακό περιεχόμενο με ευελιξία.

Οι εκπαιδευτές μπορούν να βοηθήσουν τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους να εμπλακούν σε μια ευέλικτη εκπαιδευτική διαδικασία ακολουθώντας το μοντέλο που εισήγαγαν οι Cornelius et al. (2011), στο οποίο θα υπάρχουν μαθησιακές δραστηριότητες όπως **ερευνητικά άρθρα** με σχετικές **ερωτήσεις, κουίζ** στο τέλος των οποίων θα υπάρχει **σύγκριση και συζήτηση των αποτελεσμάτων τους**, συζήτηση **μελετών περίπτωσης** και ανάπτυξη στρατηγικής σχετικά με αυτές, **παροχή ορισμού για έναν βασικό όρο** μέσω της συνεργασίας, καθώς και **εύρεση και ανταλλαγή πηγών** σχετικά με ένα συγκεκριμένο θέμα που τους παρέχονται. Αυτού του είδους οι δραστηριότητες μπορούν να διεξαχθούν **είτε ατομικά είτε συνεργατικά** σε ομάδες ή ως ολόκληρη ομάδα υπό την καθοδήγηση ενός εκπαιδευτή. Επιπλέον, οι δραστηριότητες αυτές μπορούν να είναι αυτορρυθμιζόμενες, στις οποίες οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να ασχοληθούν αυτόνομα με βάση τις γνώσεις και τα ενδιαφέροντά τους, καθώς δεν υπάρχουν συγκεκριμένες οδηγίες για την ολοκλήρωσή τους (Cornelius et al., 2011).

Οι εκπαιδευτές μπορούν να διευκολύνουν τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους στη μαθησιακή τους πορεία, ενθαρρύνοντας την αυτοαξιολόγηση κατά τη διάρκεια **συχνών διαλειμμάτων** από τις δραστηριότητες, τον **αναστοχασμό** σχετικά με τις αποκτηθείσες γνώσεις και δεξιότητες, την **αναθεώρηση της προσέγγισής τους**, εάν χρειάζεται, καθώς και τη συνεργασία για την επιλογή επαγγελματικών θεμάτων ή προκλήσεων που πρέπει να αντιμετωπιστούν. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να δίνουν στους εκπαιδευόμενους εργασίες που παρέχουν ευκαιρίες για περαιτέρω συνεργατική διερεύνηση και ανάπτυξη της αφηγηματικής τους δομής στους πόρους. Αυτό το μοντέλο μπορεί να αξιοποιηθεί τόσο σε περιβάλλοντα ανεστραμμένης τάξης (flipped classroom) όσο και σε διαδικτυακά περιβάλλοντα (Cornelius et al., 2011).

→ Μη χρήση της τεχνολογικής ορολογίας



Η ορολογία είναι ένας όρος που περιγράφει λέξεις και φράσεις που δεν έχουν νόημα αν χρησιμοποιηθούν εκτός πλαισίου. Συνήθως γίνεται κατανοητή από όσους έχουν αντίστοιχο υπόβαθρο και απλοποιεί την επικοινωνία τους. Επομένως, δεν είναι για όλους, καθώς υπάρχει ανάγκη για χρήση πιο κατανοητών λέξεων στο αντίστοιχο πλαίσιο (Brooks, 2020). Όσον αφορά

την τεχνολογία, η οποία είναι διάχυτη στην καθημερινή ζωή όλων των ανθρώπων, η ορολογία είναι άφθονη. Ωστόσο, αυτή η ειδική για την τεχνολογία ορολογία μπορεί να αποτελέσει ένα πρόσθετο εμπόδιο για τους μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους κατά τη μετάβαση στο διαδίκτυο ή τη χρήση εφαρμογών. Ως εκ τούτου, ένας εκπαιδευτής αυτών των ανθρώπων πρέπει να ανακαλύψει τις γνώσεις τους για την τεχνολογία σχετικά με τον τρόπο χρήσης κατανοητής ορολογίας και αντίστοιχων εννοιών (Focus Care, 2020).

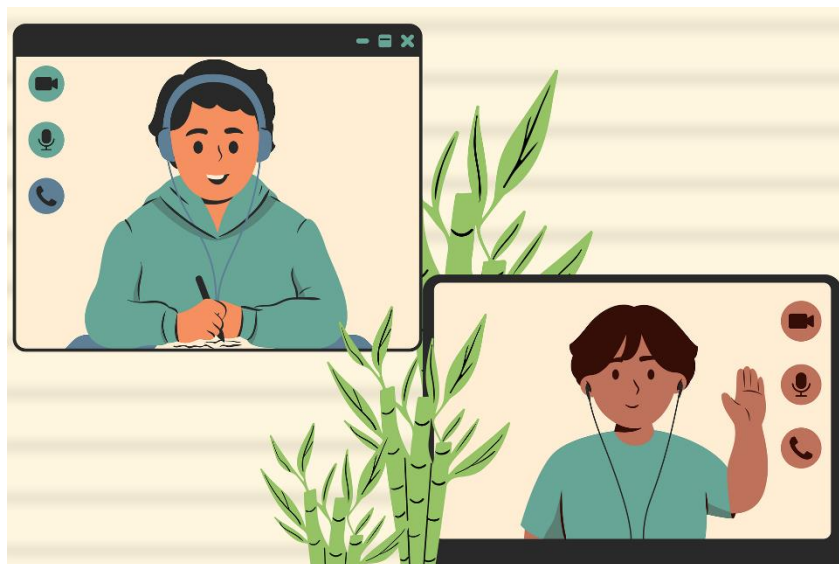
Μια απλή τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιήσει ένας εκπαιδευτής για να αποφύγει την τεχνολογική ορολογία όταν έχει να κάνει με εκπαιδευόμενους μεγαλύτερης ηλικίας μπορεί να παρουσιαστεί στις ακόλουθες προτάσεις:

- Προσδιορίστε το κοινό-στόχο και χρησιμοποιήστε μια αμοιβαία κατανοητή γλώσσα που να ανταποκρίνεται στο επίπεδο των γνώσεών του.
- Αποφύγετε τη χρήση εξεζητημένης γλώσσας στο πλαίσιο της τεχνολογίας, καθώς η απλή γλώσσα και η χρήση απλής ορολογίας είναι ένας πιο άμεσος τρόπος για να απευθυνθείτε στους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους και να τους βοηθήσετε να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή και να παρακολουθήσουν τη διαδικασία μάθησης.
- Κάντε πιο σύντομες προτάσεις, καθώς είναι εύκολα κατανοητές και απομνημονεύονται από τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους.
- Αποφύγετε τη χρήση ακρωνυμίων ή κάθε είδους συνθηματικών.

- Κάντε αλλαγές σε γραπτές κατευθυντήριες γραμμές ή οδηγίες, ώστε να είναι πιο ακριβείς και κατανοητές για τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους.

→ Ρυθμός μάθησης και επανάληψη

Οι εκπαιδευτές θα πρέπει να γνωρίζουν την ανάγκη που έχουν οι μεγαλύτεροι σε ηλικία εκπαιδευόμενοι όσον αφορά τη μάθηση με το δικό τους ρυθμό, καθώς, συνήθως, οι εργαζόμενοι δεν έχουν τον απαιτούμενο χρόνο γι' αυτό. Ωστόσο, το να έχουν τη δυνατότητα να αποφασίζουν οι ίδιοι για το χρόνο που αφιερώνουν στη μάθηση και τον ρυθμό της είναι ζωτικής σημασίας για κάθε αντίστοιχο πρόγραμμα κατάρτισης. Μια σχετική και χρήσιμη στρατηγική που οι εκπαιδευτές θα πρέπει να ενθαρρύνουν τους εκπαιδευόμενους να υιοθετήσουν είναι η **αυτορρυθμιζόμενη μάθηση**, η οποία βοηθά τους τελευταίους να αυξήσουν τη διατήρηση της γνώσης, ενώ παράλληλα αντιμετωπίζουν μαθησιακούς στόχους **που αποτελούν πρόκληση γι' αυτούς**. Άλλωστε, ένας αυτορρυθμιζόμενος εκπαιδευόμενος μπορεί να περιηγηθεί μεταξύ διαφορετικών θεμάτων και να αποφύγει τα ήδη γνωστά, χωρίς να παρεμποδίζει ή να υπαγορεύει τη μαθησιακή διαδικασία των άλλων.



Η **ηλεκτρονική μάθηση** (eLearning) θα πρέπει επίσης να είναι αντικείμενο ενθάρρυνσης για τους εκπαιδευτές, αποτελώντας μια επιλογή για τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους ώστε να ακολουθούν τον δικό τους

ρυθμό στη διαδικασία μάθησης. Καθώς το διαδικτυακό εκπαιδευτικό περιεχόμενο είναι εύκολα προσβάσιμο μέσω ηλεκτρονικών συσκευών, η ηλεκτρονική μάθηση θα επιτρέψει σε αυτούς τους εκπαιδευόμενους να διαχειριστούν το χρόνο που αφιερώνουν στη μάθηση όταν τους ταιριάζει καλύτερα. Επιπλέον, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να προτείνουν στους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους να χωρίσουν το εκπαιδευτικό τους περιεχόμενο σε μικρότερες ενότητες, ώστε να γίνει πιο κατανοητό και να είναι σε θέση να ολοκληρωθεί με την άνεσή τους ως υπόθεση ωρών και όχι ολόκληρων ημερών ή εβδομάδων (Avelino, 2022).

Όσον αφορά την **επανάληψη** ως μέθοδο συμμετοχής, μπορεί εύκολα να υλοποιηθεί μέσω **πρακτικών ασκήσεων** που μπορούν να εφαρμοστούν στο ψηφιακό πλαίσιο. Παρόμοια με ένα παραδοσιακό πλαίσιο μάθησης, η επανάληψη καθιστά τους μεγαλύτερους σε ηλικία εκπαιδευόμενους ικανούς να κατανοήσουν πλήρως τις νεοαποκτηθείσες γνώσεις και να τις θυμούνται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Για μια επιτυχημένη στρατηγική επανάληψης, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να προετοιμάσουν ορισμένες **βήμα προς βήμα δραστηριότητες** ή περιεχόμενο που μπορούν εύκολα να γίνουν επανειλημμένα, υπενθυμίζοντας παράλληλα στους εκπαιδευόμενους τα σημαντικά σημεία και στοιχεία καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της μαθησιακής διαδικασίας (Pappas, 2021).

→ **Θετική ενίσχυση**

Ενώ οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι βρίσκονται στη διαδικασία ανάπτυξης ψηφιακών δεξιοτήτων, η απουσία εμπιστοσύνης αποτελεί σημαντική πρόκληση για αυτούς όσον αφορά την αξιοποίηση των διαθέσιμων επιλογών υλικού και λογισμικού και την ορθή χρήση τους. Επιπλέον, μια πρόσθετη πρόκληση στους χώρους εργασίας μπορεί να είναι ο ηλικιακός ρατσισμός και οι συνακόλουθες διακρίσεις (Quan-Haase et al., 2018). Ως εκ τούτου, οι εκπαιδευτές τους θα πρέπει να εφαρμόσουν μια **στρατηγική ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης** που θα χρησιμοποιηθεί θετικά για να ξεπεράσουν την έλλειψη αυτοπεποίθησης.

Μια χρήσιμη τεχνική ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης που θα βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους μεγαλύτερης ηλικίας να αποκτήσουν ψηφιακή αυτοπεποίθηση είναι ο **Μετασχηματισμός του Αρνητικού Αυτοδιαλόγου** (Transforming Negative Self-Talk). Αναλυτικότερα, ο εκπαιδευτής θα πρέπει να δώσει σε αυτή την ομάδα ατόμων φύλλα χαρτιού και να τους ζητήσει να χωρίσουν τα φύλλα αυτά σε τρεις στήλες. Στη συνέχεια, οι εκπαιδευτές θα πρέπει να τους ενθαρρύνουν να τα συμπληρώσουν ως εξής: η μεσαία στήλη θα πρέπει να περιλαμβάνει δηλώσεις αρνητικού αυτοδιαλόγου σχετικά με τη χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών, ενώ η αριστερή στήλη θα πρέπει να περιλαμβάνει το τι είχε προκαλέσει αυτόν τον αρνητικό αυτοδιάλογο. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να εκτελείται κάθε ενέργεια που οδήγησε στην έλλειψη αυτοπεποίθησης. Τέλος, η δεξιά στήλη θα πρέπει να συμπληρωθεί με θετικές φράσεις που θα αντικαταστήσουν τις αρχικές αρνητικές (Cullins, 2021).

→ **Προσαρμόσιμες μαθησιακές πορείες σύμφωνα με τις επαγγελματικές τους ανάγκες**



Η έννοια της προσαρμοσμένης μαθησιακής πορείας σχετίζεται με τη χαρτογράφηση που ακολουθούν οι εκπαιδευόμενοι για να επιτύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους. Συνήθως με τη βοήθεια ενός εκπαιδευτή, η ανάπτυξη αυτής της μαθησιακής πορείας είναι σύμφωνη με τα πρότυπα των εκπαιδευομένων και τους βοηθά να προχωρήσουν στην καριέρα και τη ζωή τους. Οι προσαρμόσιμες μαθησιακές πορείες δημιουργούνται από κοινού από εκπαιδευτές και εκπαιδευόμενους και βοηθούν τους τελευταίους στην ανάπτυξη βασικών δεξιοτήτων, όπως οι ψηφιακές. Η διαδικασία αυτή μπορεί να χωριστεί στα ακόλουθα τέσσερα βήματα:

Βήμα 1 – Η ανάπτυξη **προσωπικών μαθησιακών στόχων**, για τους οποίους ο εκπαιδευτής και οι εκπαιδευόμενοι συνεργάζονται για να θέσουν βραχυπρόθεσμους, ενδιάμεσους και μακροπρόθεσμους στόχους, ενώ τα αναμενόμενα αποτελέσματα θα πρέπει να συνδέονται με τους ενδιάμεσους και μακροπρόθεσμους στόχους, παρέχοντας έτσι μια συγκεκριμένη μαθησιακή πορεία για τους εκπαιδευόμενους.

Βήμα 2 – Η **επιλογή τόσο των δραστηριοτήτων όσο και των πόρων** που βοηθούν τη μαθησιακή διαδικασία, η οποία θα πρέπει επίσης να είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας εκπαιδευτή-εκπαιδευόμενου, με στόχο να βοηθήσει τον τελευταίο να επιτύχει τους ατομικούς του μαθησιακούς στόχους.

Βήμα 3 – Ο προσδιορισμός των **δεικτών** που υποδεικνύουν την **πρόοδο** που σημειώνουν οι εκπαιδευόμενοι όσον αφορά την επίτευξη των μαθησιακών τους στόχων. Αυτοί οι δείκτες θα αποτελέσουν ένα εργαλείο διαμορφωτικής αξιολόγησης που θα αξιοποιεί τα αντίστοιχα δεδομένα και θα βοηθά τον εκπαιδευόμενο να εστιάζει στην όλη μαθησιακή διαδικασία, αντί σε συνεχείς δραστηριότητες και εργασίες. Επιπλέον, οι δείκτες προόδου επιτρέπουν τόσο στους εκπαιδευτές όσο και στους εκπαιδευόμενους να τροποποιούν τη μαθησιακή πορεία, εάν χρειάζεται.

Βήμα 4 – Ο προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο θα επιδεικνύεται η μάθηση, καθώς στα αρχικά στάδια οι εκπαιδευόμενοι βασίζονται στους εκπαιδευτές όσον αφορά την αξιολόγηση, ενώ καθώς εξελίσσονται στην πορεία της μάθησης, είναι πιο αφοσιωμένοι στην επίτευξη των μαθησιακών τους στόχων και είναι πιθανό να προσδιορίσουν τις παρουσιάσεις και τις αναπαραστάσεις της μάθησης (Digital Promise, n.d.).

Ακολουθεί ένα ενδεικτικό πλαίσιο της από κοινού δημιουργίας μιας **προσαρμοσμένης μαθησιακής πορείας** μεταξύ εκπαιδευτών και εκπαιδευομένων για τους τελευταίους που προτείνει το Digital Promise (n.d.):

Πού βρίσκομαι τώρα...

- Πρόδος με βάση την ικανότητα: (Πώς θα μπορούσαν οι εκπαιδευόμενοι να αναστοχαστούν σχετικά με τα μαθησιακά τους αποτελέσματα;)

Τι θα μάθω...

- Εξατομικευμένος μαθησιακός στόχος: (Πώς θα μπορούσαν οι εκπαιδευόμενοι να θέσουν έναν στόχο για το μαθησιακό αποτέλεσμα;)

Πώς θα το μάθω...

- Προσαρμόσιμη μαθησιακή πορεία: (Από ποιες ευκαιρίες μάθησης ή επιλογές θα μπορούσαν να επιλέξουν οι εκπαιδευόμενοι;)

Πώς θα δείξω τι έχω μάθει...

- Πρόδος με βάση την ικανότητα (Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να έχουν επιλογές για το πώς και πότε θα δείξουν την επάρκειά τους;)
(Digital Promise, n.d.).

Κεφάλαιο 3 – Προσβασιμότητα και συμπερίληψη στις μαθησιακές διαδικασίες

Το TeleGrow στοχεύει στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος τηλεκατάρτισης και τηλεργασίας συμπεριληπτικό και προσβάσιμο από όλους, το οποίο θα μεγιστοποιεί την αποδοτικότητα των χρηστών, διασφαλίζοντας παράλληλα τη δημόσια υγεία.

Η συμπεριληπτική διδασκαλία αναφέρεται στην παιδαγωγική που προσπαθεί να εξυπηρετήσει τις ανάγκες όλων των εκπαιδευόμενων, ανεξάρτητα από το υπόβαθρο ή την ταυτότητα, και να υποστηρίζει την συμμετοχή τους στο διδακτικό υλικό (Inclusive Teaching Strategies, 2022).

Το εκπαιδευτικό μοντέλο για τον ψηφιακό γραμματισμό των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων θα πρέπει να αναπτυχθεί στο πλαίσιο της εξατομικευμένης, συνεργατικής, ομαδικής και ουσιαστικής μάθησης, η οποία μπορεί να τους παρέχει τα βασικά εργαλεία ως αφετηρία και πηγή κινήτρων, ώστε να υιοθετήσουν τις ΤΠΕ ως μέρος της ζωής τους. Ομοίως, αυτό θα πρέπει να βασίζεται στην ανδραγωγική, λαμβάνοντας υπόψη τα βιολογικά, ψυχολογικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά που χαρακτηρίζουν την ηλικία τους (Baltaci, 2021).

Η έρευνα του TeleGrow κατέδειξε τα σημαντικότερα εμπόδια στη διδασκαλία ψηφιακών δεξιοτήτων σε εκπαιδευόμενους άνω των 50 ετών, τα οποία οι εκπαιδευτές θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τους όταν σχεδιάζουν ένα εκπαιδευτικό ταξίδι χωρίς αποκλεισμούς.

What are the most important barriers you have encountered in adult digital skills training?	France	Greece	Italy	Poland	Spain	Total
Lack of confidence	3,58	2,9	3,54	3,27	3,72	3,5
Lack of motivation	3,27	4	3,2	3,6	3,38	3,44
Time constraints	3,67	3,03	2,8	3,57	3,35	3,28
Lack of equipment	4	3,5	3,32	3,77	3,34	3,51
Negative attitudes towards the use of technology	3,82	2,7	3,54	3,33	3,41	3,39
Perception of irrelevance (lack of tangible benefits)	3,55	4,4	3,37	3,57	3,21	3,49
Financial constraints	3,67	3,6	2,83	3,37	2,83	3,12
Lack of basic digital literacy to learn effectively	4,03	2,8	3,88	3,53	3,71	3,64
Lack of support (from trainers, peers, family etc.)	3,88	3,07	3,78	3,47	3,47	3,53
Lack of suitable teaching courses (e.g. relevant syllabus & age friendly methodology)	4	3,73	3,68	3,5	3,43	3,61

TeleGrow Αναφορά 2021: Πίνακας 5.20: Εμπόδια στην ανάπτυξη ψηφιακών δεξιοτήτων των εκπαιδευόμενων άνω των 50 ετών ανά χώρα παρόχων ΕΕΚ

Τέλος, ο εκπαιδευτής αποτελεί ένα θεμελιώδες στοιχείο σε κάθε διαδικασία διδασκαλίας-μάθησης, ειδικά στην περίπτωση της εκπαίδευσης ενηλίκων, όπου διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο στην επίτευξη ισορροπίας μεταξύ των εκπαιδευομένων, της ομάδας και των αναγκών τους και στη διατήρηση ή αύξηση των κινήτρων τους, κάτι που είναι απαραίτητο για την εκπαίδευση των ηλικιωμένων (Baltaci, 2021).

Η προσβασιμότητα στην εκπαίδευση αναφέρεται στο γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούν να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση, ανεξάρτητα από τις τεχνικές, γνωστικές ή φυσικές τους ικανότητες. Εναπόκειται στους εκπαιδευτές να σχεδιάζουν μαθήματα, δραστηριότητες και υλικό, λαμβάνοντας υπόψη τα κύρια εμπόδια των εκπαιδευομένων.

Τα πρώτα εμπόδια που θα πρέπει να εξεταστούν όσον αφορά την προσβασιμότητα και την ηλεκτρονική μάθηση για εκπαιδευόμενους άνω των 50 ετών είναι αυτά που σχετίζονται με την τεχνολογία. Έτσι, σας ενθαρρύνουμε να σκεφτείτε ευρύτερα το μαθησιακό περιβάλλον. Ως εκπαιδευτές, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε την ανάγκη προώθησης της καθολικής προσβασιμότητας μέσω της εκπαίδευσης. Μπορούμε να συμβάλουμε σε αυτό λαμβάνοντας υπόψη μια σειρά από βασικές απαιτήσεις, για παράδειγμα κατά τη δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου. Εργαλεία όπως το Microsoft Word ή το Acrobat Reader διαθέτουν λειτουργίες για τον έλεγχο της προσβασιμότητας ενός κειμένου ή ενός εγγράφου PDF.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε την ύπαρξη τεχνολογικών εργαλείων που επιτρέπουν τη μετατροπή της μορφής και του περιεχομένου σε πιο προσβάσιμα, ανάλογα με τις δυνατότητές τους. Για παράδειγμα, μπορούμε να μετατρέψουμε ένα έγγραφο κειμένου σε μορφή ήχου ή να προσθέσουμε ένα κείμενο σε ένα αρχείο ήχου.

Παρακάτω αναφέρουμε ορισμένα εργαλεία που απευθύνονται σε άτομα με προβλήματα όρασης ή ακοής:

- Microsoft Lens: μια εφαρμογή για Android και iOS που μας επιτρέπει να βγάλουμε μια φωτογραφία οποιουδήποτε έντυπου εγγράφου που περιέχει κείμενο ή να επιλέξουμε μια εικόνα από το κινητό μας και να αναγνωρίσουμε το περιλαμβανόμενο κείμενο, να το διαβάσουμε και ακόμη και να το εξάγουμε ως έγγραφο Microsoft Word ή PDF.
- TalkBack: ένα πρόγραμμα ανάγνωσης οθόνης για Android.
- Talkie: μια επέκταση του προγράμματος περιήγησης που σας επιτρέπει να επιλέξετε ένα κείμενο και να το περάσετε σε φωνή.
- ListenAll: μια εφαρμογή για Android και iOS που μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε τη φωνή και να τη μετατρέψουμε σε κείμενο.
- IBM Watson Speech to Text: κάνει μεταγραφή του ήχου σε κείμενο.

Κεφάλαιο 4 – Πρακτικές δραστηριότητες & χρήσιμα εργαλεία

Σε αυτό το κεφάλαιο, σας προσφέρουμε διάφορες δραστηριότητες που έχουν δοκιμαστεί με τους εκπαιδευόμενους για να διεγείρουν και να εξασκήσουν διάφορες ψηφιακές και κοινωνικές δεξιότητες.

Να θυμάστε ότι κάθε Ενότητα Κατάρτισης Ψηφιακών Δεξιοτήτων του TeleGrow περιλαμβάνει ένα κεφάλαιο με πρακτικές δραστηριότητες που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διδάξετε αυτές τις ψηφιακές δεξιότητες.

Προτείνουμε επίσης να χρησιμοποιήσετε τις δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης που περιλαμβάνονται στο TeleGrow Hub για κάθε ενότητα ώστε να εμπλακείτε σε μια δραστηριότητα συλλογικής αξιολόγησης.

Τίτλος Στοιχείου	A.1.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Μετασηματισμός του Αρνητικού Αυτοδιαλόγου
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Ο Αρνητικός αυτοδιάλογος είναι οποιοσδήποτε εσωτερικός διάλογος που μπορεί να περιορίζει την ικανότητά σας να πιστεύετε στον εαυτό σας και στις ικανότητές σας να φτάσετε τις δυνατότητές σας.</p> <p>Είναι κάθε σκέψη που μειώνει εσάς και την ικανότητά σας να κάνετε θετικές αλλαγές στη ζωή σας ή την εμπιστοσύνη σας στην ικανότητά σας να το κάνετε.</p> <p>Ο Αρνητικός αυτοδιάλογος έχει συχνά τις ρίζες της στη χαμηλή αυτοεκτίμηση. Το να μάθετε να αναγνωρίζετε τι την πυροδοτεί και πώς να αναδιαμορφώνετε θετικά αυτές τις σκέψεις θα μπορούσε να οδηγήσει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης. Έτσι, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να εργαστούν για να τις αντικαταστήσουν με πιο ενδυναμωτικές σκέψεις ακολουθώντας την παρακάτω διαδικασία.</p>
Περιγραφή	<p>Η διαδικασία μετατροπής του αυτοδοαλόγου από αρνητικό σε θετικό ξεκινά με το χωρισμό ενός φύλλου χαρτιού σε τρεις στήλες ως εξής, ξεκινώντας από τη μεσαία:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Μεσαία στήλη:</i> Εδώ οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να καταγράψουν τον αρνητικό αυτοδιάλογο που βρίσκουν τον εαυτό τους να χρησιμοποιεί όταν πρόκειται για τη χρήση της τεχνολογίας. - <i>Αριστερή στήλη:</i> Εδώ οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να καταγράψουν ποιες καταστάσεις ή σκέψεις πυροδοτούν τον αρνητικό αυτοδιάλογο που περιλαμβάνεται στη μεσαία στήλη. - <i>Δεξιά στήλη:</i> Εδώ οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να καταγράψουν μια θετική δήλωση αυτοδιαλόγου που αντιστοιχεί και απαντά στον αρχικό αρνητικό αυτοδιάλογο <p>Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να εκτελέσουν τη δραστηριότητα ατομικά και στη συνέχεια να μοιραστούν τα αποτελέσματα σε ζευγάρια ή σε ομάδες.</p>
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.1.2
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Προσδιορισμός Τεχνικών & Διαπροσωπικών Δεξιοτήτων
Στόχος της δραστηριότητας	Η αγορά εργασίας απαιτεί από τους εργαζομένους να διαθέτουν τόσο τεχνικές όσο και διαπροσωπικές δεξιότητες. Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τη διαφορά μεταξύ τεχνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων και να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους δεξιότητες.
Περιγραφή	<ol style="list-style-type: none"> 1. Διευκολύνετε τον ορισμό των τεχνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> • Οι τεχνικές δεξιότητες είναι μετρήσιμες και διδάξιμες. Περιλαμβάνουν τις συγκεκριμένες τεχνικές γνώσεις και ικανότητες που απαιτούνται για να είναι κανείς επιτυχημένος κατά την εκτέλεση μιας εργασίας.. • Οι διαπροσωπικές δεξιότητες είναι προσωπικές ή κοινωνικές δεξιότητες. Είναι κάπως δύσκολο να ποσοτικοποιηθούν και σχετίζονται με την προσωπικότητα και την ικανότητα κάποιου να συνεργάζεται με άλλους. 2. Δείξτε μερικά παραδείγματα τεχνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων: <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές δεξιότητες: Υπολογιστικές, Διαχειριστικές,

	<p>Ηλεκτρολογικές, Μηχανικές, Χρηματοοικονομικές, Έρευνας μάρκετινγκ, Μηχανολογικές, Ιατρικής διάγνωσης, Μετάφρασης, Απομαγνητοφώνησης, Επεξεργασίας κειμένου κ.λπ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαπροσωπικές δεξιότητες: Ακρόασης, Διαπραγμάτευσης, Μη λεκτικής επικοινωνίας, Διαχείρισης συγκρούσεων, Επίλυσης συγκρούσεων, σύναψης συμφωνιών, Διαχείρισης συναντήσεων, Καθοδήγησης, Παρακίνησης, Προσαρμοστικότητας, Καλλιτεχνικής ικανότητας, Δημιουργικότητας, κ.λπ <p>3. Ελέγξτε τις γνώσεις σας σε ζευγάρια ή σε ομάδα κάνοντας αυτή τη δραστηριότητα:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές και Διαπροσωπικές Δεξιότητες Δραστηριότητα 1 (settlementatwork.org) <p>4. Αναλογιστείτε τις δικές σας δεξιότητες:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές και Διαπροσωπικές Δεξιότητες Δραστηριότητα 2 (settlementatwork.org) - Κάντε έναν κατάλογο των δικών σας τεχνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων και γράψτε παραδείγματα. - Επιλέξτε τις διαπροσωπικές δεξιότητες που θεωρείτε ότι σχετίζονται με την εργασία σας ή με αυτή που θα θέλατε να κάνετε. - Μοιραστείτε τα αποτελέσματα και εμπλουτίστε τα με ανατροφοδότηση από τα ζευγάρια σας και τον εκπαιδευτή.
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.1.3
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Πλεονεκτήματα τηλεργασίας
Στόχος της δραστηριότητας	Συζητήστε με τους εκπαιδευόμενους σας τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της τηλεργασίας.
Περιγραφή	<p>1. Παρουσιάστε την έννοια της τηλεργασίας και ορισμένες από τις ευκαιρίες που προσφέρει:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εξοικονόμηση χρόνου & βελτίωση της διαχείρισης χρόνου - Μείωση της κατανάλωσης χρόνου & χρήματος - Θετική επίδραση στη ζωή των εργαζομένων - Καλύτερη συγκέντρωση στην εργασία

	<p>- Ευκαιρίες προστασίας του περιβάλλοντος</p> <p>2. Άσκηση 1: Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενούς σας να γράψουν: <i>Προτάσεις για να πείτε σε έναν φίλο ή συνάδελφο με αμφιβολίες σχετικά με την τηλεργασία. Ποια είναι τα οφέλη κατά τη γνώμη σας;</i></p> <p>3. Άσκηση 2: Προτείνετε στους εκπαιδευόμενούς σας να γράψουν: <i>Προτάσεις για να σχεδιάσετε μια στρατηγική χωρίς χαρτί για την εταιρεία/γραφείο σας και να επωφεληθείτε από τις ψηφιακές τεχνολογίες.</i></p> <p>4. Άσκηση 3: Προτείνετε στους εκπαιδευόμενούς σας να υπολογίσουν τα χρήματα που εξοικονομούνται από την τηλεργασία χρησιμοποιώντας την ιστοσελίδα: https://www.confused.com/working-from-home-calculator</p> <p>5. Άσκηση 4: Προτείνετε στους εκπαιδευόμενούς σας να σχεδιάσουν το δικό τους γραφείο/χώρο εργασίας για τηλεργασία (σκίτσο), να το μοιραστούν σε ζευγάρια ή σε ομάδες και να συζητήσουν για τη δημιουργία ενός αποτελεσματικού περιβάλλοντος εργασίας από το σπίτι γράφοντας τα συμπεράσματα.</p>
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.2.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Δοκιμάστε τις ψηφιακές σας δεξιότητες
Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να ελέγξετε τις ψηφιακές δεξιότητες των εκπαιδευόμενών σας και να τους ωθήσετε να καθορίσουν μια μαθησιακή πορεία για να βελτιωθούν και να γίνουν πιο απασχολήσιμοι.
Περιγραφή	<p>1. Αρχίστε να χρησιμοποιείτε το menti.com για να σχεδιάσετε μια ζωντανή δημοσκόπηση για να μάθετε το επίπεδο των εκπαιδευόμενών σας σε αυτές τις δεξιότητες.</p> <p>Ψηφιακές δεξιότητες: Πληροφορίες και δεδομένα, επικοινωνία, συνεργασία, δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, διαδικτυακή</p>

	<p>ασφάλεια, επίλυση ψηφιακών προβλημάτων.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αναφέρετε το επίπεδο σπουδαιότητας αυτών των ψηφιακών δεξιοτήτων. - Ποιο θα λέγατε ότι είναι το επίπεδό σας σε αυτές τις ψηφιακές δεξιότητες. <p>Διαπροσωπικές δεξιότητες: Ψηφιακή επίλυση προβλημάτων, προσαρμοστικότητα και ευελιξία, διαχείριση του εαυτού και του άγχους, συναισθηματικός έλεγχος και ευημερία, αυτοενδυνάμωση και ικανότητα μάθησης.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Αναφέρετε το επίπεδο σπουδαιότητας αυτών των διαπροσωπικών δεξιοτήτων. - Ποιο θα λέγατε ότι είναι το επίπεδό σας σε αυτές τις ήπιες δεξιότητες. <p>Μοιραστείτε τα αποτελέσματα με την ομάδα και συζητήστε τα.</p> <p>2. Εμβαθύνετε στην κατανόηση των δικών τους ψηφιακών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας το εργαλείο ψηφιακής αυτοαξιολόγησης:</p> <p>https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home</p> <p>Πρόκειται για ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την αξιολόγηση των ψηφιακών δεξιοτήτων σε μια σειρά σχετικών ικανοτήτων (Γραμματισμός στις πληροφορίες και τα δεδομένα, Επικοινωνία και Συνεργασία, Δημιουργία ψηφιακού περιεχομένου, Ασφάλεια και Επίλυση προβλημάτων).</p> <p>Το εργαλείο αυτό παρέχει επίσης τη δυνατότητα καταγραφής των ψηφιακών δεξιοτήτων και ανακάλυψης μιας σχετικής μαθησιακής διαδρομής, ενώ παράλληλα κάνει προτάσεις μαθημάτων για ψηφιακή αναβάθμιση (Europass, 2022).</p> <p>Προτείνετε να μοιραστούν τα αποτελέσματα με τα ζεύγη τους ή σε ομάδες και να συζητήσουν την πορεία μάθησης, για παράδειγμα χρησιμοποιώντας το TeleGrow Hub.</p>
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.2.2
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Προσαρμόζοντας την ψηφιακή μαθησιακή σας πορεία

Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η από κοινού διαμόρφωση μιας ψηφιακής μαθησιακής πορείας με τους εκπαιδευόμενους σύμφωνα με τις επαγγελματικές τους ανάγκες.
Περιγραφή	<p>Παρουσιάστε αυτό το πλαίσιο στους εκπαιδευόμενούς σας και χρησιμοποιήστε αυτό το πρότυπο για να τους καθοδηγήσετε να σχεδιάσουν την ψηφιακή μαθησιακή τους πορεία: Εργαλείο Σχεδιασμού Προσαρμοσμένης Μαθησιακής Διαδρομής Για Εκπαιδευτές</p> <p>Πού βρίσκομαι τώρα...</p> <p>Πρόοδος με βάση την ικανότητα: (Πώς θα μπορούσαν οι εκπαιδευόμενοι να αναστοχαστούν σχετικά με τα μαθησιακά τους αποτελέσματα;)</p> <p>Τι πρόκειται να μάθω...</p> <p>Εξατομικευμένος μαθησιακός στόχος: (Πώς θα μπορούσαν οι εκπαιδευόμενοι να θέσουν έναν στόχο για το μαθησιακό αποτέλεσμα;)</p> <p>Πώς θα το μάθω...</p> <p>Προσαρμοσμένη πορεία μάθησης: (Από ποιες ευκαιρίες μάθησης ή επιλογές θα μπορούσαν να επιλέξουν οι εκπαιδευόμενοι;) <i>Εξετάστε το Telegrow Hub ως μια χρήσιμη πηγή για τη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων.</i></p> <p>Πώς θα δείξω τι έχω μάθει...</p> <p>Πρόοδος με βάση την ικανότητα (Πώς μπορούν οι εκπαιδευόμενοι να έχουν επιλογές για το πώς και πότε θα δείξουν την επάρκειά τους;) (Digital Promise, n.d.).</p>

Τίτλος Στοιχείου	A.2.3
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Πώς να Επιλέξετε τον Σωστό Ηλεκτρονικό Υπολογιστή (Για την εκμάθηση βασικών εννοιών των ΤΠΕ)
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Η αγορά ενός υπολογιστή είναι ένα σημαντικό ζήτημα και δεν είναι πάντα εύκολο.</p> <p>Η τεχνολογία εξελίσσεται πολύ γρήγορα και μας ενδιαφέρει να κάνουμε μια καλή επιλογή που να ανταποκρίνεται στις ανάγκες μας</p>

	<p>και να μην είναι παρωχημένη.</p> <p>Κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας, οι εκπαιδευόμενοι θα εξοικειωθούν με τα κύρια τμήματα ενός υπολογιστή (υλικό, λογισμικό και δικτυακά στοιχεία) και θα μάθουν να θέτουν κριτήρια για να επιλέξουν τον καλύτερο γι' αυτούς.</p>
<p>Περιγραφή</p>	<p>Το ζητούμενο είναι να καθοριστεί ποιος είναι ο ιδανικός υπολογιστής για ένα συγκεκριμένο προφίλ. Για να το κάνουν αυτό, μπορούν τα άτομα να εργαστούν σε ομάδες. Ένας από αυτούς θα είναι ο "πελάτης" που ψάχνει για έναν υπολογιστή, και τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας θα διερευνήσουν μεταξύ των επιλογών που υπάρχουν στην αγορά για να συμβουλευθούν τον "πελάτη" σχετικά με την καταλληλότερη. Ακολουθήστε αυτή τη διαδικασία:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Προσδιορίστε τον προϋπολογισμό σας (να είστε ξεκάθαροι σχετικά με το ποσό που σκοπεύετε να επενδύσετε και τα περιθώρια που διαθέτετε) 2. Προσδιορίστε τις ανάγκες σας: <ul style="list-style-type: none"> - Τύπος υπολογιστή: φορητός ή επιτραπέζιος - λειτουργικό σύστημα: Windows ή Mac - χαρακτηριστικά ισχύος και επιδόσεων (CPU, RAM, κάρτα γραφικών, χωρητικότητα αποθήκευσης, δυνατότητες δικτύου) - μάρκες 3. Αναζητήστε προσφορές υπολογιστών και αναλύστε τα χαρακτηριστικά τους στο διαδίκτυο. 4. Πάρτε αποφάσεις. Ετοιμάστε έναν πίνακα με τα κύρια χαρακτηριστικά που θέλετε να λάβετε υπόψη σας για να πάρετε μια απόφαση (μικροεπεξεργαστής, μνήμη RAM, κάρτα γραφικών, οθόνη, σκληρός δίσκος, δυνατότητες δικτύου, τιμή κ.λπ. <p>Τέλος, κάθε ομάδα μπορεί να παρουσιάσει τις ανάγκες της και την επιλογή της και να τις συζητήσει.</p>

<p>Εργαλεία & Υποστηρικτικό Διδακτικό Υλικό</p>	<p>Πώς να επιλέξετε μια κεντρική μονάδα επεξεργαστή CPU Digital Trends: https://www.digitaltrends.com/computing/cpu-buying-guide/</p> <p>Οι καλύτεροι φορητοί υπολογιστές για να αγοράσετε το 2022 Digital Trends: https://www.digitaltrends.com/computing/best-laptops/</p>
--	--

	Ιστοσελίδες επωνυμιών υπολογιστών: Dell, HP, Lenovo, Asus, Apple, κ.λπ.
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.3.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Δημιουργία ψηφιακής παρουσίασης
Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι η δημιουργία μιας ελκυστικής και αποτελεσματικής ψηφιακής παρουσίασης με τη χρήση του CANVA (www.canva.com) ή ενός παρόμοιου εργαλείου.
Περιγραφή	<p>Πολλές από τις πληροφορίες που ανταλλάσσουμε με άλλους χρήστες, είτε πρόκειται για συναδέλφους, είτε για πελάτες, είτε για φοιτητές, τις μεταφέρουμε μέσω εγγράφων και περιεχομένου πολυμέσων.</p> <p>Ο κόσμος είναι μια τεράστια πηγή πληροφοριών τις οποίες συναντάμε συνεχώς. Τι κάνει όμως τη διαφορά στον τρόπο με τον οποίο επιλέγουμε να διαβάσουμε ένα έγγραφο ή ένα άλλο; Πώς τραβάμε το ενδιαφέρον του συνομιλητή μας;</p> <p>Η σωστή απάντηση είναι: με βελτιωμένο και ωραίο περιεχόμενο. Η εμφάνιση έχει επίσης σημασία, γι' αυτό πρέπει να είμαστε σίγουροι ότι δημιουργούμε χρήσιμο περιεχόμενο που είναι επίσης ευανάγνωστο και ευχάριστο.</p> <p>Δημιουργήστε πιο ενδιαφέρον περιεχόμενο: πλέον έχουν δημιουργηθεί πολλά εργαλεία εξοπλισμένα με λειτουργίες που επιτρέπουν τη δημιουργία οπτικά πιο ενδιαφέροντος υλικού.</p> <p>Ανοίξτε το Canva (www.canva.com) ή ένα παρόμοιο εργαλείο που επιτρέπει τη δημιουργία ελκυστικών παρουσιάσεων:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Επιλέξτε ένα θέμα και δημιουργήστε ομάδες για την προετοιμασία μιας ψηφιακής παρουσίασης χρησιμοποιώντας το Canva (ή το επιλεγμένο εργαλείο). 2. Ζητήστε από τις ομάδες να ξεκινήσουν τη δημιουργία μιας ακολουθία απεικόνισης (line up): Πριν αρχίσουν να εργάζονται πάνω στην ψηφιακή παρουσίαση, πρέπει να επεξεργαστούν τις ιδέες τους δημιουργώντας ένα

	<p>σχεδιάγραμμα ή προσχέδιο των θεμάτων που πρέπει να καλύψουν και δίνοντάς τους μια σειρά σπουδαιότητας.</p> <p>3. Ζητήστε από τους εκπαιδευόμενους να παρουσιάσουν τα αποτελέσματά τους στην τάξη και δώστε τους κριτήρια αξιολόγησης για να βαθμολογήσουν την παρουσίαση:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Εξορθολογισμός: Η παρουσίαση είναι σύντομη και περιεκτική. Συμπυκνώνει τις πληροφορίες σε λίστες, σύντομες προτάσεις και διαγράμματα. Δεν πρέπει να υπάρχει κείμενο με μεγάλες λέξεις. - Διαφάνειες: Εξηγεί μόνο μία ιδέα ανά διαφάνεια. Επιμερίζει τη μαθησιακή πορεία σε μικρότερα βήματα καθιστώντας την εργασία πιο αποτελεσματική. - Ευθυγράμμιση: Ακόμη και γραφικά τα στοιχεία πρέπει να ακολουθούν το μοτίβο της ανάγνωσης. Ένας συνηθισμένος χρήστης που διαβάζει από αριστερά προς τα δεξιά μπορεί να μπερδευτεί αν τα στοιχεία είναι τοποθετημένα με διαφορετικό τρόπο. - Γραμματοσειρά: Να μη χρησιμοποιούνται πολύ μικρές γραμματοσειρές, αλλά ευκρινείς. Να διαβάζεται εύκολα το κείμενο.
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.4.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Δημιουργία στρατηγικής για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε 9 βήματα
Στόχος της δραστηριότητας	<p>Τα κοινωνικά δίκτυα είναι απαραίτητα κανάλια για την πρώθηση μιας στρατηγικής επικοινωνίας των επιχειρήσεων. Χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη της εταιρικής εικόνας, την ανταλλαγή αξιών και τη δημιουργία μιας κοινότητας γύρω από την εταιρεία. Αυτές οι πλατφόρμες σας επιτρέπουν να ενημερώνετε, να προσελκύετε και ακόμη και να διαφοροποιείτε το κοινό σας.</p> <p>Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να δημιουργήσετε μια στρατηγική για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που θα τροφοδοτεί το έργο σας και θα διαχειρίζεται το μάρκετινγκ σας.</p>

Περιγραφή

Προσδιορίστε τις ανάγκες και τους στόχους της εταιρείας και βάλτε τους εκπαιδευόμενους να ακολουθήσουν αυτά τα βήματα για να δημιουργήσουν μια στρατηγική για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:

1. Επιλέξτε στόχους μάρκετινγκ που συνάδουν με τους επιχειρηματικούς σας στόχους

Βήμα 1: Ορίστε SMART στόχους

Βήμα 2: Παρακολουθήστε τις σχετικές μετρήσεις

Βήμα 3: Καθορίστε ένα κόστος ανά κλικ για να αξιολογήσετε την επιτυχία της στρατηγικής σας

2. Μάθετε τα πάντα για το κοινό στο οποίο απευθύνεστε

Βήμα 1: Εντοπίστε πληροφορίες σχετικά με τους πελάτες-στόχους σας

Βήμα 2: Αναλύστε τα στατιστικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

3. Μάθετε για τον ανταγωνισμό σας

Βήμα 1: Δημιουργήστε μια ανταγωνιστική ανάλυση άλλων πρωτοβουλιών

Βήμα 2: Εξασκηθείτε στην κοινωνική ακρόαση για να παρακολουθείτε τους ανταγωνιστές σας στο διαδίκτυο

4. Διενεργήστε έναν έλεγχο της παρουσίας σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Βήμα 1: Κάντε στον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις: Τι λειτουργεί και τι όχι; Ποιος αλληλεπιδρά μαζί σας; Ποια δίκτυα χρησιμοποιεί το κοινό-στόχος σας; Πώς συγκρίνεται η παρουσία σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με εκείνη των ανταγωνιστών σας;

Βήμα 2: Εντοπίστε πιθανούς ψεύτικους λογαριασμούς και αναφέρετέ τους.

5. Δημιουργήστε τους λογαριασμούς σας και βελτιώστε τα προφίλ σας

Βήμα 1: Αναθέστε μια αποστολή σε κάθε δίκτυο.

Βήμα 2: Δημιουργήστε το προφίλ σας με σχετικές λέξεις-κλειδιά και σχέδιο.

6. Βρείτε έμπνευση

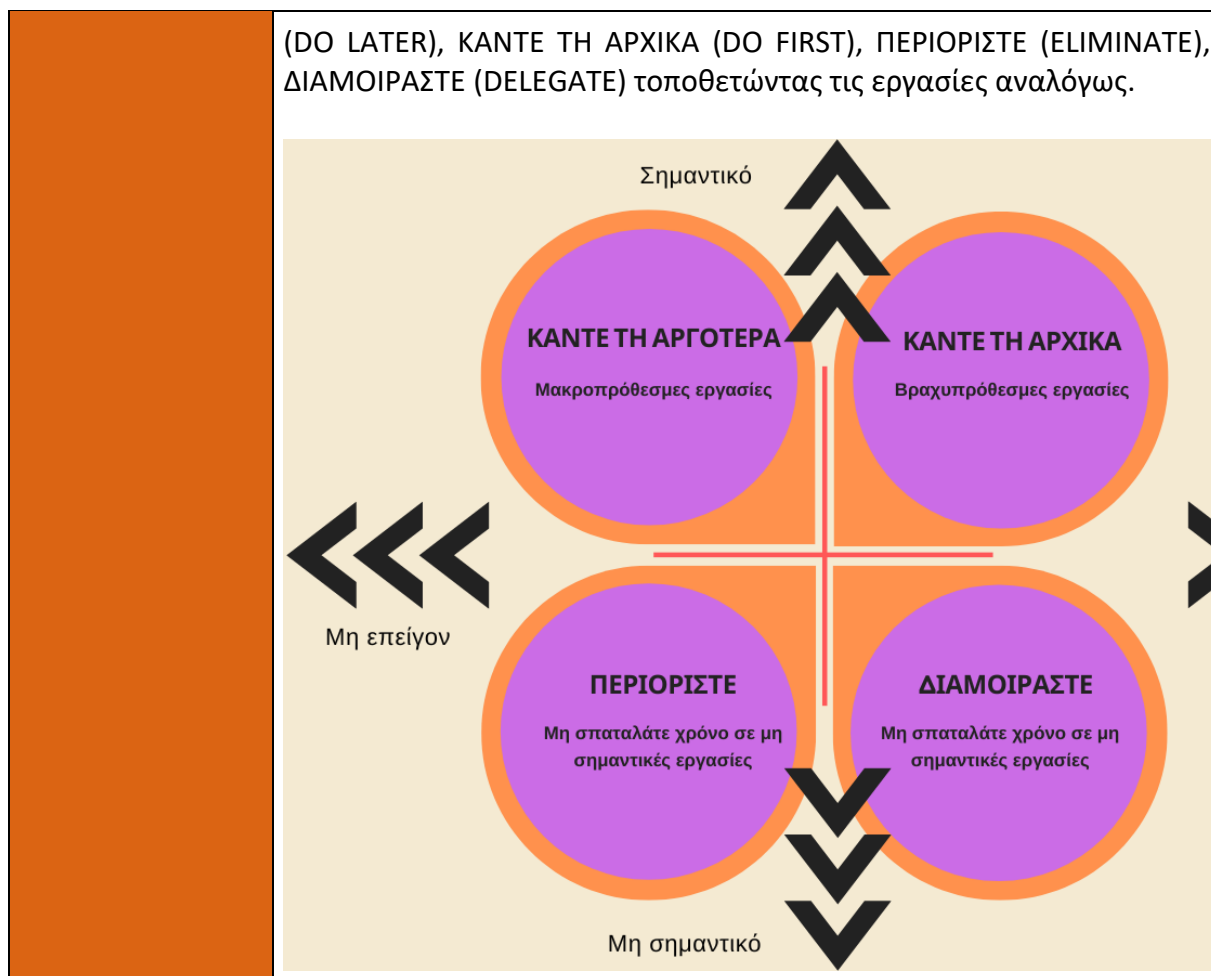
Βήμα 1: Αναλύστε ορισμένες μελέτες περιπτώσεων ως πηγή έμπνευσης.

Βήμα 2: Επικοινωνήστε άμεσα με τους πελάτες-στόχους σας για να κατανοήσετε τις ανάγκες τους.

7. Δημιουργήστε ένα ημερολόγιο περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

	<p>Βήμα 1: Το 1/3 του περιεχομένου σας προωθεί την επιχείρησή σας, προσελκύει τους αναγνώστες σας και αποφέρει κέρδη.</p> <p>Βήμα 2: Το 1/3 του περιεχομένου σας μοιράζεται απόψεις και εμπειρίες από ηγέτες του κλάδου σας ή εταιρείες που μοιράζονται την ίδια κουλτούρα με εσάς.</p> <p>Βήμα 3: Το 1/3 του περιεχομένου σας είναι αφιερωμένο στην προσωπική αλληλεπίδραση με το κοινό σας.</p> <p>8. Δημιουργήστε εντυπωσιακό περιεχόμενο</p> <p>Βήμα 1: Δημιουργήστε περιεχόμενο που είναι κατάλληλο τόσο για το δίκτυο όσο και για το σκοπό του δικτύου.</p> <p>Βήμα 2: Εάν δημιουργείτε βίντεο, κρατήστε τα σύντομα, στοχευμένα και ουσιαστικά.</p> <p>9. Παρακολουθήστε τις επιδόσεις και προσαρμόστε τη στρατηγική αναλόγως</p> <p>Βήμα 1: Μη διστάζετε να αναλύετε τους δείκτες επιδόσεών σας μία φορά την εβδομάδα.</p> <p>Βήμα 2: Εάν αποφασίσετε να ανανεώσετε τη στρατηγική σας, ενημερώστε την ενδεχόμενη ομάδα ή τους συνεργάτες σας.</p>
--	---

Τίτλος Στοιχείου	A.5.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Βελτίωση της διαχείρισης των καθηκόντων και του χρόνου μου
Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να μάθουμε πώς να χρησιμοποιούμε τη μέθοδο Eisenhower Matrix για να προβληματιστούμε σχετικά με τις καθημερινές μας δραστηριότητες και να θέσουμε προτεραιότητες στα καθήκοντά μας, καθώς και να καθορίσουμε τον βαθμό έκτακτης ανάγκης.
Περιγραφή	<p>Κάντε μια άσκηση με τους εκπαιδευόμενους σας εφαρμόζοντας τον Eisenhower Matrix και μοιραστείτε τα αποτελέσματα με τους συναδέλφους σας.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν τον πίνακα σε ένα κομμάτι χαρτί και να γράψουν το όνομα του άξονα. 2. Ζητήστε τους να δημιουργήσουν έναν κατάλογο με όλα τα καθήκοντα που πρέπει να κάνουν κατά τη διάρκεια αυτής της εβδομάδας. 3. Στη συνέχεια, συμπληρώστε τα τεταρτημόρια: ΚΑΝΤΕ ΤΗ ΑΡΓΟΤΕΡΑ



Τίτλος Στοιχείου	A.6.1
Τίτλος Πρακτικής Δραστηριότητας	Βασικές συμβουλές για τη διαδικτυακή ασφάλεια
Στόχος της δραστηριότητας	Στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να προβληματιστούμε σχετικά με τους διαδικτυακούς κινδύνους και απειλές και πώς μπορούμε να προστατευτούμε, δημιουργώντας έναν κατάλογο συστάσεων και συμβουλών.
Περιγραφή	Ο πιο αδύναμος κρίκος σε ένα δίκτυο είναι ο χρήστης, επομένως είναι πολύ σημαντικό να έχετε ενεργό και προληπτικό ρόλο κατά των χάκερ και του κακόβουλου λογισμικού, ακολουθώντας αυστηρά τις συστάσεις των εταιρειών και των κυβερνήσεων για να παραμείνετε ασφαλείς. Ξεκινώντας από την κατοχή ενός ασφαλούς κωδικού πρόσβασης και δίνοντας προσοχή στην αληθοφάνεια των μηνυμάτων

ηλεκτρονικού ταχυδρομείου που φτάνουν σε εμάς.

Δώστε στους εκπαιδευόμενους ένα σενάριο για να δουλέψουν πάνω σε βασικές συμβουλές ασφαλείας για να προστατευτούν από τους εγκληματίες του κυβερνοχώρου και για την εγκαθίδρυση μιας ασφαλούς σύνδεσης:

Ας υποθέσουμε ότι πρέπει να δώσετε κάποιες συμβουλές σε έναν συνάδελφο ή φίλο σχετικά με το πώς να παραμείνετε ασφαλείς σε ένα ψηφιακό περιβάλλον. Προετοιμάστε μια λίστα με συμβουλές.

4. TeleGrow Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Κατάρτισης (LTTA) & Μαρτυρίες

Για να τεθεί υπό δοκιμή το εκπαιδευτικό περιεχόμενο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου TeleGrow, η σύμπραξη διοργάνωσε τη Δραστηριότητα Μάθησης, Διδασκαλίας και Κατάρτισης (LTTA) TeleGrow, η οποία πραγματοποιήθηκε με επιτυχία στη Λάρισα μεταξύ 5 και 9 Σεπτεμβρίου 2022. Κατά τη διάρκεια της υλοποίησής της, οι συμμετέχοντες, οι οποίοι ήταν μέλη του προσωπικού των οργανισμών-εταίρων, εκπαιδευτές ΕΕΚ και εκπαιδευόμενοι ΕΕΚ ηλικίας άνω των 50 ετών, είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν γνώσεις και να αποκτήσουν νέες, να βελτιώσουν τις ψηφιακές δεξιότητές τους για την τηλεργασία, να εμπνευστούν για τη χρήση ψηφιακών εργαλείων με σκοπό τη διευκόλυνση της τηλεργασίας και να μάθουν πώς να βελτιώσουν την ευημερία τους κατά τη διάρκεια της τηλεργασίας. Το εκπαιδευτικό υλικό βασίστηκε εξ ολοκλήρου στο περιεχόμενο που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο των πνευματικών αποτελεσμάτων IO3: Ενότητες Κατάρτισης TeleGrow και του IO4: TeleGrow Hub, και κάθε εταίρος ήταν υπεύθυνος για την παροχή μιας ξεχωριστής εκπαιδευτικής συνεδρίας, σύμφωνα με τον τομέα της εξειδίκευσής του.



Η LTТА του έργου TeleGrow έδωσε στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να εκφραστούν σχετικά με το εκπαιδευτικό υλικό, παρέχοντας ανατροφοδότηση και κάνοντας προτάσεις που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε βελτιώσεις όχι μόνο στα αποτελέσματα του έργου αλλά και στον τρόπο με τον οποίο οι οργανισμοί-εταίροι παρείχαν την κατάρτιση.

Οι συμμετέχοντες σχολίασαν το περιεχόμενο και τις δραστηριότητες της κατάρτισης και το προσωπικό δέσιμό τους ως μια ομάδα αποτελούμενη από διαφορετικούς ανθρώπους (η ηλικία των εκπαιδευόμενων ΕΕΚ κυμαινόταν από τις ηλικίες των 40 έως 80 ετών). Αναλυτικότερα:

Ανατροφοδότηση σχετικά με την παρεχόμενη κατάρτιση:

Οι συμμετέχοντες έμειναν ως επί το πλείστον ικανοποιημένοι από τις διδακτικές παρουσιάσεις που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της LTТА («Κάθε παρουσίαση περιείχε χρήσιμες και ενδιαφέρουσες πληροφορίες σχετικά με την τηλεργασία») και τις δραστηριότητες που διεξήχθησαν («Οι διαδραστικές πτυχές των ερωτήσεων ή της συμπλήρωσης των κενών προσέθεσαν θετικές παιδαγωγικές προσεγγίσεις»). Επιπλέον, θεώρησαν την παρεχόμενη κατάρτιση ως μια σημαντική μαθησιακή εμπειρία για την ΕΕΚ («Στο πλαίσιο της κατάρτισης μάθαμε πώς να βρίσκουμε νέες ιδέες και λύσεις σχετικά με την εκπαίδευση στην ΕΕΚ και την εξ αποστάσεως εργασία, καθώς και ένα χώρο για να γνωρίσουμε διαφορετικές πολιτισμικές προσεγγίσεις στο Ευρωπαϊκό πλαίσιο»). Επιπλέον, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων αισθάνθηκε κίνητρο για μελλοντικές δραστηριότητες μετά την LTТА του έργου TeleGrow. Οι προαναφερθείσες μαρτυρίες αποδεικνύουν την ανάγκη εφαρμογής διαδραστικών πτυχών κατά τη διάρκεια της κατάρτισης, καθώς και τη σημασία της εκπαίδευσης στην ΕΕΚ στις ηλικίες άνω των 50 ετών.

Εκτός από τα σχόλιά τους, οι συμμετέχοντες παρείχαν ορισμένες προτάσεις για να καταστεί η παροχή κατάρτισης πιο αποτελεσματική, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν όχι μόνο από τη σύμπραξη του έργου TeleGrow αλλά και σε κάθε δραστηριότητα κατάρτισης που παρέχεται διεθνώς. Οι προτάσεις αποσκοπούσαν

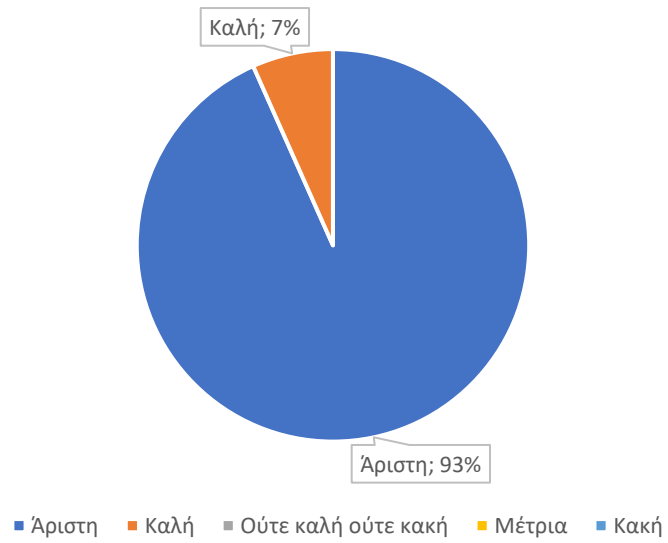
στη βελτίωση της παροχής κατάρτισης, προκειμένου οι εκπαιδευτές ΕΕΚ να ενισχύσουν τις εκπαιδευτικές τους δεξιότητες δημιουργώντας πιο περιεκτικές και ποικίλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Προτάσεις για βελτίωση της παροχής κατάρτισης:

Οι συμμετέχοντες επεσήμαναν ότι ορισμένες παρουσιάσεις έχουν περιθώρια βελτίωσης όσον αφορά τις γραμματοσειρές («Υπήρχαν κάποιες παρουσιάσεις όπου το μέγεθος της γραμματοσειράς ήταν πολύ μικρό, έτσι ώστε εμείς οι συμμετέχοντες μόλις και μετά βίας μπορούσαμε να διαβάσουμε. Προτείνουμε οι παρουσιάσεις PowerPoint να έχουν μεγαλύτερο μέγεθος γραμματοσειράς, γιατί βοηθάει πολύ στην παρακολούθηση της κατανόησης της ενότητας»), την απεικόνιση στην οθόνη («Μια άλλη επιλογή θα ήταν να χρησιμοποιηθεί μεγαλύτερη οθόνη»), και τη γενική ορατότητα («...σε ορισμένες παρουσιάσεις το περιεχόμενο διαβάστηκε πάρα πολύ από τον εκπαιδευτή, ενώ η παρουσίαση PowerPoint θα έπρεπε να χρησιμοποιείται μόνο ως βοήθημα για την εξήγηση, οπότε μερικές φορές μπορεί να είναι λίγο βαρετό»). Αυτές οι μαρτυρίες αναδεικνύουν την ανάγκη δημιουργίας υλικού χωρίς αποκλεισμούς όσον αφορά την αναγνωσιμότητα αλλά και την προετοιμασία του εκπαιδευτή. Είναι ζωτικής σημασίας ο εκπαιδευτής να είναι αποτελεσματικός, έτοιμος για απρόοπτα και παθιασμένος με τη διδασκαλία. Είτε η εκπαίδευση παρέχεται ως διαδικτυακή είτε ως μη διαδικτυακή, η επιτυχία εξαρτάται εξίσου από την ποιότητα του εκπαιδευτικού υλικού, την κατανόηση του κοινού, τη συνάφεια με τις εκπαιδευτικές ανάγκες και τον επαγγελματισμό των εκπαιδευτών.

Η γενική αίσθηση της οργάνωσης και της συμμετοχής στην LTTA ήταν πολύ θετική με βάση τόσο τις μαρτυρίες που έδωσαν οι συμμετέχοντες όσο και τη δια ζώσης αλληλεπίδραση μαζί τους κατά τη διάρκεια των εκπαιδευτικών συναντήσεων και των κοινωνικών εκδηλώσεων που πραγματοποιήθηκαν.

Η γενική μου εντύπωση από αυτήν τη ΛΤΤΑ ήταν...



5. Βιβλιογραφία

- Alex, J. L., Miller, E. A., Platt, R. E., Rachal, J. R., & Gammill, D. M. (2007). Making the Invisible Visible: A Model for Delivery Systems in Adult Education. *Journal Of Adult Education*, 36(2), 13-22.
- Avelino, J. (2022). *10 adult learning principles*. EdApp Microlearning Blog. <https://www.edapp.com/blog/adult-learning-principles/>
- Baltaci, S. (2021). *Digital Inclusion in Older Adults: A Comparison Between Face-to-Face and Blended Digital Literacy Workshops*. EPALE - European Commission. <https://epale.ec.europa.eu/en/blog/digital-inclusion-older-adults-comparison-between-face-face-and-blended-digital-literacy>
- Brooks, C. (2020). *Stop talking in technical jargon*. business.com. <https://www.business.com/articles/cut-the-code-why-speaking-in-technical-jargon-is-not-making-you-look-smarter/>
- Carretero, S., Vourikari, R., & Punie, Y. (2017). *DigComp 2.1: The Digital Competence Framework for Citizens with eight proficiency levels and examples of use*. European Commission.
- Cornelius, S., Gordon, C., & Ackland, A. (2011). Towards flexible learning for adult learners in professional contexts: An activity-focused course design. *Interactive Learning Environments*, 19(4), 381–393.
- Cullins, A. (2021). *9 self-confidence building activities for students*. Big Life Journal. <https://biglifejournal.com/blogs/blog/self-confidence-building-activities>
- Digital Promise. (n.d.). *Customized Learning Paths*. Digital promise. <https://microcredentials.digitalpromise.org/explore/customized-learning-paths>
- Erasmus+ Partnership TeleGrow Project (2021). *TeleGrow Report 2021*. <https://telegrow.erasmus.site/io1-telegrow-interactive-report/>
- Europass (2022). *Digital Skills Assessment Tool*. Europass. <https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home>
- Focus Care (2020). *5 ways to help seniors with technology in a Digital World*. Focus Care. <https://focuscare.com.au/blog/5-ways-to-help-seniors-with-technology-in-a-digital-world>

Hecker, I., Spaulding, S., & Kuehn, D. (2021). *Digital Skills and Older Workers Supporting. Success in Training and Employment in a Digital World*. Urban Institute.

<https://www.urban.org/sites/default/files/publication/104771/digital-skills-and-older-workers.pdf>

LeNoue, M., Hall, T., & Eighmy, M. A. (2011). Adult Education and the Social Media Revolution. *Adult Learning*, 22(2), 4–12.

Pappas, C. (2021). *11 tips to engage and inspire adult learners*. eLearning Industry. <https://elearningindustry.com/11-tips-engage-inspire-adult-learners>

Poorvu Center for Teaching and Learning (2022). *Inclusive Teaching Strategies*. Yale. <https://poorvucenter.yale.edu/InclusiveTeachingStrategies>

Quan-Haase, A., Williams, C., Kicevski, M., Elueze, I., & Wellman, B. (2018). Dividing the grey divide: Deconstructing myths about older adults' online activities, skills, and attitudes. *American Behavioral Scientist*, 62(9), 1207–1228. <https://doi.org/10.1177/0002764218777572>