



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΙΡΑΙΩΣ
ΤΜΗΜΑ ΨΗΦΙΑΚΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
«Ηλεκτρονική Μάθηση.»
Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
της Πελαγίας Πέππα (Α.Μ.: ΜΗΜ 2359)

E-COACHING ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΜΕ ΔΕΠ-Υ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΗΣ
ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΖΟΜΕΝΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ (SRL) ΚΑΙ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΕΝΣΥΝΕΙΔΗΤΟΤΗΤΑΣ

ADHD COACHING FOR ADULT EDUCATORS ACCORDING TO SELF REGULATED LEARNING
STRATEGIES AND MINDFULNESS APPROACHES

Επιβλέπουσα:

Παρασκευά Φωτεινή
Καθηγήτρια

Πειραιάς, Ιανουάριος 2025

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΒΕΒΑΙΩΣΗ ΕΚΠΟΝΗΣΗΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αυτή η Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία υποβάλλεται ως μερική εκπλήρωση των απαιτήσεων του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών στην «Ηλεκτρονική Μάθηση» του Τμήματος Ψηφιακών Συστημάτων του Πανεπιστημίου Πειραιώς.

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η συγκεκριμένη Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία έχει συγγραφεί από εμένα προσωπικά και δεν έχει υποβληθεί ούτε έχει αξιολογηθεί στο πλαίσιο κάποιου άλλου μεταπτυχιακού ή προπτυχιακού τίτλου σπουδών, στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Η εργασία αυτή έχοντας εκπονηθεί από εμένα, αντιπροσωπεύει τις προσωπικές μου απόψεις επί του θέματος. Οι πηγές στις οποίες ανέτρεξα για την εκπόνηση της συγκεκριμένης διπλωματικής αναφέρονται στο σύνολό τους, δίνοντας πλήρεις αναφορές στους συγγραφείς, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το Διαδίκτυο.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου. Σε κάθε περίπτωση, αναληθούς ή ανακριβούς δηλώσεως, υπόκειμαι στις συνέπειες που προβλέπονται τις διατάξεις που προβλέπει η Ελληνική και Κοινοτική Νομοθεσία περί πνευματικής ιδιοκτησίας.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Όνοματεπώνυμο: Πέππα Πελαγία

Αριθμός Μητρώου: ΜΗΜ 2359

Υπογραφή:



Ευχαριστίες

Η ολοκλήρωση αυτής της διπλωματικής εργασίας δεν θα ήταν εφικτή χωρίς τη συνεχιζόμενη υποστήριξη και καθοδήγηση πολλών ατόμων, στους οποίους επιθυμώ να εκφράσω τις θερμότερες ευχαριστίες μου.

Αρχικά, ευχαριστώ θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κ. Παρασκευά Φωτεινή, για την εξαιρετική καθοδήγηση και τη συνεχιζόμενη υποστήριξη κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας. Η επιστημονική της καθοδήγηση υπήρξε καθοριστική για την επιτυχή ολοκλήρωση της εργασίας.

Επιπλέον, ευχαριστώ όλους τους διδάσκοντες του Μεταπτυχιακού προγράμματος για τις γνώσεις και τις ιδέες που μου προσέφεραν κατά τη διάρκεια των σπουδών μου. Ιδιαίτερα, ευχαριστώ τους καθηγητές κ. Σάμψων Δημήτριο, κ. Ρετάλη Συμεών και κ. Καμπύλη Παναγιώτη για τις εμπνευσμένες διδασκαλίες τους.

Ακόμα, ένα θερμό ευχαριστώ απευθύνω στους/ις συμφοιτητές/τριες μου για την άψογη συνεργασία καθ' όλη την διάρκεια του Μεταπτυχιακού προγράμματος.

Τέλος, εκφράζω την ευγνωμοσύνη μου στην οικογένεια και στους φίλους μου για την αδιάκοπη υποστήριξή τους. Η κατανόηση, η υπομονή και η αγάπη τους αποτέλεσαν αστείρευτη πηγή δύναμης και ενθάρρυνσης και τους οφείλω την επιτυχία αυτής της προσπάθειας.

Περιεχόμενα

Κατάλογος εικόνων.....	5
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	8
ABSTRACT.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10
1.1 Θεωρητική Θεμελίωση Προβληματική	10
1.2 Παρουσίαση προβληματικής	11
1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας	12
1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας	13
1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα.....	14
1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας	15
1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής εργασίας.....	15
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ.....	17
2.1 Εισαγωγή	17
2.1.2 Κοινά στοιχεία και διαφοροποίηση <i>mentoring-coaching</i>	20
2.2 Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) σε Ενήλικες.....	21
2.2.1 Ορισμός και συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ σε ενήλικες.....	21
2.2.2 Υποστηρικτική καθοδήγηση (<i>coaching</i>) για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ	22
2.2.3 Αρχές του <i>coaching</i> για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.....	23
2.2.4 <i>E-coaching</i> για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ	25
2.3 Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση (Self Regulated Learning)	25
2.3.1 Βασικές αρχές και μοντέλα της SRL.....	25
2.4 Προσεγγίσεις Ενσυνειδητότητας	28
2.4.1 Ορισμός και βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	32
3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης.....	32
3.2 Οι εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί	32
3.3 Τα ερευνητικά ερωτήματα	33
3.4 Η περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας	34
3.5 Το δείγμα της μελέτης	39
3.6 Το εκπαιδευτικό υλικό για τη διεξαγωγή της έρευνας.....	39
3.7 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα	76
3.8 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας.....	77
3.9 Τα ερευνητικά μέσα	82
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ	84

4.1 Εισαγωγή	84
4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ)	84
4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων	86
4.4 Επαγωγική Ανάλυση Αποτελεσμάτων	96
4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων	97
4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες – περιορισμοί.....	98
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	100
5.1 Επισκόπηση αποτελεσμάτων	100
5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα-Περαιτέρω μελέτη & έρευνα	101
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	103
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ.....	108
Παράρτημα Α : ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ.....	108
Παράρτημα Β: Ενδεικτικές Δραστηριότητες από το Περιβάλλον του e-course.....	110

Κατάλογος εικόνων

Εικόνα 1: Οι στόχοι Unesco του προγράμματος	36
Εικόνα 2: Εκπαιδευτικός σχεδιασμός e course	40
Εικόνα 3: Αρχική σελίδα ψηφιακού περιβάλλοντος	41
Εικόνα 4: Οι σταθμοί του ταξιδιού	41
Εικόνα 5: Φάση 1-Προπαρασκευαστική	42
Εικόνα 6: Δραστηριότητες σταθμού 1	42
Εικόνα 7: Σταθμός 2.....	45
Εικόνα 8: Δραστηριότητα 2.1.....	46
Εικόνα 9: Δραστηριότητα 2.2.....	48
Εικόνα 10: Δραστηριότητα 2.2.1	48
Εικόνα 11: Στιγμιότυπο δραστηριότητας 2.2.1	49
Εικόνα 12: Δραστηριότητα 2.3	51
Εικόνα 13: Δραστηριότητα 2.4	53
Εικόνα 14: Δραστηριότητα 2.5	54
Εικόνα 15: Δραστηριότητα 2.6	56
Εικόνα 16: Σταθμός 3	57
Εικόνα 17: Δραστηριότητα 3.2	58
Εικόνα 18: Δραστηριότητα 3.3	59
Εικόνα 19: Σταθμός 4	61
Εικόνα 20: Δραστηριότητα 4.1.....	62
Εικόνα 21: Δραστηριότητα 4.2.1	63

Εικόνα 22:Δραστηριότητα 4.2.2	64
Εικόνα 23:Δραστηριότητα 4.3.....	65
Εικόνα 24:Σταθμός 5.....	67
Εικόνα 25:Δραστηριότητα 5.1	68
Εικόνα 26:Δραστηριότητα 5.2.....	69
Εικόνα 27:Δραστηριότητα 5.3.....	71
Εικόνα 28:Δραστηριότητα 5.3.1	72
Εικόνα 29:Δραστηριότητα 5.4	73
Εικόνα 30:Ρουμπρίκα αξιολόγησης.....	75
Εικόνα 31: Ψηφιακά μέσα της έρευνας	78
Εικόνα 32:Ομάδα στόχος	87
Εικόνα 33:Τεκμηρίωση αναγκαιότητας και στόχων δράσης	87
Εικόνα 34:Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της δράσης	87
Εικόνα 35:Αξιολόγηση της δράσης.....	88
Εικόνα 36:Περιγραφή σεναρίου-Τεκμηρίωση προβλήματος	88
Εικόνα 37:Σετ δεξιοτήτων προς ενίσχυση	88
Εικόνα 38:Εκπαιδευτικό σενάριο.....	89
Εικόνα 39:Περιγραφή των διαδικασιών σε επίπεδο μακροσεναρίου.....	89
Εικόνα 40:Οντολογία σχεδιασμού	89
Εικόνα 41: Αξιοποίηση στρατηγικών	89
Εικόνα 42:Τεχνολογικά εργαλεία/Πόροι	90
Εικόνα 43:Οργάνωση Περιεχομένου	90
Εικόνα 44:Ποιότητα Περιεχομένου.....	90
Εικόνα 45:Σχεδιασμός και Διάταξη Μαθήματος.....	91
Εικόνα 46:Διαδραστικότητα και Εμπλοκή.....	91
Εικόνα 47:Προσβασιμότητα Υλικών	91
Εικόνα 48:Ευκολία Πλοήγησης και Χρήσης.....	91
Εικόνα 49:Ποιότητα Πολυμέσων	92
Εικόνα 50:Ποιότητα περιεχομένου	92
Εικόνα 51:Σενάριο- Δομή και Οργάνωση.....	92
Εικόνα 52:Οπτική και Ακουστική Ποιότητα	92
Εικόνα 53:Σαφήνεια Σκοπού	93
Εικόνα 54:Εμπλοκή και Διαδραστικότητα	93
Εικόνα 55:Προσβασιμότητα /Διαθεσιμότητα.....	93
Εικόνα 56:Βελτίωση στην επικοινωνία	93
Εικόνα 57:Ανάπτυξη Δεξιοτήτων coaching.....	94
Εικόνα 58:Συμβολή Προσεγγίσεων Ενσυνειδητότητας.....	94
Εικόνα 59:Ευκολία στη χρήση	94
Εικόνα 60: Δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού	94
Εικόνα 61: Δραστηριότητες αυτο-ελεγχου.....	95
Εικόνα 62: Δραστηριότητες αυτο-αξιολόγησης.....	95

Εικόνα 63: Ασκήσεις ενσυνειδητότητας 95

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα διπλωματική εργασία εστιάζει στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ενός καινοτόμου e-course για την εκπαίδευση εκπαιδευτών, με στόχο την απόκτηση δεξιοτήτων υποστηρικτικής καθοδήγησης (coaching) ώστε να υποστηρίξουν αποτελεσματικά ενήλικες με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ). Η δομή του e-course βασίζεται στις αρχές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (Self-Regulated Learning - SRL) και στις προσεγγίσεις της ενσυνειδητότητας (mindfulness), παρέχοντας μια δομημένη και μεθοδική προσέγγιση για την ανάπτυξη δεξιοτήτων υποστηρικτικής καθοδήγησης.

Η μεθοδολογία της έρευνας περιλαμβάνει μερικώς πειραματική προσέγγιση, με στόχο την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-course χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια και εργαλεία αξιολόγησης. Τα ευρήματα υποδεικνύουν ότι οι συμμετέχοντες βελτίωσαν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης, όπως ο στρατηγικός σχεδιασμός και η στοχοθεσία, ενώ παράλληλα ενίσχυσαν την αυτοπεποίθηση και την επαγγελματική τους ικανοποίηση. Το e-course αποδείχθηκε αποτελεσματικό για την καλλιέργεια δεξιοτήτων coaching, ενισχύοντας τη συνεργατικότητα και την αυτογνωσία.

Επιπλέον, η εργασία προτείνει ότι η ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην ενίσχυση της συγκέντρωσης, διευκολύνοντας τους εκπαιδευτές να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις της διαχείρισης ομάδων ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Τέλος, η συμβολή της εργασίας είναι σημαντική καθώς προσφέρει μια νέα οπτική στην κατανόηση και εφαρμογή σύγχρονων θεωριών μάθησης, δημιουργώντας ένα πρότυπο εκπαιδευτικό πλαίσιο που μπορεί να υποστηρίξει αποτελεσματικά επαγγελματίες οι οποίοι εργάζονται με ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.

Λέξεις-κλειδιά: υποστηρικτική καθοδήγηση, ΔΕΠ-Υ, Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση, ενσυνειδητότητα, εκπαίδευση ενηλίκων, ψηφιακή μάθηση, επαγγελματική ανάπτυξη.

ABSTRACT

This thesis focuses on the design and implementation of an innovative e-course aimed at training educators to acquire coaching skills to effectively support adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The structure of the e-course is grounded in the principles of Self-Regulated Learning (SRL) and mindfulness approaches, providing a structured and methodical framework for developing coaching competencies.

The research methodology adopts a partially experimental approach to evaluate the effectiveness of the e-course using questionnaires and assessment tools. The findings indicate that participants improved their self-regulation skills, such as strategic planning and goal setting, while simultaneously enhancing their self-confidence and professional satisfaction. The e-course proved effective in fostering coaching skills, strengthening collaboration, and promoting self-awareness.

Furthermore, the study suggests that the integration of mindfulness practices contributes to reducing stress and improving focus, thereby enabling educators to better address the challenges of managing groups of adults with ADHD. Lastly, the significance of this research lies in its provision of a novel perspective on understanding and applying contemporary learning theories. It establishes a model educational framework that effectively supports professionals working with adults diagnosed with ADHD.

Keywords: supportive coaching, ADHD, Self-Regulated Learning, mindfulness, adult education, digital learning, professional development.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Θεωρητική Θεμελίωση Προβληματική

Η διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία και παρουσιάζει έλλειμμα προσοχής, υπερκινητικότητα και παρορμητικότητα (Montagna, A., Karolis, V., Batalle, D., Counsell, S., Rutherford, M., Arulkumaran, S., Happe, F., Edwards, D., & Nosarti, C. (2020). Αν και τα συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ είναι γνωστό ότι μειώνονται με την ηλικία, ένα σημαντικό ποσοστό ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ συνεχίζει να παρουσιάζει συμπτώματα που έχουν αρνητικό αντίκτυπο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις, την κοινωνική λειτουργικότητα και τις διαπροσωπικές τους σχέσεις (Kooij et al., 2019). Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με ΔΕΠΥ παρουσιάζουν συχνά προδιάθεση για συνυπάρχουσες ψυχιατρικές καταστάσεις, ιδίως άγχος και κατάθλιψη (Pallanti & Salerno, 2020).

Η Υποστηρικτική Καθοδήγηση ή αλλιώς coaching είναι μια ψυκοκοινωνική παρέμβαση που επικεντρώνεται στο να βοηθήσει τα άτομα με ΔΕΠΥ να είναι πιο συγκροτημένα στη ζωή τους και να πετυχαίνουν προσωπικούς στόχους (Karma, S.-E, 2017). Πιο συγκεκριμένα, περιλαμβάνει μια συνεργατική, υποστηρικτική και στοχευμένη διαδικασία όπου ο coach βοηθά τον πελάτη να αναπτύξει αυτογνωσία, συστήματα, δεξιότητες και στρατηγικές που είναι απαραίτητες για την επίτευξη του πλήρους δυναμικού του (Ahmann & Saviet, 2019). Σχετικά με τη διαδικτυακή μάθηση, η οποία χαρακτηρίζεται από υψηλότερα επίπεδα αυτονομίας του μαθητή και φυσική απουσία του εκπαιδευτή (Lehmann, Hähnlein, & Ifenthaler, 2014), θεωρούνται κρίσιμες οι δεξιότητες αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL), οι οποίες διερευνώνται σε παραδοσιακά πλαίσια μάθησης από τη δεκαετία του 1980 (Zimmerman, 1989). Ο Zimmerman (2008), βασικός ερευνητής της έννοιας, περιέγραψε την SRL ως τις αυτοκατευθυνόμενες διαδικασίες και τις αυτοπεποιθήσεις που επιτρέπουν στους εκπαιδευόμενους να μετατρέψουν τις νοητικές τους ικανότητες, όπως η λεκτική ικανότητα, σε μια δεξιότητα ακαδημαϊκής απόδοσης, όπως η συγγραφή. Ο Zimmerman παρατήρησε ότι αυτές οι προδραστικές διαδικασίες πηγάζουν από πλεονεκτικά κίνητρα και πεποιθήσεις, καθώς και από μεταγνωστικές στρατηγικές. Για να ενεργοποιήσουν αυτές

τις διαδικασίες, οι μαθητές χρειάζονται προσωπική πρωτοβουλία, επιμονή και ικανότητα προσαρμογής. Ο Panadero (2017) τάχθηκε υπέρ μιας ολιστικής προσέγγισης κατά την εξέταση της SRL και των πολλών διαστάσεών της, συμπεριλαμβανομένων των γνωστικών, μεταγνωστικών, συμπεριφορικών, κινητήριων και συναισθηματικών διαστάσεων και του τρόπου με τον οποίο αλληλοεπηρεάζονται για να επηρεάσουν τη μάθηση.

Η ενσυνειδητότητα είναι μια νοητική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από μια μη επικριτική επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και των εμπειριών του ατόμου στην παρούσα στιγμή (Palalas, Mavraki, Drampala, Krassa, & Karakanta, 2020). Κατά τη διάρκεια μιας κατάστασης ή άσκησης ενσυνειδητότητας, οι άνθρωποι δίνουν προσοχή και διατηρούν την εστίασή τους στην παρούσα στιγμή, παρουσιάζοντας έλεγχο των παρορμήσεων και ένα είδος υποκινητικότητας χωρίς περιπλανώμενο μυαλό (Reina & Kudesia, 2020). Ο Kabat-Zinn (1994) προτείνει ότι ο διαλογισμός της ενσυνειδητότητας καλλιεργεί μια προσεκτική και στοχευμένη κατάσταση του νου για να μειώσει την περιπλάνηση του νου. Οι παρεμβάσεις με βάση την ενσυνειδητότητα ως στρατηγική ενίσχυσης στη ΔΕΠΥ έχουν δείξει δυνατότητες βελτίωσης της προσοχής, της αυτογνωσίας και των εκτελεστικών λειτουργιών και μείωσης της παρορμητικότητας, της συναισθηματικής απορρύθμισης και του στρες, καθώς και ανακούφισης συνυπαρχουσων ψυχιατρικών καταστάσεων όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Oliva et al., 2021).

1.2 Παρουσίαση προβληματικής

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) αποτελεί μια συχνή νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει άτομα όλων των ηλικιών. Σύμφωνα με τους Πεχλιβανίδη, Σπυροπούλου, Γαλανόπουλος, Παπαχρήστου και Παπαδημητρίου (2012), η κλινική εικόνα της ΔΕΠΥ στους ενήλικες διαφέρει από αυτή των παιδιών. Στους ενήλικες με ΔΕΠ-Υ, η διαταραχή μπορεί να εκδηλώνεται με δυσκολίες στην εστίαση της προσοχής, στον έλεγχο των παρορμήσεων, στην οργάνωση και στη διαχείριση του χρόνου, στοιχεία που επηρεάζουν σημαντικά την ακαδημαϊκή και επαγγελματική τους πορεία (Pehlivanidis et al., 2012). Η παροχή αποτελεσματικής εκπαίδευσης σε ενήλικες με ΔΕΠ-Υ αποτελεί αδιαμφισβήτητη πρόκληση στον τομέα της δια βίου μάθησης και της επαγγελματικής κατάρτισης (Varrasi, S., Boccaccio, F. M., Guerrera, C. S., Platania, G. A., Pirrone, C., &

Castellano, S.2023). Εκπαιδευτές ενηλίκων που δραστηριοποιούνται σε αυτό το πεδίο έρχονται συχνά αντιμέτωποι με δυσκολίες που άπτονται της διατήρησης της προσοχής, της εστίασης στα καθήκοντα και της ρύθμισης της συμπεριφοράς των εκπαιδευομένων. Ενδεδειγμένη ανάλυση των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν οι ενήλικες με ΔΕΠΥ στο πλαίσιο της εκπαίδευσης φέρνει στο φως την ανάγκη για εξατομικευμένες προσεγγίσεις. Η υιοθέτηση στρατηγικών SRL, όπως η θέσπιση ρεαλιστικών στόχων, η δημιουργία προγραμμάτων μελέτης και η αξιοποίηση οργανωτικών εργαλείων, ενδυναμώνει τους εκπαιδευομένους, ενθαρρύνοντας την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή τους (Pintrich et al., 1993). Παράλληλα, η ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας, όπως η εστίαση στην αναπνοή και ασκήσεις διαλογισμού, συμβάλλει στην καλλιέργεια αυτογνωσίας και αυτοελέγχου. Μέσω αυτών των πρακτικών, οι εκπαιδευτές ενηλίκων αποκτούν τη δυνατότητα να ενισχύουν την προσοχή τους και να βελτιώνουν τη συγκέντρωσή τους. Για το λόγο αυτό, η παρούσα διπλωματική εργασία εστιάζει στην αξιοποίηση του e-coaching ως μίας εναλλακτικής προσέγγισης για την υποστήριξη εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Η υιοθέτηση τεχνικών Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (Self-Regulated Learning - SRL) και η ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας (mindfulness) δύναται να προσφέρουν πολύτιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση αυτών των προκλήσεων.

1.3 Στόχος της Διπλωματικής Εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία εστιάζει στην διερεύνηση και ανάλυση της αποτελεσματικότητας του e-coaching ως στρατηγικής ενδυνάμωσης εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ, λαμβάνοντας υπόψη τις αρχές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) και τις τεχνικές της ενσυνειδητότητας (mindfulness).

Πιο συγκεκριμένα, η εργασία επιδιώκει να αναλύσει κριτικά τις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των ενηλίκων με ΔΕΠΥ, λαμβάνοντας υπόψη τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν σε σχέση με την προσοχή, τη συγκέντρωση και τη διαχείριση της συμπεριφοράς τους. Ακόμα, σκοπεύει να εξετάσει σε βάθος τις έννοιες και τις εφαρμογές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) και της ενσυνειδητότητας (mindfulness) στο πλαίσιο της εκπαίδευσης ενηλίκων, αναδεικνύοντας τον ρόλο τους στην ενίσχυση της αυτονομίας, της αυτοπεποίθησης και της αποτελεσματικής μάθησης. Επίσης, θα διερευνήσει διεξοδικά την έννοια του e-coaching και τις δυνατότητές του στην υποστήριξη εκπαιδευτών

ενηλίκων με ΔΕΠΥ, αξιολογώντας τα οφέλη και τα πλεονεκτήματα που προσφέρει σε σχέση με την παραδοσιακή προσέγγιση του coaching. Τέλος, επιδιώκει, αξιοποιώντας τη θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης μάθησης και τις προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας, να σχεδιάσει και να υλοποιήσει ένα e-course, μέσω του οποίου θα αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα της συγκεκριμένης στρατηγικής στην ενίσχυση των δεξιοτήτων coaching των εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠΥ, καθώς και στην τόνωση της αυτοπεποίθησης και της επαγγελματικής τους ικανοποίησης.

1.4 Καινοτομία της Διπλωματικής Εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία συνδυάζει ερευνητικά πεδία και μεθόδους με στόχο την ανάπτυξη ενός καινοτόμου e-course για την εκπαίδευση coaches για ενήλικες με ΔΕΠΥ. Η καινοτομία της έγκειται σε διάφορες πτυχές. Αρχικά, ο σχεδιασμός και η υλοποίηση του e-course, περιλαμβάνει εξειδικευμένο περιεχόμενο, το οποίο εστιάζει στις ιδιαιτερότητες της υποστηρικτικής καθοδήγησης ατόμων με ΔΕΠΥ, λαμβάνοντας υπόψη τις γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν. Η δομή του e-course επιτρέπει στους εκπαιδευόμενους να προσαρμόζουν την πρόδοό τους και να εστιάζουν σε τομείς που απαιτείται περαιτέρω προσωπική ανάπτυξη ενώ η χρήση σύγχρονων εκπαιδευτικών τεχνολογιών και η υιοθέτηση διαδραστικών μεθόδων, όπως ασκήσεις, προσομοιώσεις, μελέτες περίπτωσης και οπτικοακουστικό υλικό εξασφαλίζει μια ελκυστική και αποτελεσματική μαθησιακή εμπειρία. Το e-course ενσωματώνει στρατηγικές Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL), ενδυναμώνοντας τους εκπαιδευόμενους στην αυτο-καθοδήγηση, τον αυτοέλεγχο και την κριτική σκέψη. Η ενσωμάτωση πρακτικών mindfulness προάγει την αυτογνωσία, την ικανότητα διαχείρισης συναισθημάτων και την εστίαση στο παρόν, απαραίτητα εργαλεία για αποτελεσματικό coaching. Σχετικά με την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του e-course, αυτή βασίζεται σε μετρήσιμες μεταβλητές, όπως η βελτίωση γνώσεων, δεξιοτήτων, αυτοπεποίθησης και ικανότητας σχεδιασμού προγραμμάτων coaching. Συνοψίζοντας, η παρούσα διπλωματική εργασία αποτελεί μια σημαντική συμβολή στον τομέα της εκπαίδευσης coaches και στην υποστήριξη ενηλίκων με ΔΕΠΥ, θέτοντας νέα πρότυπα για την ανάπτυξη και αξιολόγηση καινοτόμων εκπαιδευτικών παρεμβάσεων και προσεγγίσεων.

1.5 Ερευνητικά Ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που εξετάζονται στην παρούσα διπλωματική εργασία είναι τα εξής:

1 Ερευνητικό ερώτημα (RQ1): Σε ποιον βαθμό οι δραστηριότητες και η δομή του τεχνολογικά υποστηριζόμενου e-course βοήθησε τους εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσουν α) τις δεξιότητες στοχοθεσίας (goal setting skills) και β) τις δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού (strategic planning skills).

2 Ερευνητικό ερώτημα (RQ2): Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning) και με βάση τις προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας, μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ ως προς α) τον αυτοέλεγχο (self-control) και β) την αυτοαξιολόγηση (self-evaluation).

3 Ερευνητικό ερώτημα (RQ3): Πώς μπορούν οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του e-course;

4 Ερευνητικό ερώτημα (RQ4): Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με βάση τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning), συνέβαλε στην ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων coaching των συμμετεχόντων εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ;

1.6 Γενική Επισκόπηση της Μεθοδολογίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία εστιάζει στον σχεδιασμό, στην εφαρμογή και στην αξιολόγηση ενός τεχνολογικά υποστηριζόμενου ηλεκτρονικού μαθήματος (e-course) με τίτλο “Coaching 2.0: Tech & Mindfulness”. Στόχος του e-course είναι η εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ μέσω τεχνικών αυτορυθμιζόμενης μάθησης (SRL) και προσεγγίσεων ενσυνειδητότητας. Η μελέτη θα υλοποιηθεί με βάση μια μερικώς πειραματική προσέγγιση, χωρίς πλήρη εφαρμογή του προγράμματος στην πράξη. Στόχος της εργασίας αυτής είναι η δημιουργία ενός εκπαιδευτικού προγράμματος, το οποίο θα ενισχύσει τις επαγγελματικές δεξιότητες εκπαιδευτών ενηλίκων ώστε να γίνουν αποτελεσματικοί coaches για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.

Η διαδικασία σχεδιασμού θα περιλαμβάνει:

- Ανάλυση αναγκών: Προσδιορισμός των εκπαιδευτικών αναγκών των εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ.
- Καθορισμός στόχων: Διατύπωση σαφών εκπαιδευτικών στόχων που εστιάζουν στην ενίσχυση δεξιοτήτων στοχοθεσίας και στρατηγικού σχεδιασμού.
- Δομή περιεχομένου: Δημιουργία θεματικών ενοτήτων και μαθησιακών δραστηριοτήτων που ενσωματώνουν τεχνικές SRL και ενσυνειδητότητας.

Η αξιολόγηση του e-course θα πραγματοποιηθεί μέσω συμπλήρωσης μιας ρουμπρίκας αξιολόγησης για να διασφαλιστεί η αποτελεσματικότητά του.

Αυτή η μεθοδολογία θα διασφαλίσει ότι το e-course είναι σχεδιασμένο με βάση τις ανάγκες των εκπαιδευομένων και θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να επιτύχουν τους εκπαιδευτικούς τους στόχους.

1.7 Οργάνωση της Διπλωματικής εργασίας

Η παρούσα διπλωματική εργασία δομείται σε πέντε βασικά κεφάλαια, τα οποία καλύπτουν συνολικά το εύρος της έρευνας και παρουσιάζουν τα ευρήματά της με ολοκληρωμένο τρόπο.

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται η θεωρητική θεμελίωση της έρευνας, παρουσιάζοντας την προβληματική που οδήγησε στην εκπόνησή της. Επιπλέον, ορίζεται με σαφήνεια ο στόχος της διπλωματικής εργασίας, ο οποίος είναι ο σχεδιασμός και η αξιολόγηση ενός e-course

που στοχεύει στην ενίσχυση εκπαιδευτικών δεξιοτήτων. Παρουσιάζεται η καινοτομία που φέρνει η παρούσα έρευνα, η οποία έγκειται στην ανάπτυξη ενός e-course που βασίζεται σε θεωρίες αυτορυθμιζόμενης μάθησης και προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας. Τέλος, διατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα που καθοδηγούν την έρευνα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, ακολουθεί η παρουσίαση της σχετικής βιβλιογραφίας. Θα εστιάσω σε βασικές θεωρητικές έννοιες που σχετίζονται με το θέμα μου, όπως το e-coaching, η αυτορυθμιζόμενη μάθηση, η ενσυνειδητότητα και η ΔΕΠ-Υ. Θα αναλύσω σε βάθος την υπάρχουσα έρευνα που εστιάζει σε αυτές τις έννοιες, δίνοντας έμφαση σε μελέτες που μελετούν την εφαρμογή τους σε μαθησιακά περιβάλλοντα. Επιπλέον, θα εξετάσω συνεργατικές στρατηγικές και περιγραφές περιβαλλόντων e-learning, λαμβάνοντας υπόψη τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών.

Στο τρίτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται λεπτομερώς η ερευνητική μεθοδολογία που υιοθετήθηκε. Ορίζονται οι στόχοι της ερευνητικής προσέγγισης, δίνονται εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί των βασικών εννοιών και επαναδιατυπώνονται τα ερευνητικά ερωτήματα. Στη συνέχεια, γίνεται αναλυτική περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας, παρουσιάζοντας ένα conceptual framework και ένα σχεδιάγραμμα ροής που απεικονίζει τα στάδια, τις μεθόδους, τις στρατηγικές, τους ρόλους, τις δραστηριότητες και την αξιολόγηση.

Στο τέταρτο κεφάλαιο, γίνεται η ανάλυση ευρημάτων και παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας.

Στο κεφάλαιο πέντε, παρουσιάζονται τα συνολικά αποτελέσματα της έρευνας, γίνεται συζήτηση για τις επιπτώσεις της και τίθενται κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

2.1 Εισαγωγή

Στο δεύτερο κεφάλαιο, θα πραγματοποιηθεί μια εκτενής βιβλιογραφική ανασκόπηση, με σκοπό την παροχή του θεωρητικού υποβάθρου και του πλαισίου στο οποίο εντάσσεται η έρευνα. Η ανάλυση της σχετικής βιβλιογραφίας θα επικεντρωθεί σε τρεις βασικούς άξονες:

- **Θεωρητικές Έννοιες:** Αρχικά, θα διερευνήσουμε σε βάθος τις θεμελιώδεις θεωρητικές έννοιες που σχετίζονται με το coaching, την αυτορυθμιζόμενη μάθηση (Self-Regulated Learning, SRL) και την ενσυνειδητότητα (mindfulness), ιδιαίτερα στο πλαίσιο της εκπαίδευσης εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Θα παρουσιάσουμε τις βασικές θεωρίες και τα μοντέλα που στηρίζουν αυτές τις έννοιες, δίνοντας έμφαση στη θεωρία αυτορυθμιζόμενης μάθησης του Zimmerman. Η κατανόηση αυτών των θεωρητικών ερεισμάτων αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού προγράμματος e-coaching.
- **Συνεργατικές Στρατηγικές:** Στη συνέχεια, θα εστιάσουμε στις συνεργατικές στρατηγικές που δύνανται να ενσωματωθούν σε προγράμματα e-coaching, αναδεικνύοντας τον καθοριστικό ρόλο της συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ των συμμετεχόντων στην ενίσχυση της μάθησης και της υποστήριξης. Η ανάλυση των συνεργατικών δυναμικών θα συμβάλει στην υλοποίηση ενός περιβάλλοντος e-coaching που προάγει την ενεργή συμμετοχή, την ανταλλαγή ιδεών και την αμοιβαία υποστήριξη.
- **Περιβάλλοντα e-learning:** Επιπλέον, θα πραγματοποιήσουμε μια λεπτομερή περιγραφή του περιβάλλοντος e-learning που υλοποιήθηκε το πρόγραμμα e-coaching. Θα εστιάσουμε στο συγκεκριμένο περιβάλλον e-learning που επιλέχθηκε για την έρευνά μας, αναλύοντας τα εργαλεία και τις τεχνολογίες που υποστηρίζουν τη διδασκαλία και τη μάθηση. Η εξέταση των χαρακτηριστικών και των λειτουργιών της πλατφόρμας, όπως οι δυνατότητες επικοινωνίας, οι μηχανισμοί ανατροφοδότησης και οι μέθοδοι παρακολούθησης της προόδου, θα διασφαλίσει την αποτελεσματική υλοποίηση του προγράμματός.

Συνολικά, η βιβλιογραφική επισκόπηση στοχεύει στην παροχή μιας ολοκληρωμένης εικόνας των ερευνητικών τάσεων και των καλών πρακτικών στην εφαρμογή τεχνικών SRL και προσεγγίσεων ενσυνειδητότητας σε περιβάλλοντα e-coaching. Η κριτική ανάλυση της σχετικής βιβλιογραφίας θα θέσει τα θεμέλια για την ανάπτυξη και αξιολόγηση του e-course, διασφαλίζοντας την επιστημονική του εγκυρότητα και την πρακτική του εφαρμογή στην υποστήριξη εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ.

2.1.1 Coaching

Το coaching είναι μια εξατομικευμένη προσέγγιση που αποσκοπεί στην υποστήριξη των εκπαιδευομένων για την επίτευξη του μέγιστου δυναμικού τους. Καθιερώθηκε ευρέως τη δεκαετία του 1980, αποτελώντας σημαντικό εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη στο πλαίσιο των επιχειρήσεων (Hudson, 1999). Το coaching γίνεται ολοένα και δημοφιλέστερο τις τελευταίες δεκαετίες (ICF, 2016, 2020, 2022) ως μεθοδολογία που επικεντρώνεται στην παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης, προωθώντας τον αυτοστοχασμό, την αυτογνωσία και την εσωτερική αλλαγή του πελάτη με απώτερο σκοπό να επιτύχει τους αυτοεκτιμώμενους στόχους του (Greif & Rauen, 2022).

Πριν την πανδημία οι περισσότεροι coaches προτιμούσαν να πραγματοποιούν τις συνεδρίες τους δια ζώσης (Middendorf, 2016). Ωστόσο, μετά την πανδημία, το 2021, πάνω από το 80% των coaches συνέχισαν να χρησιμοποιούν το ψηφιακό coaching ως τον βασικό τρόπο λειτουργίας τους (Passmore, 2021). Πλέον, ο κλάδος του coaching αλλάζει λόγω της ψηφιοποίησης και της ενωμάτωσης της τεχνολογίας στις υπηρεσίες του (Passmore et al., 2023). Το ψηφιακό coaching είναι εύκολα προσβάσιμο και παρέχει άμεση υποστήριξη χωρίς να επιβαρύνεται ο πελάτης με έξοδα μετακίνησης. Με αυτόν τον τρόπο ενισχύεται η ένταξη των ατόμων που δεν μπορούν να ταξιδέψουν ή δεν έχουν κάποιο coach κοντά στην περιοχή τους (Passmore, et al. 2024). Έρευνα έχει δείξει ότι η χρήση ψηφιακών μέσων στην διάρκεια του coaching δεν επηρεάζει αρνητικά τη σχέση μεταξύ coach και coachee. Γενικά, η τεχνολογία μπορεί να ενταχθεί στις συνεδρίες με τρεις τρόπους:

- Για την πραγματοποίηση διαλόγου μεταξύ του coach και του coachee (π.χ. video conference)
- Για την υποστήριξη παρεμβάσεων ή μεθόδων (π.χ. καταγραφή μιας παρουσίασης του πελάτη)

- Για την αντικατάσταση του φυσικού coach με έναν ψηφιακό (π.χ. εφαρμογές self-coaching)

Το coaching διαφέρει από το mentoring (συμβουλευτική καθοδήγηση), καθώς εστιάζει στη διευκόλυνση της προσωπικής ανάπτυξης μέσω δομημένων αλληλεπιδράσεων μεταξύ ενός coach και ενός μαθητή (Deiorio, Carney, Kahl, Bonura, & Juve, 2016).

Τα στάδια του coaching

1. Κατανόηση του ατόμου και των στόχων του

- Ακούγοντας με κατανόηση: Ο coach επιδεικνύει ενεργητική ακρόαση, αναζητώντας πληροφορίες που θα τον βοηθήσουν να κατανοήσει τις ανάγκες και τους στόχους του εκπαιδευόμενου.
- Εντοπισμός κεντρικών χαρακτηριστικών: Ο coach βοηθά τον εκπαιδευόμενο να αναγνωρίσει τα βασικά στοιχεία της ταυτότητάς του και τις πτυχές που επιθυμεί να αναπτύξει.

2. Καθορισμός Στόχων και Δημιουργία Σχεδίου Δράσης

- Θέτοντας στόχους: Ο coach υποστηρίζει τον εκπαιδευόμενο στη διατύπωση συγκεκριμένων, μετρήσιμων, εφικτών, ρεαλιστικών και χρονικά προσδιορισμένων στόχων (SMART goals).
- Αναλύοντας προκλήσεις: Ο coach βοηθά τον εκπαιδευόμενο να εντοπίσει τα εμπόδια που μπορεί να αντιμετωπίσει και να αναζητήσει κατάλληλες λύσεις ή υποστήριξη.

3. Υποστήριξη και Ανάπτυξη

- Παρέχοντας καθοδήγηση: Ο coach χρησιμοποιεί ερωτήσεις που προκαλούν σκέψη και ενθαρρύνουν την αυτο-αντανάκλαση.
- Μοιράζοντας πληροφορίες: Ο coach παρέχει σχετικές πληροφορίες και πόρους για να υποστηρίξει την ανάπτυξη του εκπαιδευόμενου.

4. Αξιολόγηση και Προσαρμογή

- Αυτοαξιολόγηση: Ο εκπαιδευόμενος παρακολουθεί την πρόοδο του και αξιολογεί τα αποτελέσματα των ενεργειών του.
- Προσαρμογή του σχεδίου: Ο coach και ο εκπαιδευόμενος επανεξετάζουν τακτικά το σχέδιο δράσης και προσαρμόζουν τους στόχους και τις στρατηγικές ανάλογα με την πρόοδο.

2.1.2 Κοινά στοιχεία και διαφοροποίηση mentoring-coaching

Ο όρος mentoring αποτελεί μια διαδραστική διαδικασία κατά την οποία ένας έμπειρος επαγγελματίας, ο μέντορας, παρέχει στοχευμένη υποστήριξη σε ένα λιγότερο έμπειρο άτομο, τον προστατευόμενο, με σκοπό την προσωπική και επαγγελματική του εξέλιξη. Αυτή η δυαδική σχέση χαρακτηρίζεται από την ανταλλαγή γνώσεων, εμπειριών και την παροχή καθοδήγησης από τον μέντορα. Στόχος είναι η ενδυνάμωση του προστατευόμενου, ώστε να αναπτύξει τις δεξιότητες και τις ικανότητές του, να ξεπεράσει τα εμπόδια που αντιμετωπίζει και να προσανατολιστεί αποτελεσματικά στην επαγγελματική του πορεία. Η επιτυχία της σχέσης καθοδήγησης δεν εξαρτάται απαραίτητα από την κοινή εργασιακή τους εμπειρία, αλλά κυρίως από την ικανότητα του μέντορα να κατανοήσει τις ανάγκες και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο προστατευόμενος και να του παρέχει εξατομικευμένη υποστήριξη (Eby et al., 2008).

Ο ρόλος του coach αλλά και του mentor είναι να διατυπώνουν τις σωστές ερωτήσεις, να προωθούν την αυτογνωσία και να καλλιεργούν τη σωστή λήψη αποφάσεων, ώστε ο κάθε εκπαιδευόμενος να μάθει κάτι. Δεν αποσκοπούν στην επίλυση των προβλημάτων των εκπαιδευομένων αλλά στο να θέτουν σωστές ερωτήσεις που θα τους οδηγήσουν στη σωστή απόφαση. Η διαδικασία του coaching και του mentoring εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου, όσο ενδυναμώνεται και η μεταξύ τους σχέση. Οι έννοιες του coaching και του mentoring, αν και συχνά συγχέονται, διαφέρουν σημαντικά ως προς τους στόχους, τη διάρκεια και το εύρος της παρεχόμενης υποστήριξης. Το coaching, με πιο συγκεκριμένο και βραχυπρόθεσμο χαρακτήρα, επικεντρώνεται στην ενίσχυση συγκεκριμένων δεξιοτήτων και στην επίτευξη άμεσων στόχων. Αντίθετα, το mentoring, ως μια μακροπρόθεσμη σχέση, αποσκοπεί στην ολιστική ανάπτυξη του ατόμου, καλύπτοντας ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων που αφορούν την επαγγελματική και

προσωπική του πορεία (Passmore et al., 2013). Επιπροσθέτως, το coaching χαρακτηρίζεται από μια πιο δομημένη προσέγγιση, με προκαθορισμένες συναντήσεις και συγκεκριμένους στόχους, ενώ το mentoring παρουσιάζει μια πιο ευέλικτη δομή, προσαρμοζόμενη στις ανάγκες και τις προτεραιότητες του προστατευόμενου. Οι coaches, συχνά εξειδικευμένοι επαγγελματίες, μπορεί να μην διαθέτουν απαραίτητα άμεση εμπειρία στον συγκεκριμένο τομέα του πελάτη, ενώ οι mentors, ως έμπειροι επαγγελματίες στον ίδιο κλάδο, προσφέρουν καθοδήγηση βασισμένη στην προσωπική τους εμπειρία (Whitmore, 1992).

Οι διαφοροποιήσεις ανάμεσα στο coaching και το mentoring υπογραμμίζουν τη συμπληρωματικότητα των δύο αυτών προσεγγίσεων στην υποστήριξη της ατομικής εξέλιξης εντός οργανωτικών πλαισίων. Παρόλο που και οι δύο μορφές καθοδήγησης αποσκοπούν στην ανάπτυξη των ατόμων και στην ενίσχυση των ικανοτήτων τους, διαφέρουν ως προς τις μεθόδους και τους τομείς εστίασης, προσφέροντας μοναδικές δυνατότητες ανάλογα με τις ανάγκες και τους στόχους του κάθε ατόμου (Jacobi, 1991).

2.2 Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) σε Ενήλικες

2.2.1 Ορισμός και συμπτώματα της ΔΕΠ-Υ σε ενήλικες

Η Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ) είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που επηρεάζει τόσο παιδιά όσο και ενήλικες. Χαρακτηρίζεται από συμπτώματα απροσεξίας, υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας. Εκτός από τα βασικά συμπτώματα της απροσεξίας, της υπερκινητικότητας και της παρορμητικότητας, οι ενήλικες με ΔΕΠ-Υ μπορεί να εμφανίσουν συναισθηματικές διαταραχές, εναλλαγές διάθεσης και χαμηλή ανοχή στην απογοήτευση. Αυτά τα συμπτώματα μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά διάφορες πτυχές της ζωής ενός ατόμου, συμπεριλαμβανομένης της εκπαίδευσης, της εργασίας και των σχέσεων του. Οι ενήλικες με ΔΕΠ-Υ μπορεί επίσης να εμφανίσουν συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών (Katzman et al., 2017). Η αυξανόμενη διάγνωση της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας σε ενήλικες υπογραμμίζει τη σημασία της έγκαιρης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης αυτής της διαταραχής. Επομένως, μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που περιλαμβάνει έγκαιρη αναγνώριση, κατάλληλη θεραπεία και συνεχή

υποστήριξη είναι ζωτικής σημασίας για τον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεων της δεπ-υ στη ζωή των ενηλίκων. Είναι απαραίτητο να αναγνωρίσουμε και να κατανοήσουμε την περίπλοκη φύση της ΔΕΠΥ στους ενήλικες, καθώς αυτή η διαταραχή εμφανίζεται συχνά διαφορετικά από ό,τι στα παιδιά και μπορεί εύκολα να παραβλεφθεί ή να παρερμηνευτεί. Για παράδειγμα, η υπερκινητικότητα μπορεί να εκδηλωθεί ως ανησυχία ή δυσκολία χαλάρωσης, αντί για την πιο εμφανή σωματική υπερκινητικότητα που παρατηρείται στα παιδιά (Wender et al., 2001). Οι ενήλικες με ΔΕΠΥ μπορεί επίσης να δυσκολεύονται με την οργάνωση, τη διαχείριση του χρόνου και τον έλεγχο των παρορμήσεων (Riccio et al., 2005).

2.2.2 Υποστηρικτική καθοδήγηση (coaching) για ενήλικες με δεπ-υ

Η υποστηρικτική καθοδήγηση (coaching) για ενήλικες με δεπ-υ είναι μια ανερχόμενη παρέμβαση που έχει σχεδιαστεί για να διευκολύνει τα άτομα στη διαχείριση των συμπτωμάτων τους και στην επίτευξη των στόχων τους. Λειτουργεί μέσα από ένα πλαίσιο συνεργασίας που περιλαμβάνει μια συνεργασία μεταξύ του προπονητή και του πελάτη, όπου ο προπονητής καθοδηγεί τον πελάτη στον προσδιορισμό των στόχων, στην ανάπτυξη στρατηγικών για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και στην παρακολούθηση της προόδου (Stober & Grant, 2010). Το coaching για ενήλικες με ΔΕΠΥ βασίζεται στις αρχές της θετικής ψυχολογίας, η οποία δίνει προτεραιότητα στις δυνάμεις και τις ικανότητες ενός ατόμου αντί των περιορισμών του (Costello & Stone, 2012). Οι coaches συνεργάζονται με τους πελάτες τους για να αξιοποιήσουν τις δυνάμεις τους, να αναπτύξουν την αυτογνωσία και να καλλιεργήσουν την αυτοσυμπόνια. Το coaching για ενήλικες με ΔΕΠΥ είναι μια προσέγγιση βασισμένη στα δυνατά σημεία του κάθε ατόμου και είναι προσαρμοσμένη στις μοναδικές του ανάγκες. Έχει γίνει δημοφιλές ως μια μη φαρμακολογική παρέμβαση που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να βελτιώσουν τις εκτελεστικές τους δεξιότητες και τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Υπάρχουν πολλά στοιχεία που καταδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του coaching στη βελτίωση των διαφόρων αποτελεσμάτων για άτομα με δεπ-υ. Συγκεκριμένα, το coaching έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει τις οργανωτικές δεξιότητες, τις ικανότητες διαχείρισης χρόνου, την ικανότητα στοχοθεσίας και τη συναισθηματική ρύθμιση. Αυτό υποστηρίζει την αντίληψη ότι το

coaching μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμη παρέμβαση για ενήλικες με δεπ-υ, προάγοντας θετικές αλλαγές στην καθημερινότητά τους και τη συνολική ευημερία τους. Τέτοια ευρήματα είναι ιδιαίτερα σημαντικά δεδομένης της αυξανόμενης συχνότητας της δεπ-υ στην ενήλικη ζωή και του σημαντικού αντίκτυπου που μπορεί να έχει στη ζωή των ατόμων. Επομένως, η ενσωμάτωση του coaching στο σχέδιο θεραπείας για ενήλικες με δεπ-υ θα μπορούσε να οδηγήσει σε ουσιαστικές βελτιώσεις και θα πρέπει να θεωρείται ως μία βιώσιμη προσέγγιση στην κλινική πράξη (Knouse & Cooper, 2008).

2.2.3 Αρχές του coaching για ενήλικες με δεπ-υ

Το coaching ενηλίκων με δεπ-υ βασίζεται σε διάφορες βασικές αρχές που καθοδηγούν τη διαδικασία coaching και διαμορφώνουν τη σχέση μεταξύ coach και πελάτη. Αυτές οι αρχές είναι απαραίτητες για την προώθηση ενός συνεργατικού και ενδυναμωτικού περιβάλλοντος που υποστηρίζει την ανάπτυξη και την εξέλιξη των ατόμων με δεπ-υ.

Οι ακόλουθες αρχές διέπουν την πρακτική του coaching για ενήλικες με δεπ-υ:

Πελατοκεντρική προσέγγιση: Η αρχή της εξατομίκευσης στο coaching υπογραμμίζει τη σημασία της προσαρμογής της διαδικασίας καθοδήγησης στις συγκεκριμένες ανάγκες και στόχους του πελάτη. Αυτή η αρχή αναγνωρίζει τη μοναδική φύση κάθε ατόμου και αναγνωρίζει ότι μια προσέγγιση που ταιριάζει σε όλους μπορεί να μην είναι αποτελεσματική για την επίτευξη βέλτιστων αποτελεσμάτων. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για τους coaches να κατανοήσουν πλήρως το υπόβαθρο, τις εμπειρίες και τα επιθυμητά αποτελέσματα του πελάτη, προκειμένου να προσαρμόσουν ανάλογα τις τεχνικές, τις στρατηγικές και τα εργαλεία καθοδήγησης τους. Εξατομικεύοντας τη διαδικασία καθοδήγησης, οι coaches μπορούν να παρέχουν μια πιο εξατομικευμένη και εστιασμένη προσέγγιση, η οποία μπορεί τελικά να οδηγήσει σε μεγαλύτερη επιτυχία για τον πελάτη. Αυτή η αρχή είναι ουσιαστική στον τομέα της καθοδήγησης και θα πρέπει να θεωρείται ως θεμελιώδης πτυχή του coaching (Martens & Vealey, 2024). Ο πελάτης θεωρείται ως ο ειδικός στη ζωή του και ο ρόλος του coach είναι να διευκολύνει την αυτοανακάλυψη και ανάπτυξή του. Ο coach σέβεται την αυτονομία και την αυτοκατεύθυνση

του πελάτη, συνεργαζόμενος μαζί του για να επιτύχει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ο πελάτης βρίσκεται στο επίκεντρο στη διαδικασία καθοδήγησης ενώ ο coach απέχει από το να επιβάλει τις δικές του αξίες, πεποιθήσεις ή κρίσεις στον πελάτη. Η πελατοκεντρική προσέγγιση διασφαλίζει ότι η καθοδήγηση είναι μια εξαιρετικά εξατομικευμένη και πελατοκεντρική διαδικασία που ανταποκρίνεται στις ατομικές ανάγκες και προτιμήσεις των ενηλίκων με δεπ-υ. Αυτή η αρχή είναι θεμελιώδης για τη δημιουργία μιας σχέσης εμπιστοσύνης και υποστήριξης καθοδήγησης που εξουσιοδοτεί τους πελάτες να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη δική τους ανάπτυξη (Swartz et al., 2005).

Ενδυνάμωση: Αυτή η αρχή βασίζεται στην πεποίθηση ότι τα άτομα με δεπ-υ έχουν την ικανότητα να αλλάζουν και να αναπτύσσονται (Barkley, 2014). Η ενδυνάμωση αποτελεί βασική αρχή στο coaching ενηλίκων με δεπ-υ, λειτουργώντας ως θεμελιώδης πεποίθηση στην ικανότητα του πελάτη να κάνει ουσιαστικές και θετικές αλλαγές στη ζωή του. Δίνοντας έμφαση στις εγγενείς δυνατότητες του πελάτη και όχι στις ελλείψεις του, ο coach δημιουργεί ένα υποστηρικτικό και συνεργατικό περιβάλλον που ενθαρρύνει την αυτοανακάλυψη, την εξερεύνηση και την ανάπτυξη. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο δημιουργεί στους πελάτες ένα αίσθημα εμπιστοσύνης και αυτοαποτελεσματικότητας αλλά τους επιτρέπει επίσης να αναλάβουν την ευθύνη του ταξιδιού τους προς την προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Ως εκ τούτου, η ενδυνάμωση είναι μια κρίσιμη πτυχή του coaching για ενήλικες με δεπ-υ, καθώς προάγει μια θετική και μετασχηματιστική νοοτροπία που οδηγεί τα άτομα προς την εκπλήρωση των πραγματικών δυνατοτήτων τους.

Θετική ψυχολογία: Η θετική ψυχολογία, ως θεωρητικό πλαίσιο, εστιάζει στην εξερεύνηση και την ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων, χαρακτηριστικών και ικανοτήτων των ατόμων, με στόχο την προαγωγή της ευημερίας και της συνολικής ποιότητας ζωής. Αυτή η προσέγγιση θεμελιώνεται στην αντίληψη ότι τα άτομα διαθέτουν εγγενή δυναμικά και δεξιότητες που μπορούν να αξιοποιηθούν για την ενίσχυση της ανάπτυξης, της ανθεκτικότητας και της ακμής τους. Στο πλαίσιο του coaching ενηλίκων με δεπ-υ, η θετική ψυχολογία έχει αναδειχθεί σε καίρια μεθοδολογία, καθώς δίνει έμφαση στην αναγνώριση και την αξιοποίηση των ατομικών δυνατοτήτων και πόρων, με στόχο την προώθηση της προόδου και της ανάπτυξης. Αναγνωρίζοντας τις ιδιαίτερες προκλήσεις που

αντιμετωπίζουν τα άτομα με δεπ-υ, αυτή η προσέγγιση εστιάζει στα θετικά τους χαρακτηριστικά, προκειμένου να διευκολύνει την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την προσωπική τους ανάπτυξη (Sedgwick et al., 2019).

2.2.4 E-coaching για ενήλικες με δεπ-υ

Η ηλεκτρονική υποστηρικτική καθοδήγηση ενηλίκων με δεπ-υ αποτελεί μια πρωτοποριακή παρέμβαση που αξιοποιεί την τεχνολογία για την παροχή εξατομικευμένης υποστήριξης. Αυτή η προσέγγιση προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα, όπως βελτιωμένη προσβασιμότητα, ευελιξία και άνεση, επιτρέποντας την παρακολούθηση συνεδριών από το σπίτι, εξαλείφοντας την ανάγκη μετακίνησης και διευκολύνοντας άτομα με περιορισμούς ή απαιτητικά προγράμματα. Η ευελιξία του e-coaching στον προγραμματισμό συνεδριών το καθιστά ιδανικό, παρέχοντας υποστήριξη σε ένα οικείο περιβάλλον (Lakes et al., 2022). Οι υπηρεσίες e-coaching παρέχονται μέσω διαφόρων ψηφιακών πλατφορμών, συνήθως σε πραγματικό χρόνο, επιτρέποντας την άμεση επικοινωνία και ανατροφοδότηση.

2.3 Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση (Self Regulated Learning)

2.3.1 Βασικές αρχές και μοντέλα της SRL

Η βιβλιογραφία σχετικά με την αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (SRL) προσφέρει ποικίλους ορισμούς που, ωστόσο, μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, καθώς η αυτορρύθμιση θεωρείται ως μια γνωστική ικανότητα του ατόμου. Κεντρικό σημείο σε αυτούς τους ορισμούς είναι η ατομική προσπάθεια και οι δυνατότητες του εκπαιδευόμενου να διαμορφώσει, να οικοδομήσει και να εφαρμόσει τη γνώση. Η ενεργός συμμετοχή του επιτρέπει να συνδέσει την προηγούμενη με τη νέα γνώση, ενεργοποιώντας τα εσωτερικά του κίνητρα για την επίτευξη των στόχων του.

Η αυτορρύθμιση ορίζεται ως η αυτοκατευθυνόμενη διαδικασία μέσω της οποίας τα άτομα παρακολουθούν, ελέγχουν και ρυθμίζουν τις γνωστικές, συναισθηματικές και

συμπεριφορικές τους διεργασίες με σκοπό την επίτευξη προσωπικών στόχων (Mann et al., 2013). Η αυτορρύθμιση ενέχει μια κυκλική διαδικασία που περιλαμβάνει τρία στάδια: προμελέτη, εκτέλεση και αυτοστοχασμό. Σε αυτήν την διαδικασία, τα άτομα θέτουν στόχους, σχεδιάζουν και υλοποιούν στρατηγικές, παρακολουθούν την πρόοδό τους και προσαρμόζουν τη συμπεριφορά τους αναλόγως (Broadbent & Poon, 2015).

Στην φάση της προμελέτης, οι μαθητές αναλαμβάνουν την ευθύνη για τη μαθησιακή τους πορεία, θέτοντας στόχους, αναλύοντας τις απαιτήσεις των εργασιών και σχεδιάζοντας στρατηγικές για την επίτευξή τους. Η ανάλυση των εργασιών επιτρέπει την αποδόμηση σύνθετων μαθησιακών δραστηριοτήτων σε απλούστερα, πιο διαχειρίσιμα στοιχεία, ενώ ο στρατηγικός σχεδιασμός περιλαμβάνει την επιλογή και την εφαρμογή κατάλληλων μεθόδων για την επίτευξη των στόχων.

Η φάση της εκτέλεσης εμπεριέχει την προσεκτική και λεπτομερή εφαρμογή των στρατηγικών σχεδίων που έχουν αναπτυχθεί προηγουμένως, διασφαλίζοντας τη συνεχή ευθυγράμμιση των ενεργειών και των αποφάσεων με τους αρχικούς στόχους.

Η φάση του αυτοαναστοχασμού συνεπάγεται μια εις βάθος αξιολόγηση και κριτική ανάλυση της απόδοσης του εκπαιδευομένου, αξιοποιώντας την ανατροφοδότηση που έχει λάβει και τα αξιολογικά δεδομένα, με σκοπό την πραγματοποίηση συνειδητών προσαρμογών και βελτιώσεων που βασίζονται στις εμπειρικές γνώσεις που αποκτήθηκαν (Zimmerman & Schunk, 2011). Συνολικά, η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση ενδυναμώνει τους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη της μαθησιακής τους διαδικασίας, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητα και την αποδοτικότητά τους στην επίτευξη των ακαδημαϊκών τους στόχων.

Σύμφωνα με έρευνες, η αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (SRL) περιλαμβάνει μια σειρά από διασυνδεδεμένες δεξιότητες και διαδικασίες που επιτρέπουν στους μαθητές να αναλάβουν την ευθύνη της μαθησιακής τους πορείας (Puustinen, M., & Pulkkinen, L, 2001). Κεντρικό στοιχείο αποτελεί η μεταγνωστική ικανότητα, δηλαδή η επίγνωση των ίδιων των μαθησιακών διαδικασιών, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού, της παρακολούθησης και της αξιολόγησης της κατανόησης και της απόδοσης.

2.3.2 Στρατηγικές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης

Οι στρατηγικές αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) είναι βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευόμενοι για την αποτελεσματική διαχείριση και βελτίωση των μαθησιακών τους διαδικασιών (Broadbent, J., & Poon, W. L., 2015). Πιο συγκεκριμένα, στις αυτορρυθμιζόμενες στρατηγικές μάθησης περιλαμβάνονται:

- Η θέσπιση στόχων, οι οποίοι πρέπει να είναι συγκεκριμένοι, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι (SMART), καθοδηγεί τις μαθησιακές προσπάθειες.
- Ο στρατηγικός σχεδιασμός, που περιλαμβάνει την ανάπτυξη στρατηγικών για την προσέγγιση εργασιών, όπως η επιλογή μεθόδων μελέτης και πόρων, αποτελεί βασικό εργαλείο.
- Η αυτοπαρακολούθηση, με την οποία οι μαθητές παρακολουθούν ενεργά την πρόδό τους προς τους στόχους τους και προσαρμόζουν τις στρατηγικές τους ανάλογα με τις ανάγκες, είναι εξίσου σημαντική.
- Ο αυτοστοχασμός, μετά την ολοκλήρωση των εργασιών, επιτρέπει στους μαθητές να αναλογιστούν τα αποτελέσματα, να εντοπίσουν τα δυνατά και αδύναμα σημεία τους και να σχεδιάσουν βελτιώσεις για το μέλλον.
- Κριτική σκέψη: Περιλαμβάνει την αξιολόγηση πληροφοριών και επιχειρημάτων, τον εντοπισμό προκαταλήψεων και τη λήψη αιτιολογημένων κρίσεων για την ενίσχυση της κατανόησης και της επίλυσης προβλημάτων.
- Αυτοπαρατήρηση: Η διαδικασία παρακολούθησης των μαθησιακών δραστηριοτήτων και της προόδου του ατόμου, η οποία βοηθά στην αναγνώριση περιοχών που χρειάζονται βελτίωση.

Η εφαρμογή στρατηγικών αυτορρυθμιζόμενης μάθησης είναι ζωτικής σημασίας για την ακαδημαϊκή επιτυχία, ιδίως σε διαδικτυακά περιβάλλοντα μάθησης. Στρατηγικές όπως η μεταγνώση, η διαχείριση του χρόνου, η ρύθμιση της προσπάθειας και η κριτική σκέψη είναι ιδιαίτερα ευεργετικές. Οι φοιτητές ενθαρρύνονται να αναπτύξουν ενεργά αυτές τις δεξιότητες για να βελτιώσουν τις μαθησιακές τους εμπειρίες και τις ακαδημαϊκές τους επιδόσεις.

2.4 Προσεγγίσεις Ενσυνειδητότητας

2.4.1 Ορισμός και βασικές αρχές της ενσυνειδητότητας

Στο σημερινό ταχέως εξελισσόμενο ψηφιακό εκπαιδευτικό τοπίο, η ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας έχει αναδειχθεί ως μια πολλά υποσχόμενη στρατηγική που αποσκοπεί στη βελτίωση της συνολικής μαθησιακής εμπειρίας τόσο για τους μαθητές όσο και για τους εκπαιδευτικούς. Καθώς τα εκπαιδευτικά ιδρύματα υιοθετούν ολοένα και περισσότερο προσεγγίσεις με γνώμονα την τεχνολογία, η ενσωμάτωση πρακτικών ενσυνειδητότητας στο πρόγραμμα σπουδών έχει τη δυνατότητα να βελτιώσει τη συγκέντρωση, να μειώσει το άγχος και να προωθήσει μια βαθύτερη σύνδεση με το υλικό που μελετάται (Mrazek et al., 2019). Η ενσυνειδητότητα, η οποία χαρακτηρίζεται από τη διατήρηση επίγνωσης των σκέψεων, των συναισθημάτων και του περιβάλλοντος, προσφέρει πολυάριθμα οφέλη που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη συναισθηματική και γνωστική κατάσταση των μαθητών (Collard et al., 2008). Με την κατανόηση του ρόλου της ενσυνειδητότητας στην ηλεκτρονική μάθηση, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να υποστηρίξουν καλύτερα τους μαθητές και την ακαδημαϊκή τους πορεία στην ψηφιακή εποχή.

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μια νοητική κατάσταση που επιτυγχάνεται μέσω της εστίασης της επίγνωσης στο παρόν, ενώ παράλληλα επικρατεί αποδοχή των συναισθημάτων με ηρεμία, των σκέψεων και τις σωματικών αισθήσεων. Βασισμένη σε αρχαίες πρακτικές στοχασμού, η ενσυνειδητότητα έχει επικρατήσει στη σύγχρονη ψυχολογία και εκπαίδευση καθώς μειώνει το άγχος, ενισχύει τη συναισθηματική ρύθμιση και βελτιώνει την προσοχή και τον γνωστικό έλεγχο (Zenner & Herrnleben, 2014).

Στη βάση της ενσυνειδητότητας βρίσκονται ορισμένες θεμελιώδεις αρχές που καθοδηγούν αποτελεσματικά την πρακτική της και ενισχύουν τη συνολική εμπειρία. Αυτές οι αρχές αποτελούν το θεμέλιο για τα άτομα που επιδιώκουν να καλλιεργήσουν μια βαθύτερη επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων και του περιβάλλοντός τους με έναν μη επικριτικό τρόπο (Crane et al., 2017).

Αυτές οι αρχές περιλαμβάνουν:

- **Μη-Κριτική:** Αυτή η αρχή περιλαμβάνει την παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων χωρίς να τα αξιολογούμε ως καλά ή κακά. Αντ' αυτού, τα άτομα ενθαρρύνονται να παρατηρούν τις εμπειρίες τους με ανοιχτό μυαλό και περιέργεια (Dreyfus, 2013).
- **Επίγνωση του παρόντος:** Αυτή η αρχή δίνει έμφαση στην κατεύθυνση της προσοχής στην τρέχουσα στιγμή, αντί να εστιάζουμε σε γεγονότα του παρελθόντος ή να ανησυχούμε για το μέλλον. Η καλλιέργεια της επίγνωσης του παρόντος επιτρέπει στα άτομα να ασχοληθούν πλήρως με τις εμπειρίες τους καθώς αυτές ξεδιπλώνονται.
- **Αυτορρύθμιση:** Αυτή η αρχή περιλαμβάνει την ικανότητα διαχείρισης των σκέψεων και των συναισθημάτων χωρίς να παρασύρεται το άτομο από αυτά. Με την εξάσκηση της αυτορρύθμισης, υπάρχει ανταπόκριση σε εσωτερικά και εξωτερικά ερεθίσματα με πιο σκόπιμο και επιδέξιο τρόπο.
- **Αποδοχή:** Αυτή η αρχή περιλαμβάνει την αναγνώριση και την αποδοχή των σκέψεων, των συναισθημάτων και των αισθήσεων χωρίς να προσπαθούμε να τις καταστείλουμε ή να τις αποφύγουμε. Με την αποδοχή των εμπειριών όπως είναι, τα άτομα μπορούν να αναπτύξουν μια πιο ισορροπημένη και συμπονετική σχέση με τον εαυτό τους.

Συμπερασματικά, αυτές οι αρχές αποτελούν το θεμέλιο της πρακτικής της ενσυνειδητότητας και είναι κεντρικές για την εφαρμογή της σε περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης.

2.4.2 Ενσωμάτωση Τεχνικών Ενσυνειδητότητας στην Ηλεκτρονική Μάθηση

Η ενσωμάτωση ορισμένων τεχνικών ενσυνειδητότητας στο ηλεκτρονικό περιβάλλον του e-course, αποτελεί μια πρωτοποριακή προσέγγιση για την προώθηση της ευημερίας των εκπαιδευομένων και της ακαδημαϊκής τους επίδοσης. Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας μπορούν να ενσωματωθούν σε διάφορες πτυχές της διαδικτυακής εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένου του σχεδιασμού μαθημάτων, της παράδοσης περιεχομένου και των υπηρεσιών υποστήριξης των εκπαιδευομένων (Roddy et al., 2017). Ο σχεδιασμός και η οργάνωση διαδικτυακών μαθημάτων με ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει τη δημιουργία

μαθησιακών εμπειριών που δίνουν προτεραιότητα στην ευημερία των εκπαιδευομένων και στη γνωστική τους εμπλοκή (Fink, 2013). Αυτή η προσέγγιση αναγνωρίζει ότι η δομή και η μορφή των διαδικτυακών μαθημάτων μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τις μαθησιακές εμπειρίες και τα αποτελέσματα των εκπαιδευομένων. Με την ενσωμάτωση αρχών ενσυνειδητότητας στο σχεδιασμό και την οργάνωση των μαθημάτων, μπορούν να δημιουργηθούν περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης που υποστηρίζουν τη συναισθηματική ρύθμιση, την προσοχή και τη γνωστική ευελιξία των εκπαιδευομένων.

2.4.3 Επίδραση της ενσυνειδητότητας στην εμπλοκή και την επίδοση των εκπαιδευόμενων

Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας έχουν τη δυνατότητα να επηρεάσουν θετικά την εμπλοκή και την επίδοση των εκπαιδευομένων σε περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης. Μέσω της καλλιέργειας της συναισθηματικής ρύθμισης, του ελέγχου της προσοχής και της γνωστικής ευελιξίας, η ενσυνειδητότητα μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα τους να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της διαδικτυακής μάθησης και να βελτιστοποιούν την ακαδημαϊκή τους επιτυχία (Kemper, 2017). Οι τρόποι με τους οποίους οι τεχνικές ενσυνειδητότητας μπορούν να επηρεάσουν την εμπλοκή και την επίδοση των εκπαιδευομένων σε περιβάλλοντα ηλεκτρονικής μάθησης αφορούν:

- **Βελτιωμένη Συναισθηματική Ρύθμιση**

Η συναισθηματική ρύθμιση αναφέρεται στην ικανότητα αναγνώρισης, κατανόησης και διαχείρισης των συναισθημάτων κάποιου σε διαφορετικές καταστάσεις. Μέσω της καλλιέργειας της συναισθηματικής ρύθμισης μέσω της πρακτικής της ενσυνειδητότητας, οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα, ενσυναίσθηση και διαπροσωπικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την ακαδημαϊκή και προσωπική τους επιτυχία (Meiklejohn et al., 2012).

- **Βελτιωμένη Προσοχή και Συγκέντρωση**

Σύμφωνα με τους Mrzcek et al. (2019), η πρακτική της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει την ικανότητα ενός ατόμου να εστιάζει στην παρούσα στιγμή, κάτι που μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα να διατηρεί την προσοχή του και να αντιστέκεται σε περισπασμούς κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών μαθησιακών δραστηριοτήτων. Αυτός ο αυξημένος έλεγχος της

προσοχής επιτρέπει στον εκπαιδευόμενο να εμπλακεί βαθύτερα με το υλικό των μαθημάτων, να συμμετέχει ενεργά σε συζητήσεις και να ολοκληρώνει τις εργασίες του πιο αποτελεσματικά.

- **Ενισχυμένη Γνωστική Ευελιξία**

Η γνωστική ευελιξία αναφέρεται στην ικανότητα προσαρμογής της σκέψης και της συμπεριφοράς κάποιου σε απάντηση σε μεταβαλλόμενες απαιτήσεις ή συνθήκες. Προωθώντας την επίγνωση της παρούσας στιγμής και τη μη-κριτική, οι τεχνικές ενσυνειδητότητας μπορούν να βοηθήσουν τους εκπαιδευόμενους να αναπτύξουν γνωστική ευελιξία και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που είναι κρίσιμες για την ακαδημαϊκή επιτυχία (Lin & Mai, 2018).

Η ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας στην ηλεκτρονική μάθηση μπορεί να έχει βαθιά επίδραση στην εμπλοκή και την επίδοση των φοιτητών, συμβάλλοντας τελικά σε μια πιο θετική και αποτελεσματική διαδικτυακή μαθησιακή εμπειρία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Ο στόχος της ερευνητικής προσέγγισης

Στόχος της παρούσας διπλωματικής εργασίας είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση ενός e-course (Coaching 2.0: Tech & Mindfulness), ενορχηστρωμένου με το θεωρητικό μοντέλο της Αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self Regulated Learning) και προσεγγίσεις Ενσυνειδητότητας. Το e-course πραγματοποιείται με ασύγχρονη εξ απόστασεως εκπαίδευση και ο βοηθός του μαθήματος, ο καθοδηγητής Σιντάρτα, θα παρέχει οδηγίες και ανατροφοδότηση στους εκπαιδευομένους. Στόχος είναι οι εκπαιδευτές ενηλίκων με δεπ-υ να κατακτήσουν δεξιότητες υποστηρικτικής καθοδήγησης, όπως η αποτελεσματική επικοινωνία, οι αποτελεσματικές ερωτήσεις, η ενεργητική ακρόαση και η παροχή ανατροφοδότησης.

3.2 Οι εννοιολογικοί και λειτουργικοί ορισμοί

Έννοια	Εννοιολογικός Ορισμός	Λειτουργικός Ορισμός
Δεξιότητες Στοχοθεσίας (Goal Setting Skills)	Η ικανότητα να καθορίζονται σαφείς, μετρήσιμοι, εφικτοί, σχετικοί και χρονικά προσδιορισμένοι στόχοι.	Η ικανότητα των εκπαιδευτών να καθορίζουν συγκεκριμένους και ρεαλιστικούς στόχους για την εκπαίδευση ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ, καθώς και για την προσωπική και επαγγελματική τους ανάπτυξη.
Δεξιότητες Στρατηγικού Σχεδιασμού (Strategic Planning Skills)	Η ικανότητα να αναπτύσσονται και να εφαρμόζονται σχέδια δράσης για την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων, λαμβάνοντας υπόψη τους διαθέσιμους πόρους και τους πιθανούς περιορισμούς.	Η ικανότητα των εκπαιδευτών να σχεδιάζουν και να υλοποιούν αποτελεσματικές εκπαιδευτικές παρεμβάσεις για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ, προσαρμόζοντας τις στρατηγικές τους στις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά των εκπαιδευομένων.
Αυτοέλεγχος (Self-Control)	Η ικανότητα να ρυθμίζονται οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές, ώστε να	Η ικανότητα των εκπαιδευτών να διαχειρίζονται τις παρορμήσεις τους, να διατηρούν την προσοχή τους και να

	επιτυγχάνονται οι επιθυμητοί στόχοι και να αποφεύγονται οι ανεπιθύμητες συνέπειες.	ελέγχουν τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.
Αυτοαξιολόγηση (Self-Evaluation)	Η ικανότητα να αξιολογούνται κριτικά οι δικές τους επιδόσεις και η πρόοδος προς την επίτευξη των στόχων τους.	Η ικανότητα των εκπαιδευτών να αναγνωρίζουν τα δυνατά και τα αδύνατα σημεία τους, να εντοπίζουν τις περιοχές που χρήζουν βελτίωσης και να αναπροσαρμόζουν τις στρατηγικές τους ανάλογα.
Προσεγγίσεις Ενσυνειδητότητας (Mindfulness Approaches)	Πρακτικές που καλλιεργούν την επίγνωση της παρούσας στιγμής, χωρίς κριτική και προσκόλληση.	Η ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας στο e-course, όπως ασκήσεις αναπνοής, διαλογισμός και σωματική σάρωση, με στόχο την ενίσχυση της αυτογνωσίας και της συναισθηματικής ρύθμισης των εκπαιδευτών.
Δεξιότητες Coaching	Η ικανότητα να υποστηρίζονται και να καθοδηγούνται οι εκπαιδευόμενοι στην επίτευξη των στόχων τους, μέσω της ενεργητικής ακρόασης, της ενσυναίσθησης και της παροχής ανατροφοδότησης.	Η ικανότητα των εκπαιδευτών να εφαρμόζουν αποτελεσματικές τεχνικές coaching για να βοηθήσουν τους ενήλικες με ΔΕΠ-Υ να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους, να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να επιτύχουν τους μαθησιακούς τους στόχους.

3.3 Τα ερευνητικά ερωτήματα

Σύμφωνα με τους παραπάνω στόχους της έρευνας, προκύπτουν τα εξής ερευνητικά ερωτήματα:

RQ1: Σε ποιον βαθμό οι δραστηριότητες και η δομή του τεχνολογικά υποστηριζόμενου e-course βοήθησε τους εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσουν α) τις δεξιότητες στοχοθεσίας (goal setting skills) και β) τις δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού (strategic planning skills).

RQ2: Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning) του Zimmerman και τις προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας,

μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ ως προς α) τον αυτοέλεγχο (self-control) και β) την αυτοαξιολόγηση (self-evaluation).

RQ3: Πώς μπορούν οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του e-course;

RQ4: Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με βάση τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning) του Zimmerman, συνέβαλε στην ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων coaching των συμμετεχόντων εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ;

3.4 Η περιγραφή της διαδικασίας της έρευνας

Στην παρούσα ερευνητική μελέτη σχεδιάστηκε ένα e-course με τίτλο "Coaching 2.0: Tech & Mindfulness". Το e-course έχει ως στόχο να ενισχύσει τις δεξιότητες των εκπαιδευτών ενηλίκων στην υποστήριξη ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ, μέσα από ένα ολιστικό πρόγραμμα που συνδυάζει τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης του Zimmerman με πρακτικές ενσυνειδητότητας. Οι συμμετέχοντες θα καθοδηγηθούν μέσα από μια σειρά διαδραστικών δραστηριοτήτων, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να αναπτύξουν δεξιότητες στοχοθεσίας, στρατηγικού σχεδιασμού, αυτοελέγχου και αυτοαξιολόγησης, καθώς και να εμβαθύνουν στην κατανόηση και εφαρμογή τεχνικών υποστηρικτικής καθοδήγησης (coaching).

Στο σημείο αυτό αξίζει να αναφερθεί ότι το e-course «E-Coaching για Εκπαιδευτές Ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ» συνδέεται άμεσα με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης της UNESCO, προάγοντας θεμελιώδεις αξίες που σχετίζονται με την εκπαίδευση, την υγεία, την ισότητα και την επαγγελματική ανάπτυξη. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα συμβάλλει στην υλοποίηση του Στόχου 3, που αφορά την καλή υγεία και ευημερία, μέσω της ενσωμάτωσης τεχνικών ενσυνειδητότητας, όπως διαλογισμού και ασκήσεων αναπνοής, οι οποίες ενισχύουν τη διαχείριση του άγχους και προάγουν τη συνολική ψυχική ευημερία των συμμετεχόντων. Παράλληλα, το e-course ευθυγραμμίζεται με τον Στόχο 4 για ποιοτική

εκπαίδευση, καθώς σχεδιάστηκε με βάση την θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (Self-Regulated Learning - SRL), παρέχοντας ένα υψηλής ποιότητας μαθησιακό περιβάλλον που υποστηρίζει την απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων μέσα από καινοτόμες και στοχευμένες δραστηριότητες.

Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα ενισχύει τον Στόχο 8, που αφορά την αξιοπρεπή εργασία και την οικονομική ανάπτυξη, καθώς προσφέρει στους εκπαιδευτές τα απαραίτητα εργαλεία και δεξιότητες coaching, ενισχύοντας την επαγγελματική τους απόδοση και την ικανότητά τους να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τους μαθητές τους. Τέλος, η συμβολή του e-course στον Στόχο 10 για τη μείωση των ανισοτήτων είναι αξιοσημείωτη, δεδομένου ότι απευθύνεται σε εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ, μια πληθυσμιακή ομάδα που συχνά αντιμετωπίζει ανισότητες και προκλήσεις στον επαγγελματικό και εκπαιδευτικό τομέα. Μέσα από την ενίσχυση της αυτορρύθμισης, της αυτοαξιολόγησης και της στοχοθεσίας, το πρόγραμμα προάγει την ισότιμη συμμετοχή και την επαγγελματική ενδυνάμωση των εκπαιδευτών.

Στο παρακάτω σχήμα παρουσιάζεται η ροή της έρευνας:

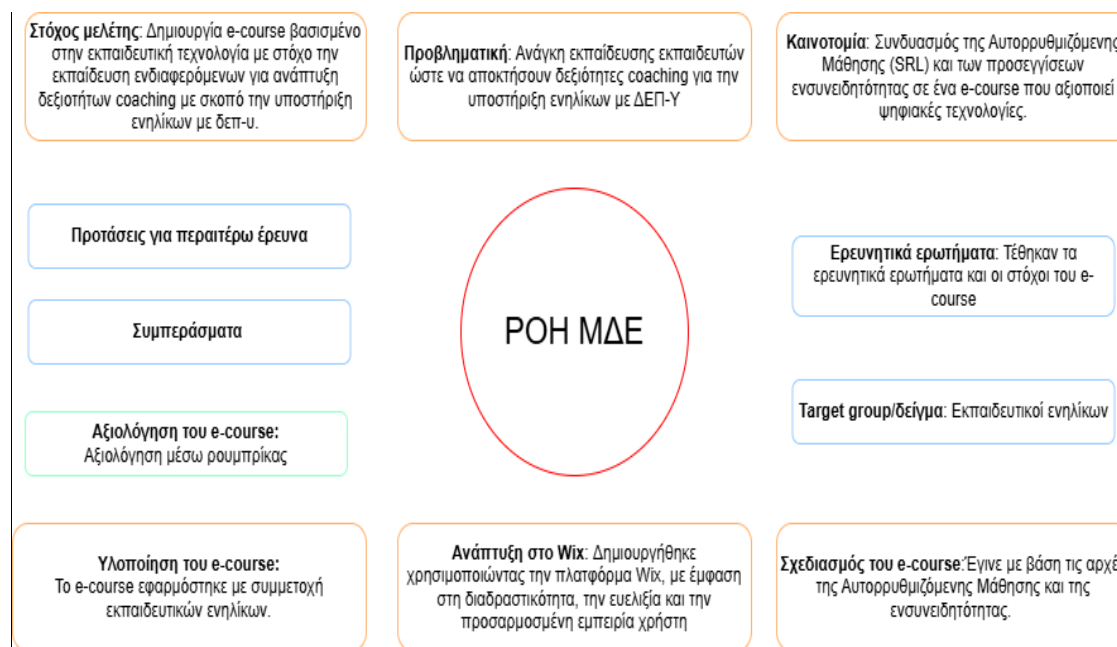


Figure 1: Ροή μεταπτυχιακής διπλωματικής εργασίας

Συνολικά, το e-course «E-Coaching για Εκπαιδευτές Ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ» ενσωματώνει τις αξίες και τους στόχους της UNESCO, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη μαθησιακή εμπειρία που προάγει τη βιώσιμη ανάπτυξη και την κοινωνική ενδυνάμωση μέσω της εκπαίδευσης.



Εικόνα 1: Οι στόχοι Unesco του προγράμματος

Οι εκπαιδευτικοί στόχοι του e-course σύμφωνα με την ταξινόμια του Bloom είναι να μπορεί ο εκπαιδευόμενος:

1. **Να αναγνωρίζει** τις βασικές έννοιες του coaching, της αυτορρύθμισης και της ενσυνειδητότητας.
2. **Να κατανοεί** τις ιδιαιτερότητες των ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.
3. **Να περιγράφει** διάφορες στρατηγικές υποστηρικτικής καθοδήγησης και τις εφαρμογές τους.
4. **Να συγκρίνει** και να **αντιπαραβάλλει** διαφορετικές στρατηγικές υποστηρικτικής καθοδήγησης.
5. **Να σχεδιάζει** και να **υλοποιεί** ολοκληρωμένα προγράμματα υποστηρικτικής καθοδήγησης για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.
6. **Να αναλύει** περιπτώσεις υποστηρικτικής καθοδήγησης και να εντοπίζει τις αιτίες των προβλημάτων.
7. **Να εφαρμόζει** τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή του ζωή και στην εκπαιδευτική πράξη.
8. **Να αξιολογεί** την αποτελεσματικότητα των διαφόρων στρατηγικών υποστηρικτικής καθοδήγησης.
9. **Να αξιολογεί** την αποτελεσματικότητα του e-course.

Οι εκπαιδευτικοί στόχοι και η αντιστοιχία τους με τα ερευνητικά ερωτήματα απεικονίζεται στον παρακάτω πίνακα:

Εκπαιδευτικός Στόχος	Σχετιζόμενο Ερευνητικό Ερώτημα
Να αναγνωρίζει τις βασικές έννοιες της υποστηρικτικής καθοδήγησης, της αυτορρύθμισης και της ενσυνειδητότητας.	RQ1
Να κατανοεί τις ιδιαιτερότητες των ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.	-
Να περιγράφει διάφορες στρατηγικές υποστηρικτικής καθοδήγησης και τις εφαρμογές τους.	RQ4
Να συγκρίνει και να αντιπαραβάλλει διαφορετικές στρατηγικές υποστηρικτικής καθοδήγησης.	RQ4
Να σχεδιάζει και να υλοποιεί ολοκληρωμένα προγράμματα υποστηρικτικής καθοδήγησης για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.	RQ1, RQ4
Να αναλύει περιπτώσεις υποστηρικτικής καθοδήγησης και να εντοπίζει τις αιτίες των προβλημάτων.	RQ2
Να εφαρμόζει τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή του ζωή και στην εκπαιδευτική πράξη.	RQ2, RQ3
Να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα των διαφόρων στρατηγικών υποστηρικτικής καθοδήγησης.	RQ2, RQ4
Να αξιολογεί την αποτελεσματικότητα του e-course.	RQ1, RQ2, RQ3, RQ4

Ο μύθος του Σιντάρτα: Ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης

Το εκπαιδευτικό σενάριο του e-course αφορά ένα ταξίδι περιπέτειας και γνώσης 5 σταθμών με καθοδηγητή τον δάσκαλο Σιντάρτα.

Ο Σιντάρτα, ένας φωτισμένος δάσκαλος, αφιέρωσε τη ζωή του στην κατανόηση της ανθρώπινης ψυχής και στην ανάπτυξη της συνείδησης. Για να βοηθήσει τους εκπαιδευόμενους του να αποκαλύψουν αυτόν τον κρυμμένο θησαυρό, ο Σιντάρτα δημιούργησε ένα μονοπάτι, ένα ταξίδι αυτογνωσίας, που τους οδήγησε στα βάθη της ύπαρξής τους. Αυτό το ταξίδι δεν είναι απλώς μια διανοητική άσκηση, αλλά μια εμπειρία που διεγείρει όλες τις αισθήσεις και τις πνευματικές δυνάμεις του ανθρώπου.

1. Η αρχή του ταξιδιού

Το ταξίδι ξεκινάει στο ιερό δάσος, όπου οι μαθητές συναντούν και γνωρίζουν τον Σιντάρτα. Εκεί, ο δάσκαλος τους λέει ότι ο εσωτερικός κόσμος είναι ένα ανεξερεύνητο τοπίο, γεμάτο μυστήρια και θαύματα. Στη συνέχεια, τους δίνει ένα χάρτη, ο οποίος απεικονίζει το ταξίδι και

τους σταθμούς που πρέπει να ακολουθήσουν για να φτάσουν στον τελικό προορισμό που είναι ο Ιερός ναός του αναστοχασμού.

2. Το δάσος των στόχων

Ακολουθώντας τον χάρτη, οι μαθητές εισέρχονται στο δάσος των στόχων. Εκεί, τα δέντρα έχουν καρπούς που αντιπροσωπεύουν τους στόχους τους. Ο Σιντάρτα τους δείχνει πώς να θέτουν τους στόχους τους, να παραμένουν προσηλωμένοι σ' αυτούς και να δημιουργούν ένα σχέδιο για να τους επιτύχουν.

3. Μια απρόσμενη συνάντηση

Καθώς το ταξίδι μέσα στο δάσος συνεχίζεται, ο βοηθός Σιντάρτα καλεί τους εκπαιδευόμενους να γνωρίσουν μέσα από διάφορες δραστηριότητες την δεπ-υ σε ενήλικες.

4. Η λίμνη των δεξιοτήτων

Στη συνέχεια, οι εκπαιδευόμενοι φτάνουν στη Λίμνη των δεξιοτήτων. Τα νερά της λίμνης είναι καθαρά και διαυγή, αντανακλώντας τον ουρανό και τα αστέρια. Στις όχθες της λίμνης, ο Σιντάρτα τους δίνει εργαλεία για να αναλύσουν τις εμπειρίες τους και να αποκτήσουν βαθύτερη κατανόηση της δεπ-υ και του κόσμου γύρω τους. Μελετούν τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένας coach και καταγράφουν τις ιδέες τους.

5. Ο ναός του αναστοχασμού

Ο ναός του αναστοχασμού είναι το πιο δύσκολο μέρος του ταξιδιού. Εκεί, οι εκπαιδευόμενοι αντιμετωπίζουν μια σειρά από εμπόδια και προκλήσεις που δοκιμάζουν την υπομονή και την επιμονή τους. Ο Σιντάρτα τους δείχνει ότι οι δυσκολίες είναι αναπόσπαστο μέρος της μάθησης και ότι μέσα από αυτές μπορούμε να ανακαλύψουμε τις κρυφές μας δυνάμεις.

Στο τέλος του ταξιδιού, οι εκπαιδευόμενοι απολαμβάνουν τα οφέλη του ταξιδιού τους και ενσωματώνουν τις νέες γνώσεις και δεξιότητες που απόκτησαν στη διάρκεια του e-course.

3.5 Το δείγμα της μελέτης

Η παρούσα έρευνα εστιάζει σε μια μικρή ομάδα 15 ατόμων με εξειδίκευση στον χώρο της ηλεκτρονικής μάθησης (e-learning), οι οποίοι κλήθηκαν να αξιολογήσουν το e-course με τη χρήση ρουμπρίκας, αφού πρώτα το είχαν εξερευνήσει. Παρόλο που το δείγμα δεν είναι αρκετά μεγάλο ώστε να γενικεύσουμε τα ευρήματα στο σύνολο των εκπαιδευτικών, μας δίνει σημαντικές πληροφορίες για το πόσο αποτελεσματικό μπορεί να είναι το e-course και οι μέθοδοι που προτείνει για μαθητές με δεπ-υ. Η επιλογή αυτών των συμμετεχόντων έγινε με βάση την κοινή τους εμπειρία στις νέες τεχνολογίες και στο αντικείμενο της ηλεκτρονικής μάθησης.

3.6 Το εκπαιδευτικό υλικό για τη διεξαγωγή της έρευνας

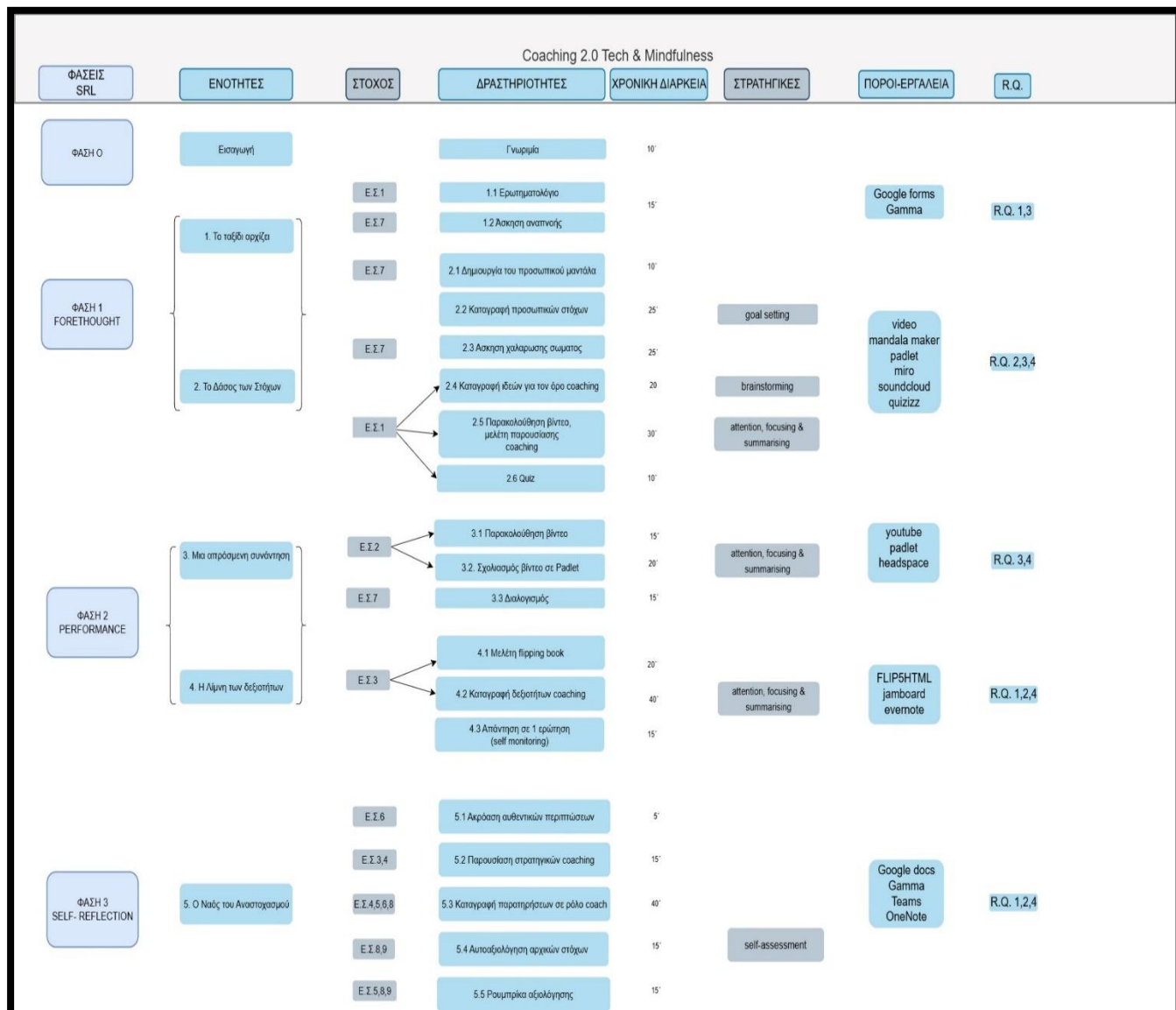
Το εκπαιδευτικό υλικό που αναπτύχθηκε για τη διεξαγωγή της έρευνας σχεδιάστηκε με στόχο την παροχή ολοκληρωμένων και πρακτικών εργαλείων που υποστηρίζουν την εκπαίδευση εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Αποτελείται από θεωρητικό περιεχόμενο σχετικά με τις αρχές της αυτορυθμιζόμενης μάθησης (SRL) και της ενσυνειδητότητας (mindfulness), καθώς και διαδραστικές δραστηριότητες για την κατανόηση και την εφαρμογή αυτών των τεχνικών. Επιπλέον, περιλαμβάνει μελέτες περίπτωσης (case studies), σενάρια προβληματισμού, ασκήσεις mindfulness και πρακτικές οδηγίες για τη δημιουργία ενός ενσυνείδητου μαθησιακού περιβάλλοντος. Το υλικό έχει προσαρμοστεί στις ανάγκες των συμμετεχόντων με βάση τις αρχές της εκπαίδευσης ενηλίκων, ενώ έχει οργανωθεί σε μορφή e-course, αξιοποιώντας σύγχρονες ψηφιακές τεχνολογίες για

ευκολότερη

πρόσβαση

και

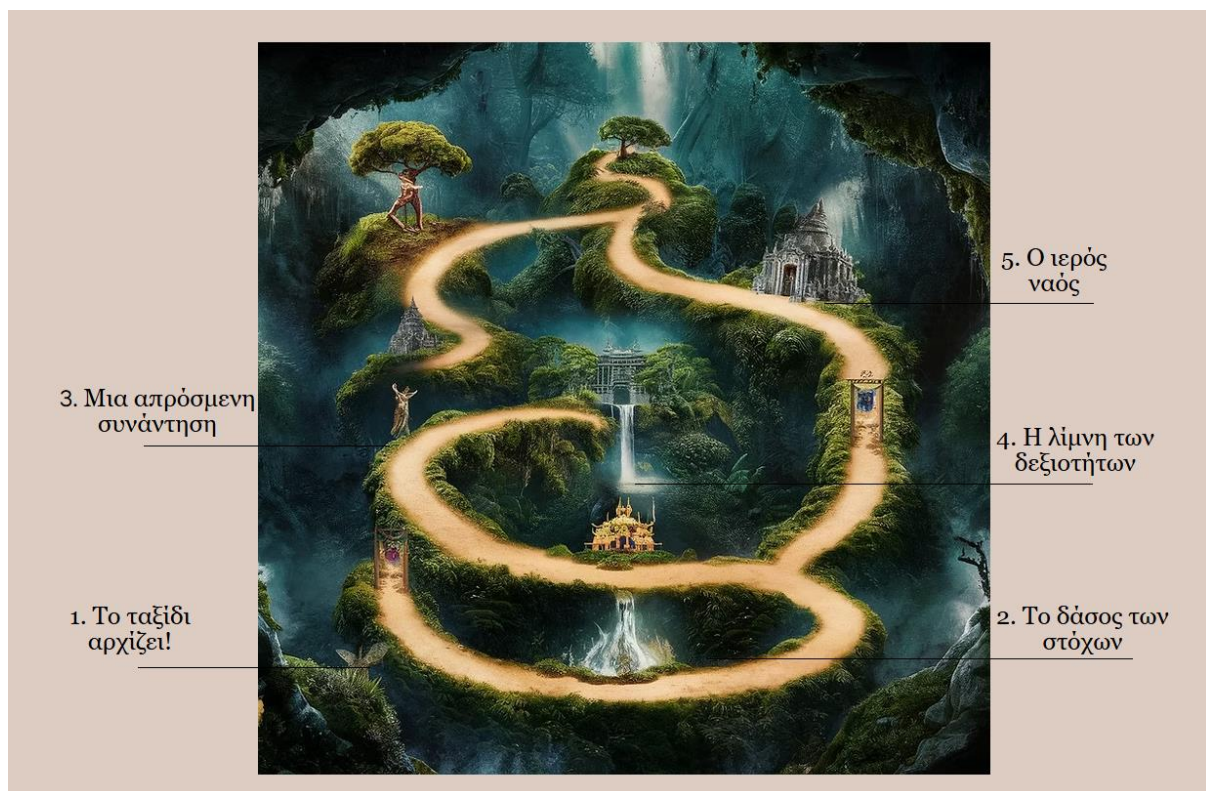
χρήση.



Εικόνα 2: Εκπαιδευτικός σχεδιασμός e course



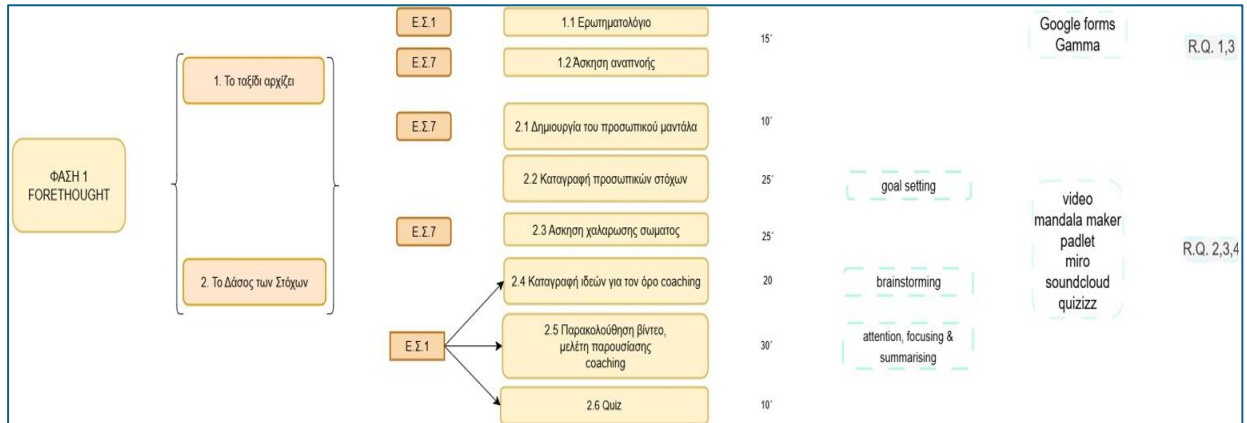
Εικόνα 3: Αρχική σελίδα ψηφιακού περιβάλλοντος



Εικόνα 4: Οι σταθμοί του ταξιδιού

Φάση 1: Forethought-Προπαρασκευαστική

Σταθμός 1: Το Ταξίδι Αρχίζει (διάρκεια 15 λεπτά)



Εικόνα 5: Φάση 1-Προπαρασκευαστική

 15'



Η ενότητα αυτή αποτελεί το θεμέλιο για την έναρξη του συναρπαστικού μας ταξιδιού!

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια.
Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.

1. Ερωτηματολόγιο

Συμπλήρωσε το παρακάτω ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης για τις δεξιότητες SRL και το coaching.



2. Ωρα για διαλογισμό

Κάνε κλικ στην παρακάτω εικόνα και γνώρισε την τεχνική της συνειδητής αναπνοής.



Εικόνα 6: Δραστηριότητες σταθμού 1

Η πρώτη ενότητα αποτελεί τη βάση για την εισαγωγή των συμμετεχόντων στις έννοιες και τις πρακτικές του e-coaching, της Αυτορυθμιζόμενης Μάθησης (SRL), και της

ενσυνειδητότητας (mindfulness). Περιλαμβάνει δραστηριότητες που επικεντρώνονται στην αυτοαξιολόγηση και τη γνωριμία με βασικές τεχνικές.

Δραστηριότητα 1.1: Ερωτηματολόγιο

Εκφώνηση:

Συμπλήρωσε το παρακάτω ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης για τις δεξιότητες SRL και το coaching.

Περιγραφή της δραστηριότητας: Το παρόν ερωτηματολόγιο έχει ως στόχο να κατανοήσουμε τις υπάρχουσες γνώσεις και εμπειρίες σας σχετικά με την Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση (SRL) και το coaching. Συμπληρώστε το ερωτηματολόγιο, ώστε να προσαρμόσουμε το εκπαιδευτικό υλικό στις ανάγκες σας. Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε μια σειρά από ερωτήσεις που εξετάζουν:

- Το επίπεδο γνώσης τους στις SRL τεχνικές.
- Την εμπειρία τους στο coaching.
- Την εξοικείωσή τους με πρακτικές ενσυνειδητότητας.

Εργαλεία:

Google

Forms

Δραστηριότητα 1.2: Ώρα για Διαλογισμό

Εκφώνηση:

Κάνε κλικ στην παρακάτω εικόνα και γνώρισε την τεχνική της συνειδητής αναπνοής. Η επικέντρωση στην αναπνοή μπορεί να σας προσφέρει πολλά οφέλη, όπως βελτίωση της συγκέντρωσης, της μνήμης, της κριτικής σκέψης και της ικανότητας μάθησης. Ακολουθήστε την παρακάτω καθοδήγηση για να εξασκηθείτε στη βαθιά αναπνοή και να ενισχύσετε την απόδοσή σας.

Περιγραφή της δραστηριότητας:

Η βαθιά αναπνοή

Η βαθιά αναπνοή είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική τεχνική για την χαλάρωση του σώματος και του νου. Η αναπνοή με τον σωστό τρόπο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, την αύξηση της ενέργειας και την βελτίωση της συγκέντρωσης. Η άσκηση περιλαμβάνει μια καθοδηγούμενη πρακτική βαθιάς αναπνοής:

1. Βρείτε μια ήσυχη θέση και καθίστε με ίσια πλάτη.

2. Τοποθετήστε το ένα χέρι στο στήθος και το άλλο στην κοιλιά για να παρακολουθείτε την αναπνοή σας.
3. Εισπνεύστε αργά και βαθιά από τη μύτη, αφήνοντας την κοιλιά να φουσκώσει.
4. Εκπνεύστε αργά από το στόμα, αδειάζοντας την κοιλιά.
5. Επαναλάβετε για 5-10 λεπτά.

Εργαλεία:

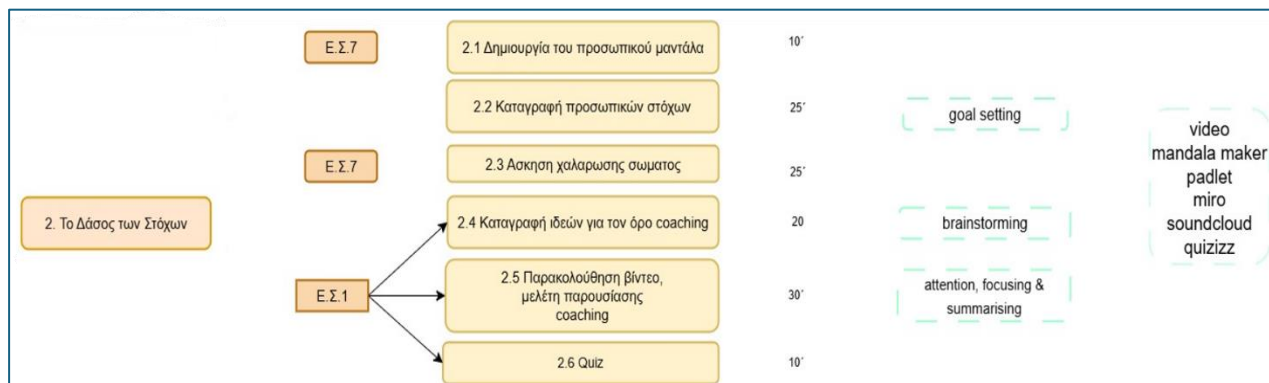
Gamma presentation

Στόχοι της ενότητας

- Εισαγωγή στις βασικές αρχές SRL και mindfulness.
- Αναγνώριση του αρχικού επιπέδου δεξιοτήτων των συμμετεχόντων.
- Βελτίωση της συγκέντρωσης και της συνειδητότητας μέσω της πρακτικής της αναπνοής.

Με αυτές τις δραστηριότητες, οι συμμετέχοντες εξοικειώνονται με το μαθησιακό πλαίσιο του e-course και προετοιμάζονται για τις επόμενες ενότητες.

Σταθμός 2: Το δάσος των στόχων



 1. Δημιουργία προσωπικού mandala Δημιουργία ενός οπτικού συμβόλου που αντιπροσωπεύει τους στόχους και τις αξίες μας ως επαγγελματίες εκπαιδευτές.	 2. Καταγραφή προσωπικών στόχων Ορίζουμε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά προσδιορισμένους στόχους για την ανάπτυξη μας ως coaches.	 3. Άσκηση χαλάρωσης σώματος Άσκηση χαλάρωσης για να ηρεμήσουμε το μυαλό και το σώμα μας.
 4. Brainstorming για τον όρο coaching Προσωπικές σκέψεις και εμπειρίες σχετικά με τον όρο coaching.	 5. Ορισμός του coaching Παρακολούθηση βίντεο και μελέτη μιας παρουσίασης που θα μας δώσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον ορισμό και τις αρχές του coaching.	 6. Τι έμαθα σ' αυτή την ενότητα; Quiz: ελέγχουμε τις γνώσεις μας

Εικόνα 7: Σταθμός 2

Στην ενότητα αυτή οι συμμετέχοντες καθορίζουν και κατανοούν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους. Καλούνται να εστιάσουν στα κίνητρα και τις αξίες τους, ενώ παράλληλα εισάγονται στις βασικές αρχές της στοχοθεσίας και του coaching.

Δραστηριότητα 2.1:

Δημιουργία

Προσωπικού Mandala

MANDALA

Η δημιουργία του προσωπικού mandala ενθαρρύνει την αυτογνωσία, την αυτοέκφραση και την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας.



01

Παρακολούθησε το βίντεο με τις οδηγίες του Σιντάρτα προτού σχεδιάσεις το προσωπικό σου mandala.

02

Δημιούργησε το προσωπικό σου mandala κάνοντας κλικ στο παρακάτω κουμπί.

03

Μοιράσου το έργο σου.

Εικόνα 8:Δραστηριότητα 2.1

Εκφώνηση Δραστηριότητας 2.1.1:

Παρακολούθησε το βίντεο με τις οδηγίες του Σιντάρτα προτού σχεδιάσεις το προσωπικό σου mandala.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι εκπαιδευόμενοι καλούνται να παρακολουθήσουν ένα βίντεο στο Youtube για το τρόπο δημιουργίας ενός mandala καθώς και τη σημασία αυτού του συμβόλου.

Εκφώνηση Δραστηριότητας 2.1.2:

Δημιούργησε το προσωπικό σου mandala κάνοντας κλικ στο παρακάτω κουμπί.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το εργαλείο **Flowstir Mandala Maker** για να δημιουργήσουν ένα προσωπικό mandala που απεικονίζει τους στόχους και τις αξίες τους. Το προσωπικό mandala θα τους βοηθήσει να συνδέσουν την προσωπική τους ταυτότητα

με τους εκπαιδευτικούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Στο mandala τους, καλούνται να καταγράψουν:

- Στο κέντρο, την κύρια αξία ή στόχο που τους κινητοποιεί.
- Στα ακτινωτά στοιχεία, επιμέρους στόχους ή δράσεις που υποστηρίζουν τον κεντρικό στόχο.
Η δραστηριότητα ενισχύει την οπτική αναπαράσταση των στόχων και τη δημιουργική σκέψη.

Εργαλεία:

- Flowstir.com

Εκφώνηση Δραστηριότητας 2.1.3:

Μοιράσου το έργο σου.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Όλοι οι εκπαιδευόμενοι κοινοποιούν το προσωπικό τους mandala τους σ' ένα κοινόχρηστο σύνδεσμο.

Εργαλεία:

Padlet

Δραστηριότητα 2.2:

Καταγραφή προσωπικών στόχων



Εικόνα 9: Δραστηριότητα 2.2

Τίτλος: Ορίζουμε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά προσδιορισμένους στόχους για την ανάπτυξή μας ως coaches.

Εκφώνηση δραστηριότητας 2.2.1:



Σχεδιάστε το δικό σας δέντρο με τους προσωπικούς σας στόχους

Καθώς δημιουργείτε το δέντρο σας, σκεφτείτε:

- Ποιες είναι οι προσωπικές σας εμπειρίες ως εκπαιδευτές; Τι σας έχει διδάξει μέχρι τώρα;
- Ποιες είναι οι λεποιθήσεις σας για τη μάθηση; Πώς πιστεύετε ότι μαθαίνουν καλύτερα οι άνθρωποι;
- Τι περιμένετε να αποκτήσετε από το πρόγραμμα; Ποιες δεξιότητες θέλετε να αναπτύξετε;
- Ποιοι είναι οι προσωπικοί σας στόχοι ως coaches; Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα;



Εικόνα 10: Δραστηριότητα 2.2.1

Σχεδιάστε το δικό σας δέντρο με τους προσωπικούς σας στόχους. Καθώς δημιουργείτε το δέντρο σας, σκεφτείτε:

- Ποιες είναι οι προσωπικές σας εμπειρίες ως εκπαιδευτές; Τι σας έχει διδάξει μέχρι τώρα;
- Ποιες είναι οι πεποιθήσεις σας για τη μάθηση; Πώς πιστεύετε ότι μαθαίνουν καλύτερα οι άνθρωποι;
- Τι περιμένετε να αποκτήσετε από το πρόγραμμα; Ποιες δεξιότητες θέλετε να αναπτύξετε;
- Ποιοι είναι οι προσωπικοί σας στόχοι ως coaches; Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα;

Ας ξεκινήσουμε με τα μέρη του δέντρου:

1. Ο κορμός: Αυτός αντιπροσωπεύει τον κύριο στόχο σας ως coach. Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα; Να βοηθήσετε τους πελάτες σας να ξεπεράσουν συγκεκριμένες προκλήσεις; Να αναπτύξετε μια επιτυχημένη coaching επιχείρηση;
2. Τα κλαδιά: Αυτοί είναι οι υπο-στόχοι που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε στον κύριο στόχο σας. Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξετε; Ποιες γνώσεις πρέπει να αποκτήσετε;
3. Τα φύλλα: Αυτά είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα κάνετε για να επιτύχετε τους υπο-στόχους σας. Ποιες ενέργειες θα πραγματοποιήσετε; Ποια χρονικά πλαίσια θα ορίσετε;

Εικόνα 11: Στιγμιότυπο δραστηριότητας 2.2.1

Ας ξεκινήσουμε με τα μέρη του δέντρου:

1. Ο κορμός: Αυτός αντιπροσωπεύει τον κύριο στόχο σας ως coach. Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα; Να βοηθήσετε τους πελάτες σας να ξεπεράσουν συγκεκριμένες προκλήσεις; Να αναπτύξετε μια επιτυχημένη coaching επιχείρηση;
2. Τα κλαδιά: Αυτοί είναι οι υπο-στόχοι που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε στον κύριο στόχο σας. Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξετε; Ποιες γνώσεις πρέπει να αποκτήσετε;
3. Τα φύλλα: Αυτά είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα κάνετε για να επιτύχετε τους υπο-στόχους σας. Ποιες ενέργειες θα πραγματοποιήσετε; Ποια χρονικά πλαίσια θα ορίσετε;

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Το δέντρο των στόχων είναι ένας τρόπος να απεικονίσουν τη σύνδεση μεταξύ των βασικών αξιών τους, των στόχων τους και των δράσεων που μπορούν να αναλάβουν για να τους πετύχουν. Οι συμμετέχοντες πρέπει να ακολουθήσουν τα βήματα για να δημιουργήσουν το δικό τους δέντρο όπου:

- Οι ρίζες συμβολίζουν τις αξίες τους.
- Ο κορμός αντιπροσωπεύει τον κεντρικό στόχο.
- Τα κλαδιά και τα φύλλα απεικονίζουν τις δράσεις και τα επιμέρους επιτεύγματα.

Η δραστηριότητα συνδέει τη θεωρία της στοχοθεσίας με μια οπτική και συμβολική απεικόνιση.

Εργαλεία:


Miro

Δραστηριότητα

2.3: Άσκηση

Χαλάρωσης

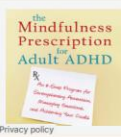
Σώματος




Ο διαλογισμός για το σκανάρισμα σώματος (body scan meditation) είναι από τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται και διδάσκονται όσοι εκπαιδεύονται στην ενουνειδητότητα. Περιλαμβάνει την πλήρη προσοχή του ατόμου σε κάθε μέρος του σώματος του, παρατηρώντας όλες τις αισθήσεις που διεγείρονται, κάνοντας τες αποδεκτές.

Η συχνή πρακτική της τεχνικής αυτής βοηθάει στη βαθιά χαλάρωση και αυξάνει τα επίπεδα της συγκέντρωσης και της ενουνειδητότητας.

1. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας ενοχλήσει κάποιος κατά τη διάρκεια της άσκησης.
2. Επισκεφθείτε τον σύνδεσμο του Soundcloud που σας παρέχεται.
3. Ακούστε προσεκτικά το podcast, το οποίο θα σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα στην άσκηση του σώματος-σκανάρισμα.





Αναστοχαστικές ερωτήσεις

Τι παρατηρήσεις στο σώμα σου;
Μπόρεσες να μείνεις συγκεντρωμένος;
Πώς σου φάνηκε απλώς να παρατηρείς και να αποδέχεσαι;

Εικόνα 12: Δραστηριότητα 2.3

Τίτλος: Άσκηση χαλάρωσης για να ηρεμήσουμε το μυαλό και το σώμα μας.

Εκφώνηση δραστηριότητας:

1. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας ενοχλήσει κάποιος κατά τη διάρκεια της άσκησης.
2. Επισκεφθείτε τον σύνδεσμο του Soundcloud που σας παρέχεται.
3. Ακούστε προσεκτικά το podcast, το οποίο θα σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα στην άσκηση του σώματος-σκανάρισμα.

Αναστοχαστικές ερωτήσεις

Τι παρατηρήσεις στο σώμα σου;

Μπόρεσες να μείνεις συγκεντρωμένος;

Πώς σου φάνηκε απλώς να παρατηρείς και να αποδέχεσαι;

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Ο διαλογισμός για το σκανάρισμα σώματος (body scan meditation) είναι από τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται και διδάσκονται όσοι εκπαιδεύονται στην ενσυνειδητότητα. Περιλαμβάνει την πλήρη προσοχή του ατόμου σε κάθε μέρος τους σώματος του, παρατηρώντας όλες τις αισθήσεις που διεγείρονται, κάνοντας τις αποδεκτές.

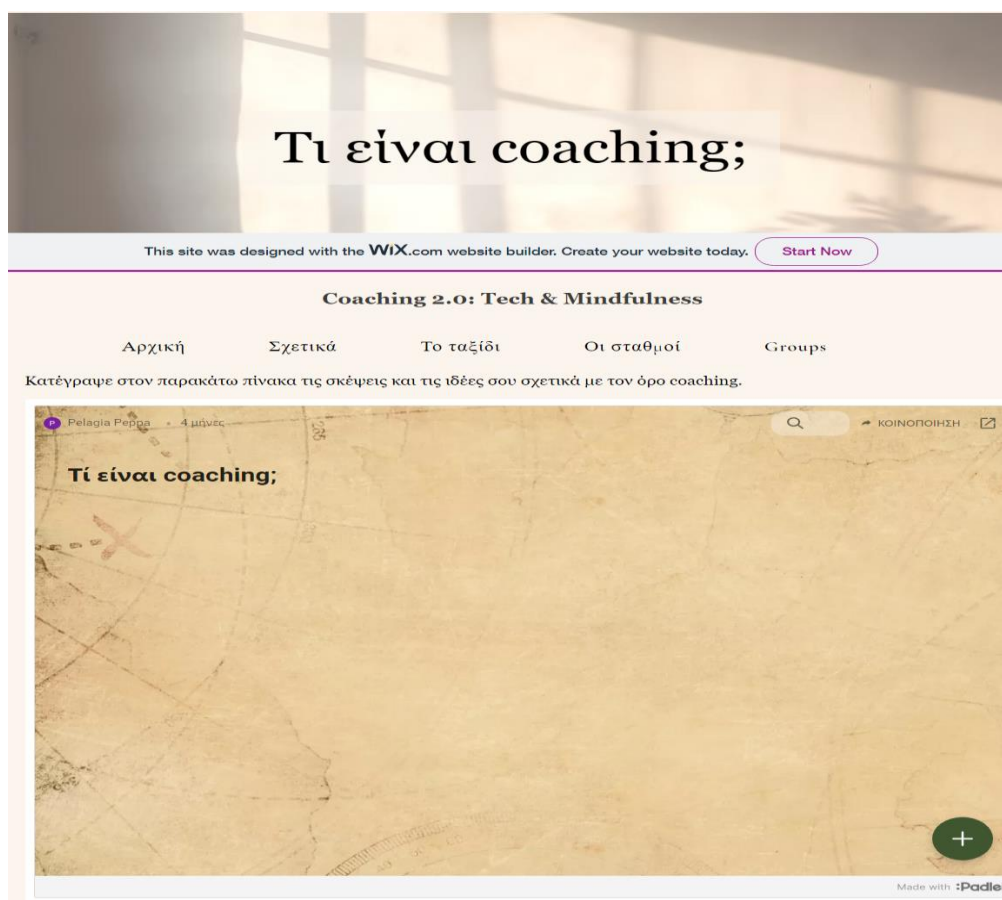
Η συχνή πρακτική της τεχνικής αυτής βοηθάει στη βαθιά χαλάρωση και αυξάνει τα επίπεδα της συγκέντρωσης και της ενσυνειδητότητας.

Η άσκηση περιλαμβάνει καθοδηγούμενη χαλάρωση σώματος με τη χρήση ηχητικών οδηγιών. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εστιάσουν στην αναπνοή τους και να χαλαρώσουν σταδιακά κάθε μέρος του σώματός τους.

Εργαλεία:

- Soundcloud

Δραστηριότητα 2.4: Brainstorming για τον όρο coaching



Εικόνα 13: Δραστηριότητα 2.4

Τίτλος: " Προσωπικές σκέψεις και εμπειρίες σχετικά με τον όρο coaching."

Εκφώνηση:

Τι σημαίνει coaching για σένα;

Κατέγραψε στον παρακάτω πίνακα τις σκέψεις και τις ιδέες σου σχετικά με τον όρο coaching.

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Οι εκπαιδευόμενοι συμμετέχουν σε μια διαδραστική δραστηριότητα brainstorming μέσω της πλατφόρμας Padlet, όπου καταγράφουν λέξεις ή φράσεις που τους έρχονται στο μυαλό σχετικά με το coaching.

Εργαλεία:

- Padlet

Δραστηριότητα 2.5: Ορισμός του coaching

This site was designed with the **WIX**.com website builder. Create your website today. [Start Now](#)

Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

[Αρχική](#) [Σχετικά](#) [Το ταξίδι](#) [Οι σταθμοί](#) [Groups](#)

1. Ορισμός coaching.

Παρακολούθησε το παρακάτω βίντεο στο οποίο εξηγείται ο όρος coaching.

2. Χαρακτηριστικά του coaching.

Μελέτησε την παρουσίαση για τα χαρακτηριστικά του coaching για ενήλικες με δεπ-υ.

[Παρουσίαση](#)

Εικόνα 14: Δραστηριότητα 2.5

Τίτλος: " Παρακολούθηση βίντεο και μελέτη μιας παρουσίασης που θα μας δώσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον ορισμό και τις αρχές του coaching."

Δραστηριότητα 2.5.1: Ορισμός coaching.

Εκφώνηση δραστηριότητας:

Παρακολούθησε το παρακάτω βίντεο στο οποίο εξηγείται ο όρος coaching.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι εκπαιδευόμενοι παρακολουθούν ένα σύντομο βίντεο στο οποίο εξηγείται ο όρος coaching.

Εργαλεία:

- Youtube

Δραστηριότητα 2.5.2: Χαρακτηριστικά του coaching.

Εκφώνηση δραστηριότητας:

Μελέτησε την παρουσίαση για τα χαρακτηριστικά του coaching για ενήλικες με δεπ-υ.

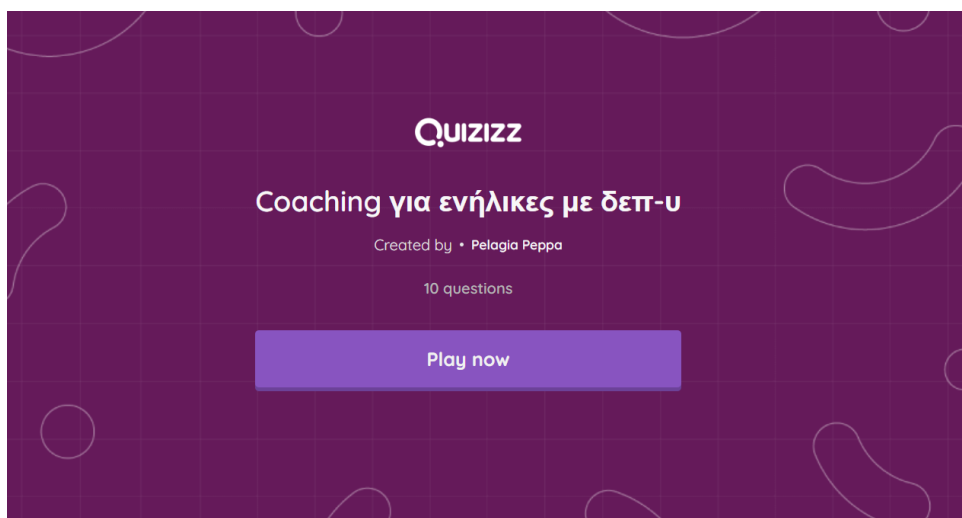
Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι εκπαιδευόμενοι μελετούν μια παρουσίαση για τα χαρακτηριστικά του coaching.

Εργαλεία:

- Gamma

Δραστηριότητα 2.6: Τι έμαθα σ' αυτή την ενότητα;



Εικόνα 15: Δραστηριότητα 2.6

Τίτλος: Coaching για ενήλικες με δεπ-υ

Εκφώνηση: Ολοκλήρωσε το παρακάτω quiz για να ελέγξεις τις γνώσεις σου από την ενότητα και να λάβεις άμεση ανατροφοδότηση.

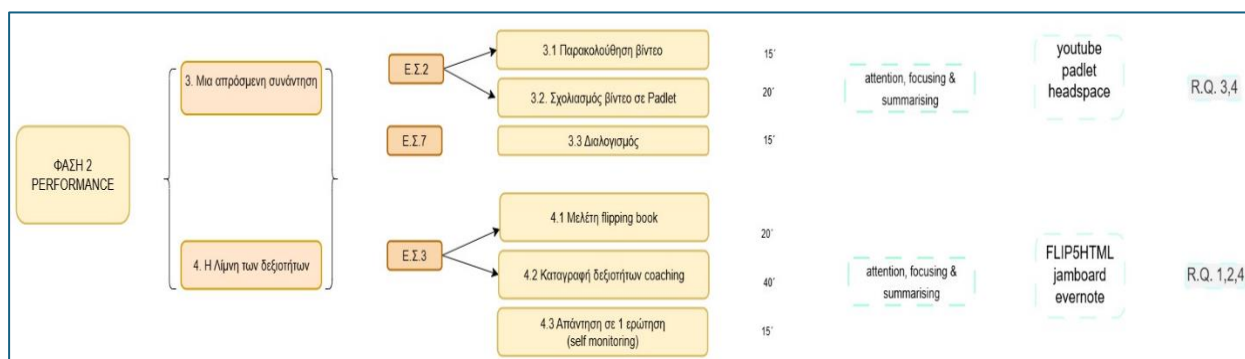
Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Το quiz περιλαμβάνει ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής που εστιάζουν στις έννοιες του coaching για ενήλικες με δεπ-υ που καλύφθηκαν στην ενότητα.

Εργαλεία:

Quizizz

Σταθμός 3: Μια απρόσμενη συνάντηση (50 λεπτά)



3. Μια απρόσμενη συνάντηση

This site was designed with the **WIX.com** website builder. Create your website today. [Start Now](#)

Καθώς συνεχίζουμε το ταξίδι μας μέσα στο δάσος της αυτογνωσίας και της ανάπτυξης συναντούμε έναν άνθρωπο που μοιράζεται μαζί μας μοναδικές προκλήσεις, προκλήσεις που ίσως σας φανούν οικείες. Μιλάμε για έναν ενήλικα με ΔΕΠ-Υ.

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια. Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.

50'

- 1. Παρακολούθηση βίντεο**
Ένας ενήλικας με ΔΕΠ-Υ μοιράζεται την προσωπική του ιστορία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.
- 2. Σχολιασμός βίντεο**
Μοιραστείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας. Πώς σας επηρέασε η ιστορία αυτού του ανθρώπου; Τι μάθατε;
- 3. Διαλογισμός**
Γνωρίστε τη σημασία της ένταξης του διαλογισμού στην καθημερινότητά σας.

Εικόνα 16: Σταθμός 3

Η ενότητα αυτή εστιάζει στην κατανόηση της δεπ-υ στην ενήλικη ζωή και της ενσυνειδητότητας (mindfulness) και της σημασίας αυτής για τη βελτίωση της συγκέντρωσης και της διαχείρισης άγχους. Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν μια περίπτωση

ενός ενήλικα με δεπ-υ, μοιράζονται τις σκέψεις τους και εισάγονται σε πρακτικές διαλογισμού και ενσυνειδητότητας.

Δραστηριότητα 3.1: Παρακολούθηση βίντεο

Εκφώνηση:

Ένας ενήλικας με ΔΕΠ-Υ μοιράζεται την προσωπική του ιστορία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.

Παρακολούθησε το παρακάτω βίντεο, το οποίο εισάγει την έννοια της δεπ-υ και πως επηρεάζει την καθημερινή ζωή.

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες παρακολουθούν το βίντεο στο YouTube, όπου εξηγούνται τα βασικά χαρακτηριστικά της δεπ-υ, με ομίλητη έναν ενήλικα άντρα που έχει διαγνωστεί με δεπ-υ.

Εργαλεία:

Youtube

Δραστηριότητα 3.2: Σχολιασμός βίντεο



Εικόνα 17: Δραστηριότητα 3.2

Εκφώνηση:

Μοιραστείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας. Πώς σας επηρέασε η ιστορία αυτού του ανθρώπου; Τι μάθατε;

Μετά την παρακολούθηση του βίντεο, μπες στην πλατφόρμα Padlet και μοιράσου τις σκέψεις σου. Απάντησε στην παρακάτω ερώτηση:

- Τι σημαίνει να ζεις με ΔΕΠ-Υ στην ενήλικη ζωή; Μοιράσου τις σκέψεις σου και αντάλλαξε απόψεις.

Περιγραφή

της

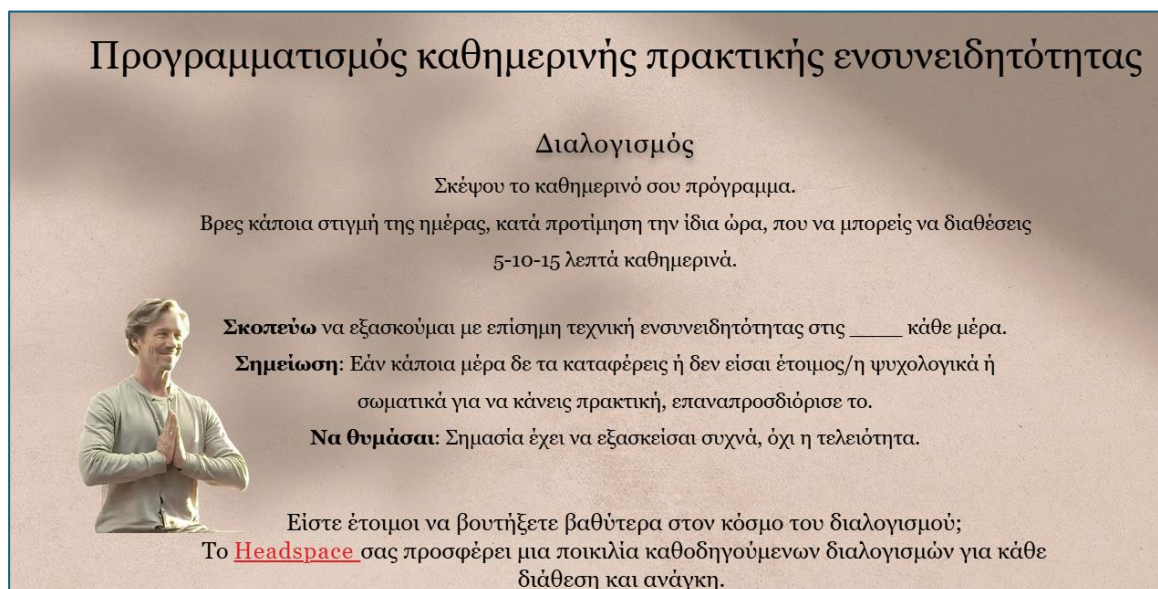
Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το εργαλείο Padlet για να αναρτήσουν τις σκέψεις τους και να δουν τις σκέψεις άλλων συμμετεχόντων. Η δραστηριότητα προάγει τη συνεργατική μάθηση και την ανταλλαγή ιδεών.

Εργαλεία:

- Padlet

Δραστηριότητα 3.3: Διαλογισμός



Προγραμματισμός καθημερινής πρακτικής ενσυνειδητότητας

Διαλογισμός

Σκέψου το καθημερινό σου πρόγραμμα.

Βρες κάποια στιγμή της ημέρας, κατά προτίμηση την ίδια ώρα, που να μπορείς να διαθέσεις 5-10-15 λεπτά καθημερινά.

Σκοπεύω να εξασκώμαι με επίσημη τεχνική ενσυνειδητότητας στις _____ κάθε μέρα.

Σημείωση: Εάν κάποια μέρα δε τα καταφέρεις ή δεν είσαι έτοιμος/η ψυχολογικά ή σωματικά για να κάνεις πρακτική, επαναπροσδιόρισε το.

Να θυμάσαι: Σημασία έχει να εξασκείσαι συχνά, όχι η τελειότητα.

Είστε έτοιμοι να βουτήξετε βαθύτερα στον κόσμο του διαλογισμού;
Το **Headspace** σας προσφέρει μια ποικιλία καθοδηγούμενων διαλογισμών για κάθε διάθεση και ανάγκη.

Εικόνα 18: Δραστηριότητα 3.3

Εκφώνηση:

Γνωρίστε τη σημασία της ένταξης του διαλογισμού στην καθημερινότητά σας.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Προγραμματισμός καθημερινής πρακτικής ενσυνειδητότητας

Σκέψου το καθημερινό σου πρόγραμμα.

Βρες κάποια στιγμή της ημέρας, κατά προτίμηση την ίδια ώρα, που να μπορείς να διαθέσεις
5-10-15 λεπτά καθημερινά.

Σκοπεύω να εξασκώμαι με επίσημη τεχνική ενσυνειδητότητας στις ____ κάθε μέρα.

Σημείωση: Εάν κάποια μέρα δε τα καταφέρεις ή δεν είσαι έτοιμος/η ψυχολογικά ή σωματικά για να κάνεις πρακτική, επαναπροσδιόρισε το.

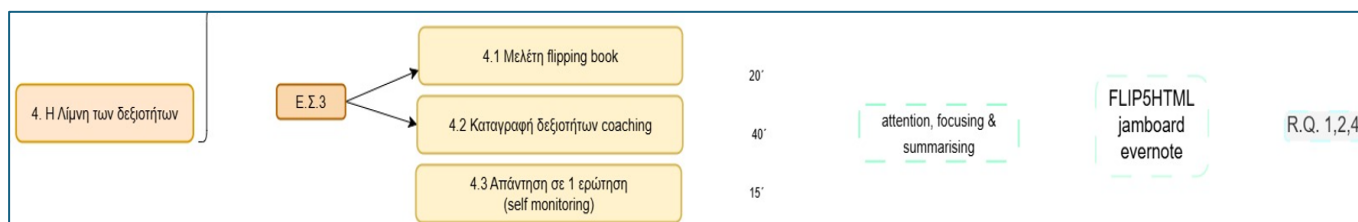
Να θυμάσαι: Σημασία έχει να εξασκείσαι συχνά, όχι η τελειότητα.

Είστε έτοιμοι να βουτήξετε βαθύτερα στον κόσμο του διαλογισμού;
Το [Headspace](#) σας προσφέρει μια ποικιλία καθοδηγούμενων διαλογισμών για κάθε διάθεση και ανάγκη.

Εργαλεία:

Headspace




Σταθμός 4: Η Λίμνη των Δεξιοτήτων



4. Η λίμνη των δεξιοτήτων

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια.
Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.

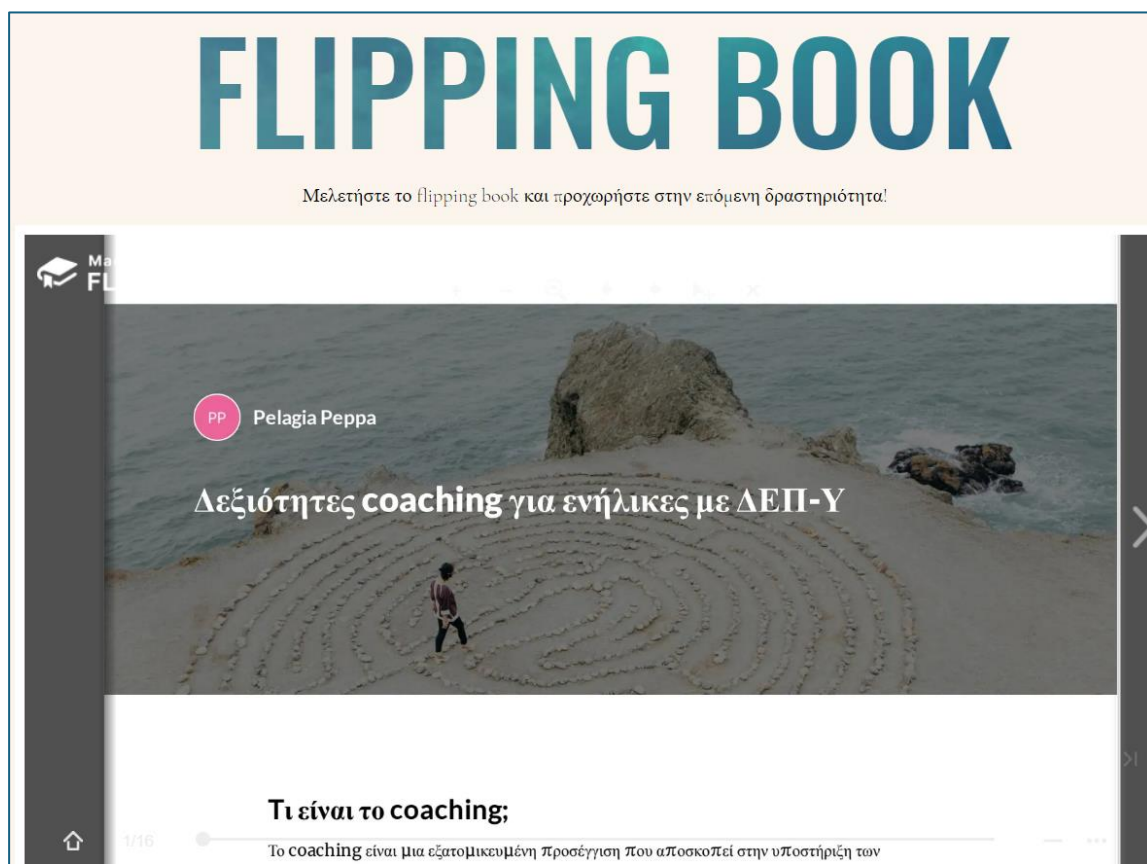
75

- 
1. Μελέτη flipping book
Μελετήστε τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένας coach.
- 
2. Καταγραφή δεξιοτήτων coaching
Ποιες δεξιότητες ξεχωρίσατε;
Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους συνεκπαιδευόμενους σας!
- 
3. Απάντηση σε 1 ερώτηση coaching
Τι έχετε συγκεράτησει από αυτήν την ενότητα;

Εικόνα 19:Σταθμός 4

Στον τέταρτο σταθμό, οι συμμετέχοντες καλούνται να εντοπίσουν, να αξιολογήσουν και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους ως εκπαιδευτές ενηλίκων. Η λίμνη των δεξιοτήτων λειτουργεί ως μεταφορά για τη διαδικασία ενδοσκόπησης, αναγνώρισης και ενίσχυσης των ικανοτήτων που σχετίζονται με τη διδασκαλία, το coaching και τη διαχείριση ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ.

Δραστηριότητα 4.1: Μελέτη flipping book



Εικόνα 20: Δραστηριότητα 4.1

Εκφώνηση:

Μελετήστε τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένας coach. Μελέτησε την παρακάτω λίστα δεξιοτήτων coaching για ενήλικες με δεπ-υ. Σκέψου ποιες δεξιότητες κατέχεις και ποιες χρειάζονται ενίσχυση.

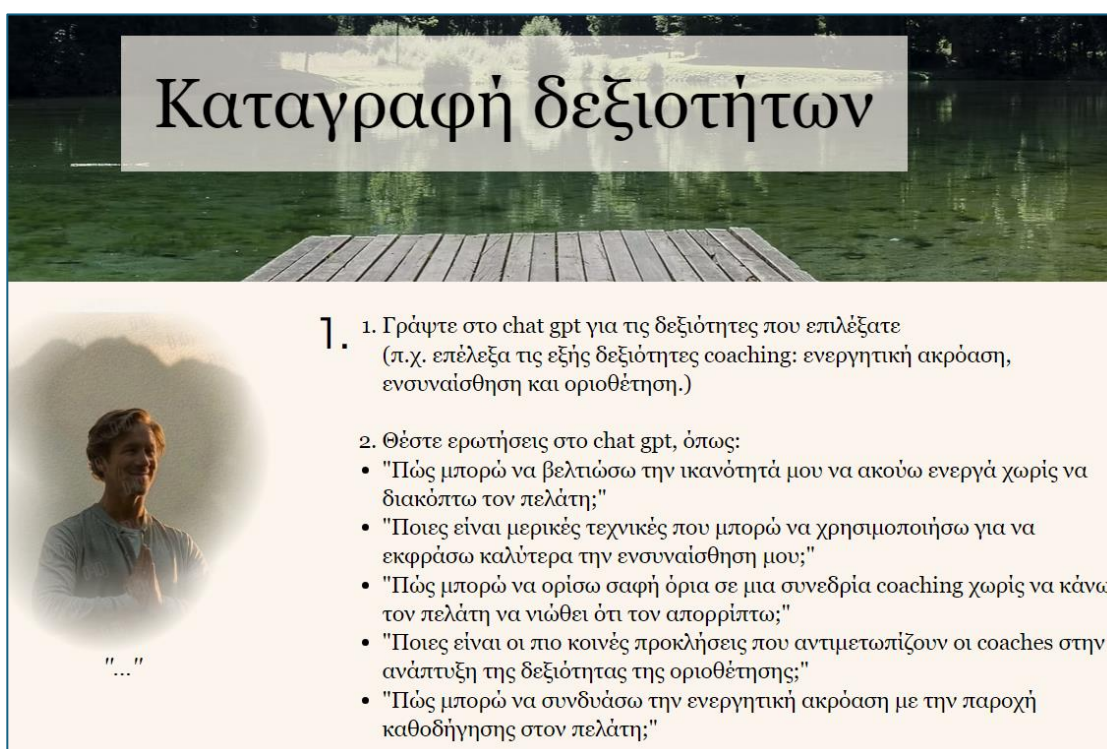
Περιγραφή της Δραστηριότητας:

1. Τις βασικές δεξιότητες που διαθέτουν (π.χ., επικοινωνία, διαχείριση ομάδων, ενσυναίσθηση).
2. Τις δεξιότητες που επιθυμούν να αναπτύξουν.

Εργαλεία:

FLIPHTML5

Δραστηριότητα 4.2: Καταγραφή δεξιοτήτων coaching



Καταγραφή δεξιοτήτων

1. Γράψτε στο chat gpt για τις δεξιότητες που επιλέξατε (π.χ. επέλεξα τις εξής δεξιότητες coaching: ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και οριοθέτηση.)

2. Θέστε ερωτήσεις στο chat gpt, όπως:

- "Πώς μπορώ να βελτιώσω την ικανότητά μου να ακούω ενεργά χωρίς να διακόπτω τον πελάτη;"
- "Ποιες είναι μερικές τεχνικές που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να εκφράσω καλύτερα την ενσυναίσθησή μου;"
- "Πώς μπορώ να ορίσω σαφή όρια σε μια συνεδρία coaching χωρίς να κάνω τον πελάτη να νιώθει ότι τον απορρίπτω;"
- "Ποιες είναι οι πιο κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι coaches στην ανάπτυξη της δεξιότητας της οριοθέτησης;"
- "Πώς μπορώ να συνδυάσω την ενεργητική ακρόαση με την παροχή καθοδήγησης στον πελάτη;"

"..."

Εικόνα 21: Δραστηριότητα 4.2.1

Εκφώνηση:

Ποιες δεξιότητες ξεχωρίσατε; Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους συνεκπαιδευομένους σας!

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

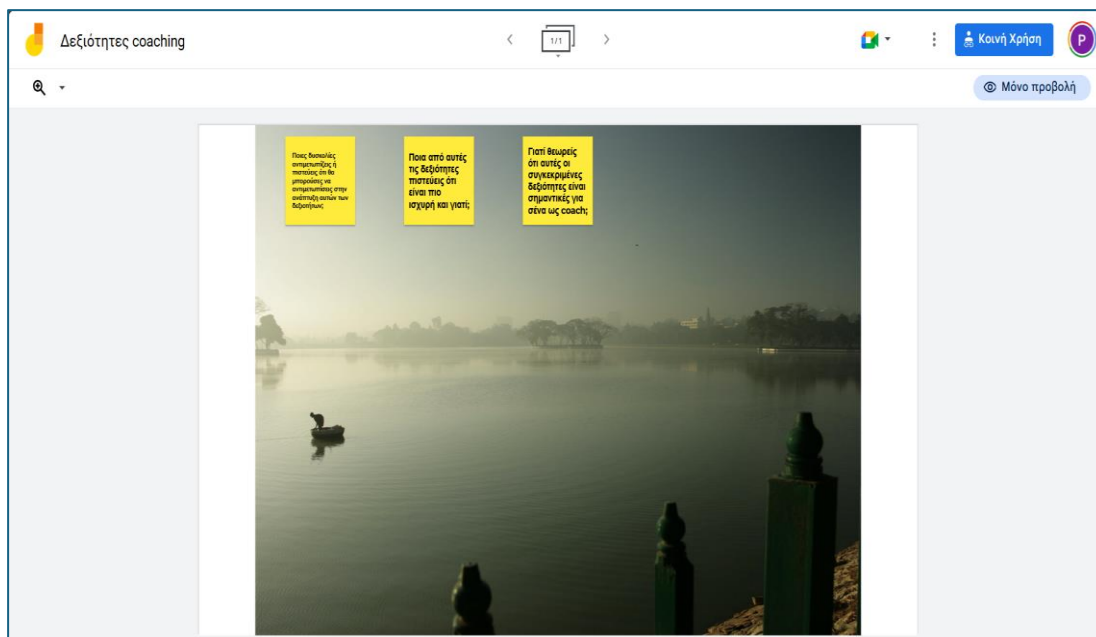
Γράψτε στο chat gpt για τις δεξιότητες που επιλέξατε (π.χ. επέλεξα τις εξής δεξιότητες coaching: ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και οριοθέτηση.)

1. Θέστε ερωτήσεις στο chat gpt, όπως:
 - "Πώς μπορώ να βελτιώσω την ικανότητά μου να ακούω ενεργά χωρίς να διακόπτω τον πελάτη;"
 - "Ποιες είναι μερικές τεχνικές που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να εκφράσω καλύτερα την ενσυναίσθησή μου;"
 - "Πώς μπορώ να ορίσω σαφή όρια σε μια συνεδρία coaching χωρίς να κάνω τον πελάτη να νιώθει ότι τον απορρίπτω;"

- "Ποιες είναι οι πιο κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι coaches στην ανάπτυξη της δεξιότητας της οριοθέτησης;"
- "Πώς μπορώ να συνδυάσω την ενεργητική ακρόαση με την παροχή καθοδήγησης στον πελάτη;"

2. Γράψτε εδώ τις ιδέες σου και δες τι πιστεύουν και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες!
 Βοηθητικές ερωτήσεις:

- Ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζεις ή πιστεύεις ότι θα μπορούσες να αντιμετωπίσεις στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων;
- Ποια από αυτές τις δεξιότητες πιστεύεις ότι είναι πιο ισχυρή και γιατί;
- Γιατί θεωρείς ότι αυτές οι συγκεκριμένες δεξιότητες και σημαντικές για σένα ως coach;



Εικόνα 22:Δραστηριότητα 4.2.2

Εργαλεία:

Chatgpt

Jamboard

Δραστηριότητα 4.3: Απάντηση σε 1 Ερώτηση

Πόσο αποτελεσματικά πιστεύεις ότι μπορείς να εφαρμόσεις τις δεξιότητες coaching που επέλεξες σε μια πραγματική συνεδρία με έναν πελάτη με ΔΕΠ-Υ; Σε ποια σημεία αισθάνεσαι πιο σίγουρος/η και σε ποια χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση;



Εικόνα 23: Δραστηριότητα 4.3

Εκφώνηση:

Τι έχετε συγκρατήσει από αυτήν την ενότητα;

Daily reflection

Πόσο αποτελεσματικά πιστεύεις ότι μπορείς να εφαρμόσεις τις δεξιότητες coaching που επέλεξες σε μια πραγματική συνεδρία με έναν πελάτη με ΔΕΠ-Υ; Σε ποια σημεία αισθάνεσαι πιο σίγουρος/η και σε ποια χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση;

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Η δραστηριότητα έχει σκοπό να ενισχύσει την αναστοχαστική σκέψη και να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να εστιάσουν σε συγκεκριμένες δεξιότητες. Οι απαντήσεις τους χρησιμοποιούνται για ανατροφοδότηση και περαιτέρω συζήτηση στην ομάδα.

Εργαλεία:

Evernote

Σταθμός 5: Ο Ναός του Αναστοχασμού

5. Ο Ναός του Αναστοχασμού	Ε.Σ.6	5.1 Ακρόαση αυθεντικών περιπτώσεων	5'
	Ε.Σ.3,4	5.2 Παρουσίαση στρατηγικών coaching	15'
	Ε.Σ.4,5,6,8	5.3 Καταγραφή παρατηρήσεων σε ρόλο coach	40'
	Ε.Σ.8,9	5.4 Αυτοαξιολόγηση αρχικών στόχων	15'
	Ε.Σ.5,8,9	5.5 Ρουμπρικά αξιολόγησης	15'

self-assessment

Google docs
Gamma
Teams
OneNote

R.Q. 1,2,4

5. Ο ναός του αναστοχασμού



Συγχαρητήρια! Φτάσαμε στο τελικό στάδιο όπου όλες οι γνώσεις και οι εμπειρίες μας συναντώνται. Στο ναό του Αναστοχασμού, έχουμε την ευκαιρία να μεταμορφώσουμε τη θεωρία σε πράξη.

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια. Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες θα λάβεις την πιστοποίησή σου.



1. Ακρόαση αυθεντικών περιπτώσεων

Παρουσιάζονται λεπτομερείς περιπτώσεις ενηλίκων με δεπ-υ, περιγράφοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε διάφορους τομείς της ζωής τους (εργασία, σχέσεις, προσωπική ζωή).



2. Παρουσίαση στρατηγικών coaching

Μελέτη παρουσίασης σχετικά με στρατηγικές coaching.



3. Καταγραφή παρατηρήσεων σε ρόλο coach

Εσείς, με τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει, θα προσφέρετε καθοδήγηση και υποστήριξη σε άτομα που έχουν ανάγκη.



4. Αξιολόγηση αρχικών στόχων και τροποποίηση

Αξιολόγηση προόδου και προσαρμογή αρχικών στόχων.



5. Ρουμπρίκα αξιολόγησης

Συμπλήρωσε τη ρουμπρίκα και αξιολόγησε το e - course!

Εικόνα 24: Σταθμός 5

Ο τελευταίος σταθμός του e-course λειτουργεί ως χώρος αναστοχασμού, αξιολόγησης και ενοποίησης των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Οι δραστηριότητες εστιάζουν στη σύνδεση θεωρίας και πράξης, με ιδιαίτερη έμφαση στην αυτοαξιολόγηση και την ενδυνάμωση του ρόλου του coach.

Δραστηριότητα 5.1: Ακρόαση αυθεντικών περιπτώσεων

Μελέτη περίπτωσης

1. Άκουσε 1 από τα ακόλουθα podcast ή διάβασε το αντίστοιχο κείμενο.



Case 1 - Συννόσηση με ουσιοεξάρτηση και μείζονα συναισθηματική διαταραχή

00:00 / 05:25



Περίπτωση 2 - Συνύπαρξη με δυσθυμία

00:00 / 03:48




Εικόνα 25: Δραστηριότητα 5.1

Εκφώνηση:

1. Άκουσε 1 από τα ακόλουθα podcast ή διάβασε το αντίστοιχο κείμενο.

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Παρουσιάζονται λεπτομερείς περιπτώσεις ενηλίκων με δεπ-υ, περιγράφοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε διάφορους τομείς της ζωής τους (εργασία, σχέσεις, προσωπική ζωή).

Εργαλεία:

- Ηχητικό υλικό με περιγραφές περιπτώσεων.
- Word αρχείο



Γινομάστε coaches για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ

Σε αυτήν την παρουσίαση εξερευνούμε τις απαραίτητες στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε τους πελάτες σας με επιτυχία.

PP by pelagia peppa

Εικόνα 26: Δραστηριότητα 5.2

Εκφώνηση:

Παρακολούθησε την παρουσίαση που περιγράφει στρατηγικές coaching που μπορούν να εφαρμοστούν στην υποστήριξη ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Εντόπισε τις στρατηγικές που θεωρείς πιο χρήσιμες.

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Μελέτη παρουσίασης σχετικά με στρατηγικές coaching.

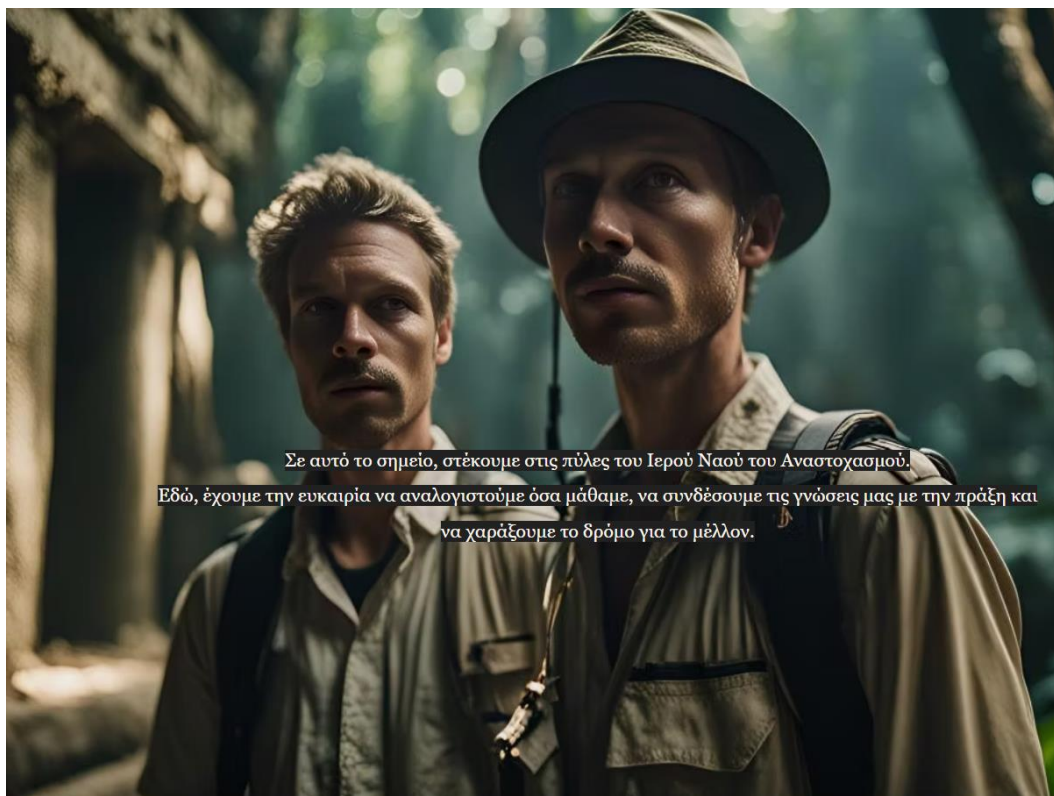
Η δραστηριότητα περιλαμβάνει μια παρουσίαση με στρατηγικές coaching που αφορούν τη διαχείριση χρόνου, τη βελτίωση της συγκέντρωσης και την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Οι συμμετέχοντες σημειώνουν ποια στρατηγική θεωρούν πιο χρήσιμη και πώς θα την εφαρμόσουν στην πρακτική τους.

Εργαλεία:

- Gamma παρουσίαση

Δραστηριότητα 5.3: Καταγραφή παρατηρήσεων σε ρόλο coach



Σε αυτό το σημείο, στέκουμε στις πύλες του Ιερού Ναού του Αναστοχασμού.
Εδώ, έχουμε την ευκαιρία να αναλογιστούμε όσα μάθαμε, να συνδέσουμε τις γνώσεις μας με την πράξη και να χαράξουμε το δρόμο για το μέλλον.

Ποια περίπτωση σου φάνηκε πιο ενδιαφέρουσα;

1. διάλεξε μια περίπτωση.
2. ο coach Sidarta θα σας χωρίσει σε ομάδες των 2.
3. εργαστείτε ομαδικά και παρουσιάστε!



Περίπτωση 1



Περίπτωση 2

1

Σχέδιο υποστήριξης

Δημιουργήστε με την ομάδα σας ένα σχέδιο υποστήριξης που θα βοηθήσει το άτομο με δεπ-υ να ξεπεράσει τις προκλήσεις του και να επιτύχει τους στόχους του.

Σχέδιο υποστήριξης

2

Συζήτηση/παρουσίαση

Ας μοιραστούμε όλοι/ες τις ιδέες/σκέψεις μας και θα λάβουμε ανατροφοδότηση από τον coach, αποκτώντας έτσι πρακτικές δεξιότητες που θα μας επιτρέψουν να υποστηρίξουμε αποτελεσματικά άτομα με δεπ-υ.

Συζήτηση/Παρουσίαση

Εκφώνηση:

Σε αυτό το σημείο, στέκουμε στις πύλες του Ιερού Ναού του Αναστοχασμού. Εδώ, έχουμε την ευκαιρία να αναλογιστούμε όσα μάθαμε, να συνδέσουμε τις γνώσεις μας με την πράξη και να χαράξουμε το δρόμο για το μέλλον. Με τις γνώσεις που έχεις αποκτήσει, προσπάθησε να προσφέρεις καθοδήγηση και υποστήριξη σε έναν "υποθετικό πελάτη" με ΔΕΠ-Υ. Κατέγραψε τις παρατηρήσεις σου και σκέψου πώς μπορείς να βελτιώσεις τη διαδικασία.

Περιγραφή

της

Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες παίρνουν τον ρόλο του coach και διαλέγουν την πιο ενδιαφέρουσα για τους ίδιους περίπτωση. Στη συνέχεια ο coach Sidarta τους χωρίζει σε ομάδες των 2 ατόμων όπου δουλεύουν ομαδικά και αναλύουν με ποιο τρόπο θα υποστήριζαν έναν ενήλικα με ΔΕΠ-Υ. Τέλος, αξιοποιώντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες που απέκτησαν δημιουργούν ένα πλάνο coaching και το παρουσιάζουν στους υπόλοιπους εκπαιδευόμενους.

Καταγραφή ιδεών/ στρατηγικών/ σκέψεων

1. Δημιουργήστε εδώ ένα εξατομικευμένο *σχέδιο υποστήριξης* για το άτομο με ΔΕΠ-Υ της περίπτωσης σας. Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να καταγράψετε λεπτομερείς παρατηρήσεις, να αναλύσετε τις ανάγκες του ατόμου και να προτείνετε συγκεκριμένες στρατηγικές.

Ακολουθούν βοηθητικές ερωτήσεις:

Ιδιαιτερότητες της περίπτωσης: Ποια είναι τα μοναδικά χαρακτηριστικά και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει κάθε άτομο με ΔΕΠ-Υ; Πώς επηρεάζουν αυτές οι ιδιαιτερότητες την καθημερινή ζωή του ατόμου;

Συναισθήματα και αντιδράσεις: Ποια συναισθήματα προκαλούν οι πληροφορίες της περίπτωσης; Πώς αντιδρά ο coach σε αυτά τα συναισθήματα;

Στρατηγικές υποστήριξης: Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για να βοηθηθεί το άτομο; Πώς αυτές οι στρατηγικές συνδέονται με τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν αποκτηθεί;

π.χ.

1. στρατηγικές οργάνωσης και διαχείρισης χρόνου
2. τεχνικές μελέτης και συγκέντρωσης
3. στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους και του στρες
4. στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Δυνατά σημεία και περιθώρια βελτίωσης: Ποια είναι τα δυνατά σημεία του ατόμου; Πού υπάρχουν περιθώρια για βελτίωση;

Ερωτήσεις για διευκρίνιση: Ποιες ερωτήσεις θα μπορούσε να θέσει ο coach για να αποκτήσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης;

Εικόνα 28: Δραστηριότητα 5.3.1

Εργαλεία:

- Word
- Ms teams

Δραστηριότητα 5.4: Αξιολόγηση αρχικών στόχων και τροποποίηση

Αξιολόγηση προόδου
4/5

Σάββατο, 31 Αυγούστου 2024 6:46 μμ

Η αυτοαξιολόγηση είναι ένα συνεχές ταξίδι!

Με την τακτική αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων σας, θα γίνετε πιο αποτελεσματικοί/ές και θα επιτύχετε τους στόχους σας.

Αρχικά:

- **Βρείτε** τις σημειώσεις σας από την ενότητα 2, δραστηριότητα "Καταγραφή προσωπικών στόχων".
- **Αναγνωρίστε** τους συγκεκριμένους στόχους που είχατε θέσει για τον εαυτό σας.
- **Αξιολογήστε** σε ποιο βαθμό τους επιτύχατε, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πλήρως).

Τέλος, **σκεφτείτε** τις σας δυσκόλεψε, βοήθησε και τι θα κάνατε διαφορετικά;
Τολμήστε να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας καθορίζοντας ένα χρονοδιάγραμμα!

Γράψτε παρακάτω τις σκέψεις σας αξιοποιώντας και τον πίνακα.

Στόχος	Επίτευξη (1-5)	Παρατηρήσεις	Επόμενα Βήματα
Να κατανοήσω πλήρως τη θεωρία της SRL.		Κατάφερα να εξηγήσω τις βασικές έννοιες, αλλά δυσκολεύτηκα σε ορισμένα ειδικά θέματα.	Θα μελετήσω ξανά τα σημεία που δεν μου είναι ξεκάθαρα.
Να εφαρμόσω την SRL σε μια πραγματική μελέτη περίπτωσης.		Κατάφερα να αναλύσω τη μελέτη περίπτωσης, αλλά θα μπορούσα να είμαι πιο δημιουργικός στις προτάσεις μου.	Θα αναζητήσω επιπλέον μελέτες περίπτωσης για να εξασκηθώ.
Να αναπτύξω ένα προσωπικό σχέδιο SRL.		Έχω μια γενική ιδέα, αλλά δεν έχω ακόμα ολοκληρώσει το σχέδιο.	Θα ολοκληρώσω το σχέδιο τις επόμενες μέρες και θα το εφαρμόσω.

Εικόνα 29: Δραστηριότητα 5.4

Εκφώνηση:

Η αυτοαξιολόγηση είναι ένα συνεχές ταξίδι!

Με την τακτική αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων σας, θα γίνετε πιο αποτελεσματικοί/ές και θα επιτύχετε τους στόχους σας.

Αρχικά:

- **Βρείτε** τις σημειώσεις σας από την ενότητα 2, δραστηριότητα "Καταγραφή προσωπικών στόχων".
- **Αναγνωρίστε** τους συγκεκριμένους στόχους που είχατε θέσει για τον εαυτό σας.
- **Αξιολογήστε** σε ποιο βαθμό τους επιτύχατε, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πλήρως).

Τέλος, **σκεφτείτε** τις σας δυσκόλεψε, βοήθησε και τι θα κάνατε διαφορετικά;
Τολμήστε να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας καθορίζοντας ένα χρονοδιάγραμμα!

Γράψτε παρακάτω τις σκέψεις σας αξιοποιώντας και τον πίνακα.

• Στόχος	Επίτευξη (1-5)	Παρατηρήσεις	Επόμενα Βήματα

Να κατανοήσω πλήρως τη θεωρία της SRL.		Κατάφερα να εξηγήσω τις βασικές έννοιες, αλλά δυσκολεύτηκα σε ορισμένα ειδικά θέματα.	Θα μελετήσω ξανά τα σημεία που δεν μου είναι ξεκάθαρα.
Να εφαρμόσω την SRL σε μια πραγματική μελέτη περίπτωσης.		Κατάφερα να αναλύσω τη μελέτη περίπτωσης, αλλά θα μπορούσα να είμαι πιο δημιουργικός στις προτάσεις μου.	Θα αναζητήσω επιπλέον μελέτες περίπτωσης για να εξασκηθώ.
Να αναπτύξω ένα προσωπικό σχέδιο SRL.		Έχω μια γενική ιδέα, αλλά δεν έχω ακόμα ολοκληρώσει το σχέδιο.	Θα ολοκληρώσω το σχέδιο τις επόμενες μέρες και θα το εφαρμόσω.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν τους στόχους που είχαν θέσει στην αρχή του e-course, αξιολογούν την πρόοδό τους και προσαρμόζουν τους στόχους τους με βάση τις νέες δεξιότητες που απέκτησαν.

Εργαλεία:

- Microsoft OneNote (Φόρμα αξιολόγησης στόχων)

Ρουμπρίκα Αξιολόγησης

Αξιολόγηση e-course: Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

pelagia.melet@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

✉ Δεν κοινοποιήθηκε

* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Ομάδα στόχος *

- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης είναι πλήρως συμβατό με την προτεινόμενη ομάδα στόχο. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδείκνυται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο, αλλά θα μπορούσε να ταιριάζει περισσότερο σε μια διαφορετική ομάδα στόχο. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδείκνυται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο αλλά ταιριάζει περισσότερο σε μια διαφορετική ομάδα στόχο. (Βαθμοί 2)
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης δεν ενδείκνυται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο. (Βαθμός 1)

Εικόνα 30: Ρουμπρίκα αξιολόγησης

Εκφώνηση:

Συμπλήρωσε τη ρουμπρίκα αξιολόγησης του e-course και βοήθησέ μας να το κάνουμε ακόμα καλύτερο.

Περιγραφή της Δραστηριότητας:

Οι συμμετέχοντες παρέχουν ανατροφοδότηση για το e-course, αξιολογώντας την ποιότητα του υλικού, τη χρησιμότητα των δραστηριοτήτων και τη συνολική εμπειρία.

Εργαλεία:

- Google docs

Στόχοι του Σταθμού

- Να ενισχύσει τον αναστοχασμό και την αξιολόγηση των γνώσεων και δεξιοτήτων που αποκτήθηκαν.
- Να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τη θεωρία με την πράξη.
- Να προάγει την αυτογνωσία και την ανατροφοδότηση.

Ο Ναός του Αναστοχασμού αποτελεί το τελικό στάδιο του e-course, όπου ολοκληρώνονται οι μαθησιακές εμπειρίες και επιτυγχάνεται η ενδυνάμωση του ρόλου των συμμετεχόντων ως coaches.

3.7 Τα ερευνητικά περιβάλλοντα

Το παρόν e-course, με αντικείμενο το e-coaching, αναπτύχθηκε και φιλοξενείται στην ψηφιακή πλατφόρμα Wix. Η Wix αποτελεί ένα ευέλικτο εργαλείο δημιουργίας ιστοτόπων και ψηφιακών περιβαλλόντων, προσφέροντας διαισθητική χρήση και εμπλουτισμένη διαδραστικότητα. Η επιλογή της Wix ως κεντρικού ερευνητικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη του προγράμματος υπαγορεύτηκε από την ικανότητά της να υποστηρίζει την ενσωμάτωση πολυμεσικού υλικού, διαδραστικών εργαλείων και δομημένων μαθησιακών δραστηριοτήτων.

Αιτιολόγηση επιλογής της πλατφόρμας Wix

Η επιλογή της πλατφόρμας Wix βασίστηκε στα ακόλουθα κριτήρια:

- **Ευχρηστία:** Η Wix, μέσω της λειτουργικότητας drag-and-drop, διευκολύνει τον σχεδιασμό και την οργάνωση του εκπαιδευτικού υλικού, απαλλάσσοντας τους χρήστες από την ανάγκη προγραμματιστικών γνώσεων.
- **Ευελιξία:** Η πλατφόρμα παρέχει τη δυνατότητα διαμόρφωσης ενοτήτων με διαφορετική δομή και αισθητική, εξασφαλίζοντας μια εξατομικευμένη και εποικοδομητική μαθησιακή εμπειρία.
- **Διαδραστικότητα:** Η Wix επιτρέπει την ενσωμάτωση πολυμεσικού περιεχομένου (π.χ., βίντεο, παρουσιάσεις), εργαλείων συνεργατικής μάθησης (π.χ., Padlet) και μορφών αξιολόγησης (π.χ., Google Forms), συνθέτοντας ένα ολοκληρωμένο ψηφιακό περιβάλλον μάθησης.
- **Συμβατότητα:** Η υποστήριξη responsive design από την Wix καθιστά το e-course προσβάσιμο από πολλαπλές συσκευές (υπολογιστές, tablets, κινητά).

Σχεδιασμός και Δομή του E-Course

Το e-course διαρθρώνεται σε πέντε θεματικές ενότητες, οι οποίες είναι προσβάσιμες μέσω κεντρικού μενού. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει:

- **Θεωρητικό υπόβαθρο:** Παρουσιάζεται μέσω κειμένων, εικόνων και διαδραστικών ψηφιακών βιβλίων (flipping books).
- **Δραστηριότητες:** Ενσωματώνονται ερωτηματολόγια, ασκήσεις ενσυνειδητότητας και διαλογισμού, και εργαλεία ελεύθερης σκέψης (brainstorming).
- **Πολυμεσικό υλικό:** Περιλαμβάνονται βίντεο από το YouTube και καθοδηγούμενες ασκήσεις αναπνοής.
- **Διαδραστικά εργαλεία:** Παρέχονται σύνδεσμοι με εξωτερικές πλατφόρμες όπως το Padlet και το Quizizz για την υποστήριξη της συνεργατικής μάθησης και της αξιολόγησης.

Πλεονεκτήματα της Wix ως ερευνητικού περιβάλλοντος

Η επιλογή της Wix ως πλατφόρμας ανάπτυξης του e-course προσέφερε σημαντικά πλεονεκτήματα:

- **Διαλειτουργικότητα:** Εύκολη ενσωμάτωση εργαλείων και υπηρεσιών τρίτων.
- **Ελκυστική εμφάνιση:** Δυνατότητα πλήρους προσαρμογής της εμφάνισης του ψηφιακού περιβάλλοντος, εξασφαλίζοντας αισθητική και φιλικότητα προς τον χρήστη.
- **Αποδοτική διαχείριση:** Ο διαχειριστής του e-course έχει τη δυνατότητα εύκολης ενημέρωσης του περιεχομένου και διαχείρισης της συμμετοχής των χρηστών.

3.8 Τα ψηφιακά μέσα της έρευνας

Κατηγορία	Εργαλεία	Σκοπός
Εργαλεία Επικοινωνίας και Συνεργασίας	Padlet, Jamboard, SharePoint, MS Teams, Miro	Διευκόλυνση της συνεργασίας, καταγραφή ιδεών και κοινή εργασία.
Εργαλεία Αυτοαξιολόγησης και Αξιολόγησης	Google Forms, Quizizz, Ρουμπρίκες Αξιολόγησης, Evernote	Αξιολόγηση προόδου, κατανόησης και εμπειριών των συμμετεχόντων.

Εργαλεία Δημιουργίας Περιεχομένου	Wix, Google Docs, FLIPHTML5, Gamma AI, Pictory AI	Παρουσίαση και επεξεργασία θεωρητικού υλικού.
Εργαλεία Δραστηριοτήτων και Διαδραστικότητας	SoundCloud, YouTube, Mandala Maker (Flowstir), ChatGPT, Headspace	Ενίσχυση της διαδραστικότητας και της βιωματικής μάθησης.

Εικόνα 31: Ψηφιακά μέσα της έρευνας

Wix

Το Wix αποτέλεσε την κεντρική πλατφόρμα φιλοξενίας και ανάπτυξης του e-course. Χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία των σταθμών/ενοτήτων του μαθήματος, την οργάνωση του υλικού σε δομημένη μορφή, και την ενσωμάτωση των υπόλοιπων εργαλείων. Παρείχε φιλικό περιβάλλον με responsive σχεδιασμό, καθιστώντας το περιεχόμενο προσβάσιμο από όλες τις συσκευές.

Google Forms

Τα Google Forms αξιοποιήθηκαν για τη δημιουργία ερωτηματολογίων αυτοαξιολόγησης, τα οποία εντάχθηκαν σε σταθμούς του e-course. Οι συμμετέχοντες απάντησαν σε ερωτήσεις που εξετάζουν τις γνώσεις τους σχετικά με την Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση (SRL) και το mindfulness αλλά και για να αξιολογήσουν την πρόοδό τους. Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν αναλύθηκαν για την εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την αποτελεσματικότητα του e-course.

Padlet

Το **Padlet** είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο συνεργασίας που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να μοιράζονται ψηφιακούς πίνακες (boards). Οι συμμετέχοντες μπορούν να προσθέτουν σημειώσεις, εικόνες, βίντεο, συνδέσμους ή αρχεία, καθιστώντας το ιδανικό για δραστηριότητες brainstorming, ανταλλαγής ιδεών και ομαδικής εργασίας. Στα πλαίσια δραστηριοτήτων όπως brainstorming ή καταγραφή προσωπικών σκέψεων, οι συμμετέχοντες μοιράστηκαν τις απόψεις τους και σχολίασαν τις ιδέες των άλλων.

Quizizz

Το **Quizizz** είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα αξιολόγησης και παιχνιδοποίησης που επιτρέπει στους χρήστες να δημιουργούν και να συμμετέχουν σε διαδραστικά quiz. Συνδυάζοντας εκπαίδευση και ψυχαγωγία, το Quizizz παρέχει άμεση ανατροφοδότηση,

ενισχύοντας την εμπλοκή και τη μαθησιακή εμπειρία. Στο e-course, το Quizizz χρησιμοποιήθηκε για τη διαδραστική αξιολόγηση της κατανόησης των συμμετεχόντων σε θέματα που αφορούσαν το coaching, τις τεχνικές ενσυνειδητότητας και τις δεξιότητες αυτορρύθμισης.

YouTube

Το YouTube χρησιμοποιήθηκε για την ενσωμάτωση βίντεο που υποστηρίζουν θεωρητικές έννοιες και πρακτικές. Παρουσιάσεις, καθοδηγούμενοι διαλογισμοί και σύντομα βίντεο εισήγαγαν τους συμμετέχοντες σε νέες ιδέες, κάνοντας τη μάθηση πιο δυναμική.

Flowstir

Το **Flowstir** είναι μια διαδικτυακή πλατφόρμα που παρέχει εργαλεία για τη δημιουργία διαδραστικών mandala. Τα mandala είναι κυκλικά γραφήματα που χρησιμοποιούνται συχνά για την αναπαράσταση στόχων, αξιών και ιδεών με δημιουργικό και οπτικά ελκυστικό τρόπο. Η πλατφόρμα Flowstir προσφέρει ένα εύχρηστο περιβάλλον όπου οι χρήστες μπορούν να δημιουργούν, να επεξεργάζονται και να μοιράζονται mandala, ενισχύοντας τη δημιουργικότητα και την αυτοέκφραση. Στο πλαίσιο του e-course, το Flowstir αξιοποιήθηκε για την ενότητα "**Το Δάσος των Στόχων**", όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να δημιουργήσουν το προσωπικό τους mandala.

Pictory AI

Το Pictory AI είναι μια προηγμένη πλατφόρμα τεχνητής νοημοσύνης που εξειδικεύεται στη δημιουργία και επεξεργασία βίντεο, προσφέροντας δυνατότητες μετατροπής κειμένων, άρθρων ή ακόμα και ηχογραφήσεων σε επαγγελματικά βίντεο μέσα σε λίγα λεπτά. Είναι ένα ισχυρό εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε e-learning πλατφόρμες για την ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας μέσω οπτικοακουστικού περιεχομένου. Στο e course χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία βίντεο για το τρόπο δημιουργίας mandala.

Miro

Το **Miro** είναι μια πλατφόρμα ψηφιακών πίνακων συνεργασίας που επιτρέπει στους χρήστες να εργάζονται από κοινού σε διαδραστικά γραφήματα, διαγράμματα και οπτικές απεικονίσεις ιδεών. Χρησιμοποιείται ευρέως στην εκπαίδευση, τις επιχειρήσεις και τη διαχείριση έργων για την προώθηση της συνεργασίας, της δημιουργικότητας και της οργάνωσης σκέψης. Στο e-course, το Miro αξιοποιήθηκε για τη δημιουργία και τη χρήση του "**Δέντρου των Στόχων**", μια δραστηριότητα που ενθαρρύνει τη σύνδεση αξιών,

στόχων και δράσεων, μια οπτική αναπαράσταση δηλαδή των στόχων των συμμετεχόντων.

Microsoft Teams

Το **Microsoft Teams** είναι μια πλατφόρμα συνεργασίας που προσφέρει λειτουργίες επικοινωνίας, ανταλλαγής αρχείων και διαχείρισης έργων σε πραγματικό χρόνο. Είναι ιδανικό για την υποστήριξη εκπαιδευτικών προγραμμάτων, καθώς ενσωματώνει εργαλεία για ομαδική εργασία, συζητήσεις, τηλεδιάσκεψεις και ανταλλαγή υλικού. Στο e-course, το Microsoft Teams χρησιμοποιήθηκε για την επικοινωνία μεταξύ των συμμετεχόντων και του συντονιστή του μαθήματος, προσφέροντας έναν κεντρικό κόμβο συνεργασίας.

SoundCloud

Το **SoundCloud** είναι μια πλατφόρμα που επιτρέπει την αποθήκευση και την κοινή χρήση ηχητικού περιεχομένου. Ακόμα, προσφέρει στους συμμετέχοντες εύκολη πρόσβαση σε ηχητικά αρχεία που είναι διαθέσιμα ανά πάσα στιγμή, υποστηρίζοντας τις δραστηριότητες ενσυνειδητότητας. Στο e-course, χρησιμοποιήθηκε στην ενότητα "**Άσκηση Χαλάρωσης Σώματος**", ως μέσο καθοδήγησης για τη δραστηριότητα του **Body Scan Meditation**, με σκοπό την παροχή καθοδηγούμενων οδηγιών διαλογισμού και χαλάρωσης.

Gamma AI

Το **Gamma AI** είναι μια πλατφόρμα τεχνητής νοημοσύνης που εξειδικεύεται στη δημιουργία παρουσιάσεων, οπτικών αφηγήσεων και πολυμεσικών περιεχομένων. Στοχεύει στην απλοποίηση της διαδικασίας δημιουργίας εκπαιδευτικού υλικού, προσφέροντας ένα φιλικό προς τον χρήστη περιβάλλον και δυνατότητες προσαρμογής περιεχομένου για διάφορες ανάγκες. Στο πλαίσιο του e-course, το Gamma AI χρησιμοποιήθηκε για την παραγωγή διαδραστικών παρουσιάσεων που εμπλουτίζουν το εκπαιδευτικό υλικό, καθιστώντας το πιο κατανοητό και ελκυστικό για τους συμμετέχοντες.

Headspace

Το **Headspace** είναι μια δημοφιλής εφαρμογή και πλατφόρμα για την ενσυνειδητότητα και τον διαλογισμό, σχεδιασμένη να βοηθά τους χρήστες να αναπτύξουν τεχνικές διαχείρισης άγχους, βελτίωσης της συγκέντρωσης και συναισθηματικής ευελιξίας. Στο e-course, χρησιμοποιήθηκε ως εργαλείο υποστήριξης για την πρακτική ενσυνειδητότητας, ειδικά στον **Σταθμό 3: Μια Απρόσμενη Συνάντηση**, όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να εξοικειωθούν με τον καθημερινό διαλογισμό.

FlipHTML5

Το **FlipHTML5** είναι ένα εργαλείο για τη δημιουργία διαδραστικών flipping books, τα οποία προσομοιώνουν την εμπειρία ξεφυλλίσματος φυσικών βιβλίων σε ψηφιακό περιβάλλον. Παρέχει δυνατότητες για την προσθήκη πολυμέσων, όπως εικόνες, βίντεο και συνδέσμους, καθιστώντας το ιδανικό για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Στο e-course, το FlipHTML5 χρησιμοποιήθηκε για την παρουσίαση θεωρητικού υλικού και συγκεκριμένα στην ενότητα **"Η Λίμνη των Δεξιοτήτων"**, όπου οι συμμετέχοντες μελετούν βασικές δεξιότητες που απαιτούνται για έναν αποτελεσματικό coach.

ChatGPT

Το **ChatGPT** είναι ένα προηγμένο μοντέλο τεχνητής νοημοσύνης (AI), που αναπτύχθηκε από την OpenAI, σχεδιασμένο για τη δημιουργία φυσικού και ουσιαστικού διαλόγου με τους χρήστες. Βασίζεται στην αρχιτεκτονική **GPT (Generative Pre-trained Transformer)** και χρησιμοποιεί τεχνικές μηχανικής μάθησης για την κατανόηση και τη δημιουργία κειμένου. Χρησιμοποιήθηκε στο e-course ως εργαλείο υποστήριξης για την ανάπτυξη και την κατανόηση δεξιοτήτων coaching. Αξιοποιήθηκε για την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων με την τεχνητή νοημοσύνη, παρέχοντας αναλυτικές πληροφορίες, καθοδήγηση και ιδέες για τη βελτίωση βασικών δεξιοτήτων.

Jamboard

Το **Jamboard** είναι ένα διαδραστικό εργαλείο ψηφιακής συνεργασίας που παρέχεται από την Google. Πρόκειται για έναν online πίνακα (whiteboard) που επιτρέπει τη δημιουργία, την οργάνωση και την ανταλλαγή ιδεών σε πραγματικό χρόνο. Χρησιμοποιείται ευρέως σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα για την προώθηση της ομαδικής εργασίας και της δημιουργικότητας. Στο e-course, το Jamboard αξιοποιήθηκε για τη δραστηριότητα **"Καταγραφή Δεξιοτήτων Coaching"**, ενισχύοντας τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των συμμετεχόντων.

Evernote

Το **Evernote** είναι ένα ψηφιακό εργαλείο σημειώσεων και οργάνωσης, σχεδιασμένο για τη συλλογή και διαχείριση ιδεών, κειμένων και αρχείων. Χρησιμοποιείται ευρέως για την υποστήριξη της προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης, επιτρέποντας στους χρήστες να οργανώνουν τη σκέψη τους και να δημιουργούν ένα εύχρηστο αρχείο πληροφοριών. Στο e-course, το Evernote αξιοποιήθηκε για τη δραστηριότητα **"Αυτοαξιολόγηση Εφαρμογής Δεξιοτήτων Coaching"**, όπου οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να αναστοχαστούν την αποτελεσματικότητα των δεξιοτήτων τους.

Google Docs

Το **Google Docs** είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο επεξεργασίας κειμένου, το οποίο παρέχεται από την Google ως μέρος της σουίτας Google Workspace. Είναι σχεδιασμένο για συνεργατική εργασία, επιτρέποντας πολλαπλούς χρήστες να επεξεργάζονται ταυτόχρονα το ίδιο έγγραφο, με δυνατότητες παρακολούθησης αλλαγών, σχολιασμού και κοινής χρήσης σε πραγματικό χρόνο. Στο πλαίσιο του e-course, το Google Docs χρησιμοποιήθηκε για την υποστήριξη συνεργατικών δραστηριοτήτων, ενισχύοντας τη δυνατότητα ανταλλαγής ιδεών και τη δημιουργία συλλογικού υλικού.

SharePoint

Το **SharePoint** είναι μια πλατφόρμα συνεργασίας που παρέχεται από τη Microsoft, σχεδιασμένη για την αποθήκευση, την κοινή χρήση και τη διαχείριση εγγράφων και πληροφοριών. Χρησιμοποιείται ευρέως σε εκπαιδευτικά και επαγγελματικά περιβάλλοντα για την υποστήριξη ομαδικής εργασίας και τη διαχείριση περιεχομένου. Στο e-course, το SharePoint αξιοποιήθηκε για την αποθήκευση και την κοινή χρήση υλικού που σχετίζεται με την αξιολόγηση της προόδου των συμμετεχόντων.

3.9 Τα ερευνητικά μέσα

Στο e-course χρησιμοποιήθηκαν διάφορα ερευνητικά μέσα με στόχο την αξιολόγηση της προόδου, της αποτελεσματικότητας του μαθήματος και της εμπειρίας των συμμετεχόντων. Τα μέσα αυτά σχεδιάστηκαν ώστε να συλλέγουν ποσοτικά και ποιοτικά δεδομένα, τα οποία συμβάλλουν στην εξαγωγή χρήσιμων συμπερασμάτων για την εκπαιδευτική διαδικασία.

1. Ερωτηματολόγια Εισόδου

- **Σκοπός:** Να καταγράψουν τις αρχικές γνώσεις, τις δεξιότητες και τις προσδοκίες των συμμετεχόντων σχετικά με τις έννοιες της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL), του coaching και της ενσυνειδητότητας.
- **Μορφή:** Ερωτήσεις κλειστού τύπου.
- **Παραδείγματα:**
 - Πόσο εξοικειωμένοι είστε με τις τεχνικές SRL;
- **Εργαλείο:** Google Forms.

2. Ρουμπρικά αξιολόγησης

- **Σκοπός:** Να καταγράψουν την εμπειρία των συμμετεχόντων από το e-course και να αξιολογήσουν την ικανοποίησή τους.
- **Μορφή:** Πίνακες με κριτήρια (π.χ. σαφήνεια στόχων, εφαρμογή τεχνικών coaching) και διαβαθμίσεις απόδοσης (π.χ. Εξαιρετικό, Ικανοποιητικό, Ανάγκη Βελτίωσης)
- **Εργαλείο:** Google Forms.

3. Πλατφόρμες Διαδραστικής Συνεργασίας

- **Padlet:** Καταγραφή απόψεων και ιδεών για διάφορες δραστηριότητες.
 - **Jamboard:** Οπτικοποίηση ιδεών και συλλογική εργασία.
 - **SharePoint:** Αποθήκευση και διαμοιρασμός αξιολογήσεων και σχολίων.
- ## 4. Αυτόματα Εργαλεία Αξιολόγησης
- **Quizizz:** Αξιολόγηση της κατανόησης μέσω quiz σε πραγματικό χρόνο, με παροχή άμεσης ανατροφοδότησης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ & ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

4.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζονται και αναλύονται τα ευρήματα της έρευνας που διεξήχθη για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του ηλεκτρονικού μαθήματος e-coaching για εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ, το οποίο σχεδιάστηκε με βάση τις αρχές της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) και της ενσυνειδητότητας.

Η ανάλυση επικεντρώνεται στην αποτίμηση της εκπαιδευτικής εμπειρίας των συμμετεχόντων, την ανάπτυξη δεξιοτήτων coaching και τη βελτίωση της επίγνωσης και της εφαρμογής τεχνικών SRL και mindfulness. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω συνδυασμού ερωτηματολογίων εισόδου, αυτοαξιολόγησης και ρουμπρίκας αξιολόγησης με στόχο τη διερεύνηση της επίδρασης του e-course στους συμμετέχοντες.

Η ρουμπρίκα αξιολόγησης περιλαμβάνει τα εξής πεδία και επίπεδα αξιολόγησης:

1. **Ομάδα Στόχος:** Αξιολόγηση της καταλληλότητας του σχεδίου δράσης για την προτεινόμενη ομάδα στόχο.
2. **Τεκμηρίωση Αναγκαιότητας και Στόχων Δράσης:** Αξιολόγηση της τεκμηρίωσης του στόχου σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά SMART.
3. **Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης της Δράσης:** Αξιολόγηση της επάρκειας του χρονοδιαγράμματος για την επιτυχή ολοκλήρωση.
4. **Αξιολόγηση της Δράσης:** Επισκόπηση της τεκμηρίωσης των διαδικασιών αξιολόγησης.

Τα επίπεδα βαθμολόγησης κυμαίνονται από "Πλήρως Ικανοποιητική" (4 βαθμοί) έως "Μη Ικανοποιητική" (1 βαθμός).

4.2 Έλεγχος Ερευνητικών Ερωτημάτων (RQ)

Η παρούσα ενότητα αναλύει την αξιολόγηση των ερευνητικών ερωτημάτων με βάση τα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω της ρουμπρίκας αξιολόγησης του e-course. Στόχος είναι να εξεταστεί κατά πόσο οι δραστηριότητες, η δομή, και οι τεχνικές που εφαρμόστηκαν στο e-course συνεισέφεραν στους εκπαιδευτικούς στόχους και στις ανάγκες των συμμετεχόντων εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ.

Ερευνητικά ερωτήματα:

1ο Ερευνητικό ερώτημα (RQ1): Σε ποιον βαθμό οι δραστηριότητες και η δομή του τεχνολογικά υποστηριζόμενου e-course βοήθησε τους εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ να βελτιώσουν α) τις δεξιότητες στοχοθεσίας (goal setting skills) και β) τις δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού (strategic planning skills).

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων αξιολόγησε θετικά την επίδραση του e-course στις δεξιότητές τους. Συγκεκριμένα, το 86,7% των συμμετεχόντων θεώρησε ότι το e-course συνέβαλε καθοριστικά στη βελτίωση των δεξιοτήτων στοχοθεσίας (goal-setting skills), αναφέροντας ότι οι δραστηριότητες τους βοήθησαν να θέτουν ξεκάθαρους και επιτεύξιμους στόχους στην καθημερινότητά τους. Το 73,3% αξιολόγησε ως πλήρως αποτελεσματικές τις δραστηριότητες του προγράμματος για την ανάπτυξη στρατηγικού σχεδιασμού (strategic planning skills), ενώ ένα επιπλέον 26,7% τις θεώρησε αρκετά αποτελεσματικές.

2ο Ερευνητικό ερώτημα (RQ2): Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning) του Zimmerman και τις προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας, μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων των εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ ως προς α) τον αυτοέλεγχο (self-control) και β) την αυτοαξιολόγηση (self-evaluation).

Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα του e-course στην ενίσχυση προσωπικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, με έμφαση στον αυτοέλεγχο και την αυτοαξιολόγηση. Σύμφωνα με τα δεδομένα, το 86,7% των συμμετεχόντων δήλωσε ότι το e-course είχε σημαντική συμβολή στη βελτίωση της ικανότητάς τους να διαχειρίζονται τον χρόνο και τις ενέργειές τους (self-control) κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους. Παράλληλα, το 73,3% αξιολόγησε την επίδραση του e-course στην αυτοαξιολόγηση (self-evaluation) ως απόλυτα θετική, ενώ το 26,7% ανέφερε ότι οι τεχνικές και τα εργαλεία που παρείχε ήταν ιδιαίτερα χρήσιμα για τη βελτίωση της κριτικής σκέψης και ανάλυσης των επιδόσεών τους.

3ο Ερευνητικό ερώτημα (RQ3): Πώς μπορούν οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας να ενισχύσουν την αποτελεσματικότητα του e-course;

Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας του e-course εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα θετικά από τους συμμετέχοντες, με το 93,3% να δηλώνει ότι οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας

ενσωματώθηκαν άριστα στο πρόγραμμα, ενισχύοντας την αποτελεσματικότητά του. Επιπλέον, το 66,7% ανέφερε ότι οι ασκήσεις συνέβαλαν πλήρως στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της διαχείρισης του άγχους τους, ενώ το 33,3% δήλωσε ότι οι τεχνικές αυτές ήταν αρκετά αποτελεσματικές.

4ο Ερευνητικό ερώτημα (RQ4):: Σε ποιον βαθμό το e-course, το οποίο δομήθηκε με βάση τη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Self-Regulated Learning) του Zimmerman, συνέβαλε στην ανάπτυξη και βελτίωση των δεξιοτήτων coaching των συμμετεχόντων εκπαιδευτών ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ;

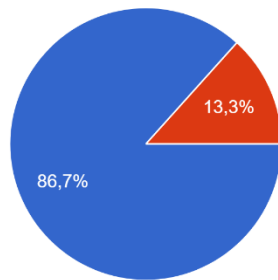
Το 86,7% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι το e-course συνέβαλε καθοριστικά στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους στην καθοδήγηση (coaching skills), προσφέροντάς τους ουσιαστική βελτίωση στην επαγγελματική τους απόδοση. Επιπλέον, το 13,3% αξιολόγησε θετικά την επίδραση του προγράμματος, αναγνωρίζοντας τη σημασία των στρατηγικών και εργαλείων που παρείχε για την ενίσχυση της ικανότητάς τους να υποστηρίζουν και να καθοδηγούν εκπαιδευόμενους αποτελεσματικά..

4.3 Περιγραφική Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Στην παρούσα υποενότητα παρουσιάζονται αναλυτικά τα αποτελέσματα της ρουμπρίκας αξιολόγησης, η οποία απαντήθηκε από 15 εκπαιδευόμενους. Η ρουμπρίκα περιλαμβάνει μία σειρά δηλώσεων που αξιολογήθηκαν σε τετράβαθμη κλίμακα, η οποία περιλαμβάνει τις εξής κατηγορίες: 4 βαθμοί = πλήρως ικανοποιητική, 3 βαθμοί = ικανοποιητική, 2 βαθμοί = μερικώς ικανοποιητική, και 1 βαθμός = μη ικανοποιητική. Η ανάλυση των δεδομένων επικεντρώνεται στην αποτύπωση του βαθμού αποτελεσματικότητας του e-course ενώ τα αποτελέσματα παρουσιάζονται με τη χρήση διαγραμμάτων, τα οποία απεικονίζουν την κατανομή των απαντήσεων, και επισημαίνονται τα κυριότερα ευρήματα.

Ακολουθεί η αναλυτική παρουσίαση και επεξήγηση των αποτελεσμάτων της ρουμπρίκας για κάθε κατηγορία αξιολόγησης.

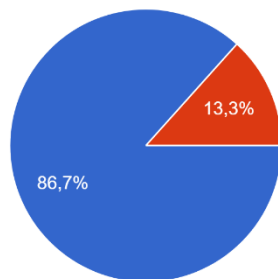
Ομάδα στόχος 15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης είναι πλήρως συμβατό με την προτεινόμενη ομάδα στόχο.(Βα...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδείκνυται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο, αλλά θα μ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδείκνυται για την προ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης δεν ενδείκνυται για την προτει...

Εικόνα 32:Ομάδα στόχος

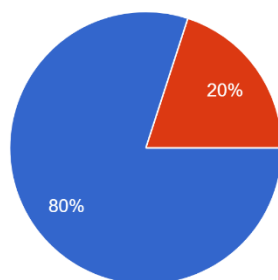
Τεκμηρίωση αναγκαιότητας και στόχων δράσης 15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται πλήρως και είναι SMART (Specific, M...
- Επίπεδο 3- Ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται και διαθέτει μερικώς τα χαρακτηριστικά SMART (S...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς Ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται αλλ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης δεν τεκμηριώνεται.(Βαθμό...

Εικόνα 33:Τεκμηρίωση αναγκαιότητας και στόχων δράσης

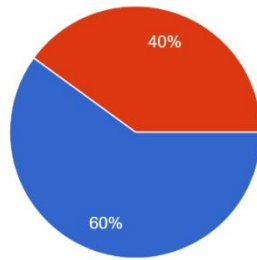
Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της δράσης 15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Το χρονοδιάγραμμα που τέθηκε είναι πλήρως ικανοποιητικό για την επίτευξ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα απαιτεί μικρές αλλαγές ως προς το χρόνο και τη διάρκεια της...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα απαιτεί αρκετές αλλα...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα δεν είναι ικανοποιητι...

Εικόνα 34:Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της δράσης

Αξιολόγηση της δράσης
15 απαντήσεις

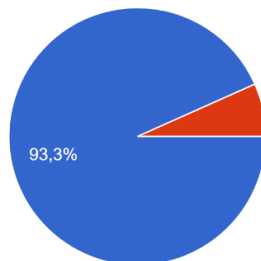


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης είναι πλήρως τεκμηριωμένες. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης είναι τεκμηριωμένες, αλλά παρουσιάζουν ελ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης απαιτούν καλ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Δεν έχουν καταγραφεί διαδικασίες αξιολόγ...

Εικόνα 35:Αξιολόγηση της δράσης

B. Ανάπτυξη της Δράσης (Εισαγωγικές Πληροφορίες)

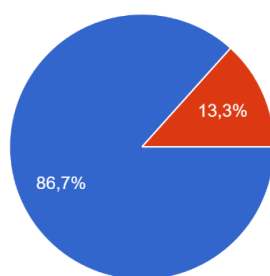
Περιγραφή σεναρίου - Τεκμηρίωση προβλήματος
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικό. Το πρόβλημα που επιλύει το σχέδιο δράσης αναφορικά με τους στόχους της UNES...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Το πρόβλημα που επιλύει το σχέδιο δράσης αναφορικά με τους στόχους της UNES...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Είτε το πρόβλημα που επιλύει το σχέδιο δρά...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Το πρόβλημα που επιλύει το σχέδιο δράσ...

Εικόνα 36:Περιγραφή σεναρίου-Τεκμηρίωση προβλήματος

Σετ δεξιοτήτων προς ενίσχυση
15 απαντήσεις

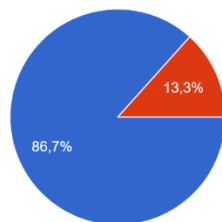


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικό. Το σχέδιο δράσης περιγράφει πλήρως το σετ δεξιοτήτων που μπορεί να ενισχύ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Το σχέδιο δράσης περιγράφει ικανοποιητικά το σετ δεξιοτήτων που μπορεί να ενισχύσει. (...)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Το σχέδιο δράσης περιγράφει μερικώς το...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Το σχέδιο δράσης δεν περιγράφει το σετ δεξιοτή...

Εικόνα 37:Σετ δεξιοτήτων προς ενίσχυση

Γ. Ανάπτυξη της Δράσης (Εκπαιδευτικός Σχεδιασμός)

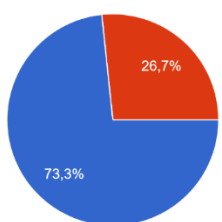
Εκπαιδευτικό σενάριο - "Coaching 2.0 - Tech & Mindfulness"
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός έχει βασιστεί πλήρως πάνω σε ένα εκπαιδευτικό σε...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός έχει αξιοποιηθεί στοιχεία ενός εκπαιδευτικ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός έχει αξιοποι...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικός. Ο σχεδιασμός δεν αξιοποιεί ένα εκπαιδε...

Εικόνα 38: Εκπαιδευτικό σενάριο

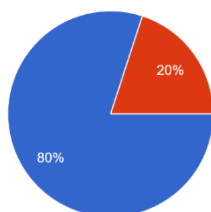
Περιγραφή των διαδικασιών σε επίπεδο μακροσεναρίου
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Για κάθε φάση/υποφάση της διδακτικής της SRL theory έχουν καταγραφεί πλήρως...
- Επίπεδο 3 - Για κάθε φάση/υποφάση της διδακτικής της SRL theory έχουν καταγραφεί (με μικρές ελλείψεις) οι δια...
- Επίπεδο 2 - Για κάθε φάση/υποφάση της διδακτικής της SRL theory έχουν κ...
- Επίπεδο 1 - Για κάθε φάση/υποφάση της διδακτικής της SRL theory έχουν κ...

Εικόνα 39: Περιγραφή των διαδικασιών σε επίπεδο μακροσεναρίου

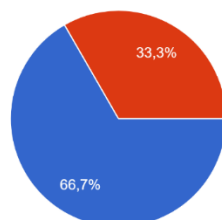
Οντολογία σχεδιασμού
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικός. Ο σχεδιασμός αποτυπώνεται πλήρως σε οντολογία και είναι πλήρης και κατανο...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικός. Ο σχεδιασμός αποτυπώνεται σε οντολογία και είναι ικανοποιητικός με μικρές ελλε...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικός. Ο σχεδιασμός αποτυπώνεται σε οντολογ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικός. Ο σχεδιασμός αποτυπώνεται μερικώς σε...

Εικόνα 40: Οντολογία σχεδιασμού

Αξιοποίηση στρατηγικών
15 απαντήσεις

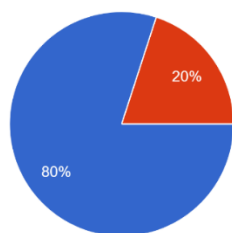


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός περιλαμβάνει σε σημαντικό βαθμό στρατηγικές διδα...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός περιλαμβάνει σε ικανοποιητικό βαθμό στρατηγικές δ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός περιλαμβά...
- Επίπεδο 1 - Ικανοποιητικός. Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός περιλαμβά...

Εικόνα 41: Αξιοποίηση στρατηγικών

Τεχνολογικά Εργαλεία/Πόροι

15 απαντήσεις



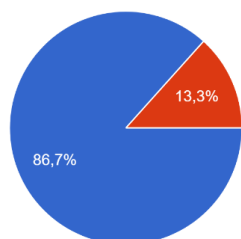
- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικό. Για την αποτελεσματική επίτευξη των επιλεχθέντων στρατηγικών/τεχνικών τ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Για την αποτελεσματική επίτευξη των επιλεχθέντων στρατηγικών/τεχνικών τ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Για την αποτελεσματική επίτευξη των επιλ...
- Επίπεδο 1 - Δεν έχουν επιλεγεί κατάλληλα τεχνολογικά εργαλεία/πόρο...

Εικόνα 42:Τεχνολογικά εργαλεία/Πόροι

Δ. Υλοποίηση της Δράσης - e-course

Οργάνωση Περιεχομένου

15 απαντήσεις

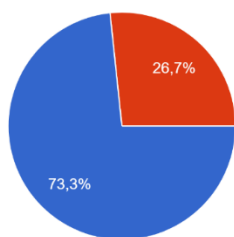


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Ευθυγράμμιση με τον εκπαιδευτικό σχεδιασμό, πλήρης παρουσίαση των...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Το περιεχόμενο είναι καλά οργανωμένο με σαφή δομή. Υπάρχουν ελάχιστες ασυ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτρια εκτενές περιεχόμενο με αρκετέ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Το περιεχόμενο είναι αταξινόμητο και χαο...

Εικόνα 43:Οργάνωση Περιεχομένου

Ποιότητα Περιεχομένου

15 απαντήσεις

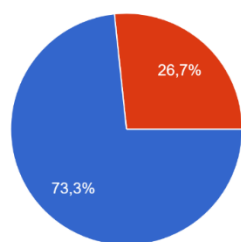


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικό. Εκτενές και ενημερωμένο περιεχόμενο, πλήρως ευθυγραμμισμένο με τους εκ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Κατά κύριο λόγο εκτενές και ενημερωμένο περιεχόμενο, γενικά ευθυγραμμισμένο...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Μέτρια εκτενές περιεχόμενο με κάποιε...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Ανεπαρκές και παρωχημένο περιεχόμ...

Εικόνα 44:Ποιότητα Περιεχομένου

Σχεδιασμός και Διάταξη Μαθήματος

15 απαντήσεις

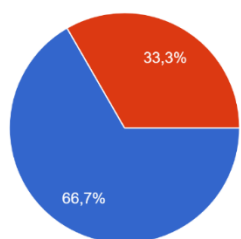


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητικό. Καλώς σχεδιασμένο με συνεπή και ελκυστική διάταξη, κατάλληλη χρήση γ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Καλά σχεδιασμένο με αρκετά συνεπή διάταξη, ικανοποιητική χρήση γραφικών και πο...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Μέτρια σχεδιασμένο με κάποιες ασυνέ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Κακώς σχεδιασμένο με ασυνεπή και μη ελκυσ...

Εικόνα 45:Σχεδιασμός και Διάταξη Μαθήματος

Διαδραστικότητα και Εμπλοκή

15 απαντήσεις

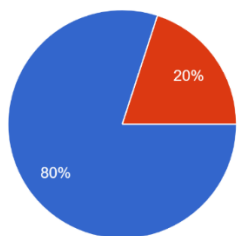


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Πολύ διαδραστικό με χρήση κουίζ, συζητήσεων και προσομοιώσεων, ενθ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Διαδραστικό με κάποιες δραστηριότητες, προωθεί τη συμμετοχή, ικανοποιητική χρήση πολυ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Περιορισμένη διαδραστικότητα, μικρή...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Έλλειψη διαδραστικότητας, αποτυχία εμπλοκής...

Εικόνα 46:Διαδραστικότητα και Εμπλοκή

Προσβασιμότητα Υλικών

15 απαντήσεις

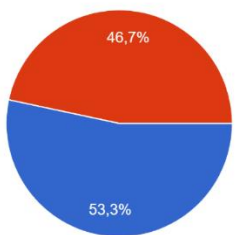


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Τα υλικά είναι άριστα προσβάσιμα και συμμορφώνονται με τα πρότυπα προ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Τα υλικά είναι καλά προσβάσιμα στους περισσότερους μαθητές. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Τα υλικά είναι μερικώς προσβάσιμα, με κ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Τα υλικά δεν είναι προσβάσιμα για όλους τους...

Εικόνα 47:Προσβασιμότητα Υλικών

Ευκολία Πλοήγησης και Χρήσης

15 απαντήσεις

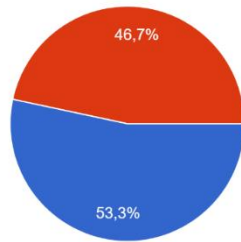


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Η πλατφόρμα είναι πολύ εύκολη στη χρήση και την πλοήγηση. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Η πλατφόρμα είναι σχετικά εύκολη στη χρήση και την πλοήγηση. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Η πλατφόρμα έχει κάποιες δυσκολίες στ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Η πλατφόρμα είναι πολύ δύσκολη στη χ...

Εικόνα 48:Ευκολία Πλοήγησης και Χρήσης

Ποιότητα Πολυμέσων

15 απαντήσεις

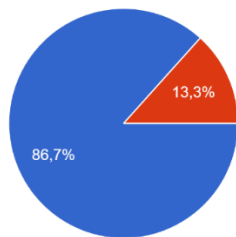


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Τα πολυμέσα είναι άριστης ποιότητας και βελτιώνουν την εμπειρία μάθησης. (Β...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Τα πολυμέσα είναι καλής ποιότητας και υποστηρίζουν το περιεχόμενο. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Τα πολυμέσα είναι μέτριας ποιότητας με κ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Τα πολυμέσα είναι χαμηλής ποιότητας ή...

Εικόνα 49: Ποιότητα Πολυμέσων

Ποιότητα περιεχομένου

15 απαντήσεις

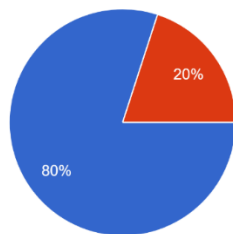


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Περιεκτικό και ακριβές περιεχόμενο που εξηγεί πλήρως το παραδοτέο έργο και...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Κατά κύριο λόγο εκτενές και ακριβές περιεχόμενο που εξηγεί τα βασικά στοιχεία του παρ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτρια εκτενές περιεχόμενο με κάποιε...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Ανεπαρκές περιεχόμενο που δεν εξηγ...

Εικόνα 50: Ποιότητα περιεχομένου

Σενάριο - Δομή και Οργάνωση

15 απαντήσεις

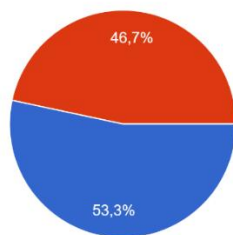


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Άριστη δομή με ξεκάθαρη εισαγωγή, ανάπτυξη και συμπέρασμα· λογική ρο...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Καλή δομή με σχετικά ξεκάθαρη εισαγωγή, ανάπτυξη και συμπέρασμα· καλή ροή...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτρια δομή με ασυνέχειες στην εισαγ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Κακή δομή με ελλείψεις σε εισαγωγή, ανάπτυ...

Εικόνα 51: Σενάριο- Δομή και Οργάνωση

Οπτική και Ακουστική Ποιότητα

15 απαντήσεις

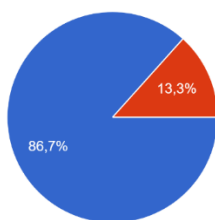


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Υψηλή ποιότητα εικόνας και ήχου· καθαρά και ευδιάκριτα γραφικά· εξαιρε...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Καλή ποιότητα εικόνας και ήχου· ευδιάκριτα γραφικά· καλή καθαρότητα ήχου. (Βαθ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτρια ποιότητα εικόνας και ήχου· γρα...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Χαμηλή ποιότητα εικόνας και ήχου· ασαφή γρα...

Εικόνα 52: Οπτική και Ακουστική Ποιότητα

Σαφήνεια Σκοπού

15 απαντήσεις

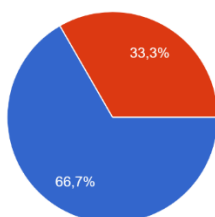


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Απόλυτα σαφής σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος και τα α...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Σαφής σκοπός του εκπαιδευτικού προγράμματος και τα αποτελέσματα π...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτρια σαφής σκοπός του εκπαιδευτικ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Μη σαφής σκοπός του εκπαιδευτικού προ...

Εικόνα 53:Σαφήνεια Σκοπού

Εμπλοκή και Διαδραστικότητα

15 απαντήσεις

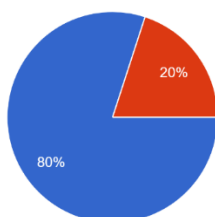


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Υψηλό επίπεδο εμπλοκής και διαδραστικότητας- χρήση ερωτήσεων,...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Καλό επίπεδο εμπλοκής- χρήση κάποιων διαδραστικών στοιχείων- γενικά διατη...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Μέτριο επίπεδο εμπλοκής- περιορισμέ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Χαμηλό επίπεδο εμπλοκής- ελάχιστη ή καθόλο...

Εικόνα 54:Εμπλοκή και Διαδραστικότητα

Προσβασιμότητα/ Διαθεσιμότητα

15 απαντήσεις



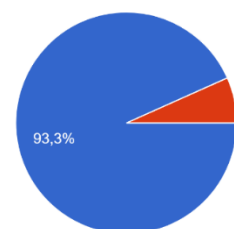
- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Πλήρως προσβάσιμο σε διάφορες συσκευές και πλατφόρμες- συμμορφώ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Προσβάσιμο στις περισσότερες συσκευές και πλατφόρμες- συμμορφώνεται με τα πε...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Περιορισμένη προσβασιμότητα- μερικ...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Μη προσβάσιμο σε διάφορες συσκευές- μ...

Εικόνα 55:Προσβασιμότητα /Διαθεσιμότητα

Αξιολόγηση βάση ερευνητικών ερωτημάτων

Βελτίωση στην επικοινωνία

15 απαντήσεις

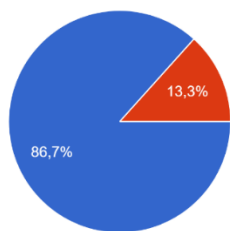


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες καταφέρνουν να εκφράζουν τις απόψεις τους πιο αποτε...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες καταφέρνουν να εκφράζουν τις απόψεις τους. (Βαθμίοι 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες προσπαθούν να εκφρά...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες δεν καταφέρνουν να εκ...

Εικόνα 56:Βελτίωση στην επικοινωνία

Ανάπτυξη Δεξιοτήτων Coaching

15 απαντήσεις

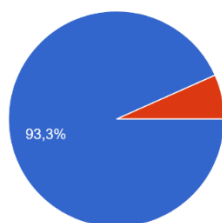


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Παρατηρείται σημαντική ανάπτυξη και βελτίωση στις δεξιότητες coaching, με...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Παρατηρείται ικανοποιητική ανάπτυξη και βελτίωση στις δεξιότητες coaching, με τους συμ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Παρατηρείται βασική ανάπτυξη στις δε...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Δεν παρατηρείται σημαντική ανάπτυξη ή β...

Εικόνα 57:Ανάπτυξη Δεξιοτήτων coaching

Συμβολή Προσεγγίσεων Ενσυνειδητότητας

15 απαντήσεις

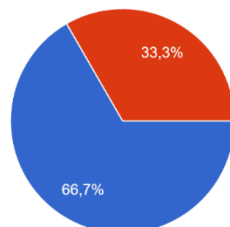


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας ενσωματώνονται άριστα στο e-course,...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας ενσωματώνονται ικανοποιητικά στο e-...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας είναι...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας δεν εί...

Εικόνα 58:Συμβολή Προσεγγίσεων Ενσυνειδητότητας

Ευκολία στη χρήση

15 απαντήσεις

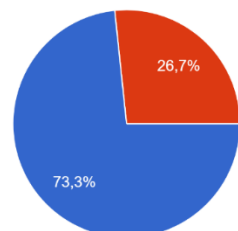


- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες βρίσκουν την πλατφόρμα εύχρηστη και δεν αντιμετωπίζουν προ...
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες δεν αντιμετωπίζουν προβλήματα στην πλοήγηση και χρήσ...
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν κάποια...
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Οι συμμετέχοντες δεν βρίσκουν την πλατ...

Εικόνα 59:Ευκολία στη χρήση

Πόσο αποτελεσματικές θεωρείτε τις δραστηριότητες του e-course για την ανάπτυξη δεξιοτήτων στρατηγικού σχεδιασμού (strategic pl...lls) σε επαγγελματικά και εκπαιδευτικά πλαίσια;

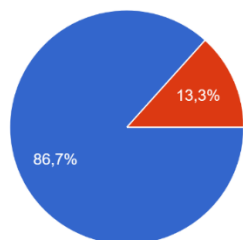
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως αποτελεσματικές.
- Επίπεδο 3 - Αποτελεσματικές.
- Επίπεδο 2 - Μερικώς αποτελεσματικές.
- Επίπεδο 1 - Μη αποτελεσματικές.

Εικόνα 60: Δεξιότητες στρατηγικού σχεδιασμού

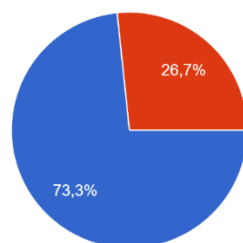
Πιστεύετε ότι το e-course συνέβαλε στη βελτίωση της ικανότητάς σας να ελέγχετε τον χρόνο και τις δράσεις σας (self-control) κατά την εκτέλεση καθηκόντων;
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως. Παρατήρησα μεγάλη και ουσιαστική βελτίωση στον τρόπο που ελέγχω τον χρόνο και τις δ...
- Επίπεδο 3 - Αρκετά. Παρατήρησα σημαντική βελτίωση στον τρόπο που ελέγχω τον χρόνο και τις δράσεις μου.
- Επίπεδο 2 - Λίγο. Παρατήρησα μικρή βελτίωση στον τρόπο που ελέγχω τον...
- Επίπεδο 1 - Καθόλου. Δεν παρατήρησα καμία βελτίωση στον τρόπο που ελέγχ...

Εικόνα 61: Δραστηριότητες αυτο-ελεγχου

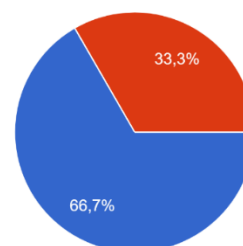
Σε ποιο βαθμό οι τεχνικές και τα εργαλεία του e-course σας βοήθησαν να αξιολογήσετε τις επιδόσεις σας με ακρίβεια και κριτική σκέψη (se...tion) μετά την ολοκλήρωση μιας δραστηριότητας;
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως. Με βοήθησαν απόλυτα να αξιολογή τις επιδόσεις μου με ακρίβεια και κριτική σκέψη, συμβάλ...
- Επίπεδο 3 - Αρκετά. Με βοήθησαν σε ικανοποιητικό βαθμό να αξιολογή τις επιδόσεις μου με μεγαλύτερη ακρίβεια...
- Επίπεδο 2 - Λίγο. Με βοήθησαν σε μικρό βαθμό να αξιολογή τις επιδόσει...
- Επίπεδο 1 - Καθόλου. Δεν με βοήθησαν καθόλου οι τεχνικές και τα εργαλεία το...

Εικόνα 62: Δραστηριότητες αυτο-αξιολόγησης

Πόσο σας βοήθησαν οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας του e-course να βελτιώσετε τη συγκέντρωση και τη διαχείριση του άγχους σας κατά τη διάρκεια της μάθησης;
15 απαντήσεις



- Επίπεδο 4 - Πλήρως. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βοήθησαν απόλυτα στη συγκέντρωση και στη διαχείριση τ...
- Επίπεδο 3 - Αρκετά. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βοήθησαν σημαντικά στη συγκέντρωση και στη διαχείριση τ...
- Επίπεδο 2 - Λίγο. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βοήθησαν σε μικρό...
- Επίπεδο 1 - Καθόλου. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας δεν βοήθησαν καθό...

Εικόνα 63: Ασκήσεις ενσυνειδητότητας

4.4 Επαγωγική Ανάλυση Αποτελεσμάτων

Η επαγωγική ανάλυση των αποτελεσμάτων που προέκυψαν από τις αξιολογήσεις των συμμετεχόντων δείχνει ότι το e-course ανταποκρίθηκε στις ανάγκες τους, προσφέροντας σημαντικά οφέλη σε διάφορες δεξιότητες. Όσον αφορά τη στοχοθεσία και τον στρατηγικό σχεδιασμό, οι συμμετέχοντες ανέφεραν βελτίωση στην ικανότητά τους να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους, καθώς και να σχεδιάζουν στρατηγικά τις ενέργειές τους. Αυτή η θετική αξιολόγηση αποδίδεται στη δομή και τις δραστηριότητες του e-course, οι οποίες βασίστηκαν στη θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL). Παρά τα ενθαρρυντικά ευρήματα, η δυνατότητα γενίκευσής τους σε άλλους πληθυσμούς απαιτεί περαιτέρω διερεύνηση.

Η ανάλυση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης και αυτοαξιολόγησης αναδεικνύει τη σημαντική συμβολή του προγράμματος σε αυτούς τους τομείς. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι μέσω των τεχνικών ενσυνειδητότητας, κατάφεραν να βελτιώσουν την ικανότητά τους να ελέγχουν τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις τους. Παράλληλα, οι ασκήσεις αυτοαξιολόγησης τους επέτρεψαν να αναγνωρίζουν και να αναλύουν τις επιδόσεις τους με μεγαλύτερη ακρίβεια. Αυτές οι δεξιότητες είναι κρίσιμες για εκπαιδευτές ενηλίκων, ιδιαίτερα εκείνους που εργάζονται με άτομα που έχουν ΔΕΠ-Υ, καθώς συμβάλλουν στη βελτίωση της προσωπικής και επαγγελματικής τους αποτελεσματικότητας.

Η ενσωμάτωση των προσεγγίσεων ενσυνειδητότητας στο e-course έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην ενίσχυση της εμπλοκής και της συγκέντρωσης των συμμετεχόντων. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βοήθησαν τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος και να επικεντρωθούν στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες. Αυτός ο συνδυασμός τεχνικών αποδείχθηκε ιδιαίτερα αποτελεσματικός στην ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών εμπειριών, προσφέροντας στους συμμετέχοντες πρακτικά εργαλεία που μπορούν να εφαρμόσουν στην επαγγελματική τους ζωή.

Τέλος, το πρόγραμμα συνέβαλε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων coaching, παρέχοντας στους συμμετέχοντες πρακτικές στρατηγικές καθοδήγησης και υποστήριξης. Η εφαρμογή των αρχών της SRL στο coaching προσέφερε μια δομημένη προσέγγιση, που αναγνωρίστηκε ως ιδιαίτερα χρήσιμη από τους συμμετέχοντες. Οι στρατηγικές που παρουσιάστηκαν

ενίσχυσαν την ικανότητά τους να παρέχουν εξατομικευμένη καθοδήγηση, βελτιώνοντας την ποιότητα της δουλειάς τους ως coaches.

Συνολικά, τα ευρήματα της επαγωγικής ανάλυσης δείχνουν ότι το e-course ήταν αποτελεσματικό στην ενίσχυση βασικών δεξιοτήτων των συμμετεχόντων, ενώ παράλληλα ανέδειξε τη δυναμική της συνδυαστικής χρήσης των τεχνικών SRL και ενσυνειδητότητας. Ωστόσο, η γενίκευση αυτών των αποτελεσμάτων σε άλλες ομάδες απαιτεί περαιτέρω έρευνα, ειδικά με μεγαλύτερα και πιο διαφοροποιημένα δείγματα. Η παρούσα μελέτη παρέχει μια σταθερή βάση για τη μελλοντική διερεύνηση της εφαρμογής παρόμοιων προσεγγίσεων σε διαφορετικά εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια.

4.5 Επισκόπηση Ευρημάτων

Στην παρούσα μελέτη, αναπτύχθηκε και αξιολογήθηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα (e course) με τίτλο **Coaching 2.0: Tech & Mindfulness** και στόχος του είναι να εκπαιδεύσει coaches ενηλίκων με δεπ-υ (Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα). Το πρόγραμμα βασίστηκε στις αρχές της Αυτορρυθμιζόμενης μάθησης και ενσωμάτωσε προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας. Τα ευρήματα της έρευνας επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα του e-course, καθώς ανέδειξαν ότι παρείχε τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες στους συμμετέχοντες εκπαιδευτές ενηλίκων με δεπ-υ. Το πρόγραμμα χρησιμοποίησε σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία και ενσωμάτωσε τεχνικές ενσυνειδητότητας και αυτορρυθμιζόμενης μάθησης, προσφέροντας μια ολοκληρωμένη και επιτυχημένη εμπειρία μάθησης.

Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα δείχνουν ότι:

- Το 86,7% των συμμετεχόντων ανέφερε ότι το e-course βελτίωσε σημαντικά τη στοχοθεσία τους, ενώ το 73,3% δήλωσε πλήρη ικανοποίηση σχετικά με την ανάπτυξη δεξιοτήτων στρατηγικού σχεδιασμού.
- Οι τεχνικές ενσυνειδητότητας συνέβαλαν καθοριστικά, με το 93,3% να αξιολογεί ως εξαιρετική τη συμβολή τους στη συγκέντρωση και τη μείωση του άγχους. Το 66,7% θεώρησε τις ασκήσεις πλήρως αποτελεσματικές, ενώ ένα επιπλέον 33,3% τις αξιολόγησε ως αρκετά χρήσιμες.

- Οι δεξιότητες coaching ενισχύθηκαν σημαντικά, με το 86,7% να σημειώνει ουσιαστική βελτίωση, αναγνωρίζοντας τη χρησιμότητα των εργαλείων και στρατηγικών που προσέφερε το e-course.

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν θετικά σχόλια για την ευκολία χρήσης και την ευελιξία της πλατφόρμας, η οποία υποστήριξε την ομαλή υλοποίηση των δραστηριοτήτων. Τα δεδομένα από τη ρουμπρίκα αξιολόγησης υπογραμμίζουν ότι το e-course κάλυψε με επιτυχία τις ανάγκες του συγκεκριμένου πληθυσμού, παρέχοντας πρακτικές και θεωρητικές γνώσεις για τη βελτίωση επαγγελματικών δεξιοτήτων.

Εν κατακλείδι, τα αποτελέσματα αναδεικνύουν ότι το e-course αποτελεί ένα αποτελεσματικό εργαλείο εκπαίδευσης, με δυνατότητες εφαρμογής σε ποικίλα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Παράλληλα, τα ευρήματα μπορούν να αποτελέσουν τη βάση για περαιτέρω έρευνες σχετικά με τη χρήση προσεγγίσεων SRL και ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση ενηλίκων.

.

4.6 Συζήτηση-Πιθανές αιτίες – περιορισμοί

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα του e-course «E-Coaching για Εκπαιδευτές Ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ» στην ενίσχυση των δεξιοτήτων στοχοθεσίας, στρατηγικού σχεδιασμού, αυτορρύθμισης, αυτοαξιολόγησης και coaching. Η χρήση της θεωρίας Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) του Zimmerman και οι προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας φάνηκε να διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του προγράμματος.

Ένας από τους βασικούς παράγοντες που συνέβαλαν στα θετικά αποτελέσματα ήταν η ενσωμάτωση τεχνικών ενσυνειδητότητας, οι οποίες βοήθησαν τους συμμετέχοντες να βελτιώσουν τη συγκέντρωσή τους και να μειώσουν το άγχος κατά τη διάρκεια της μάθησης. Η ενσυνειδητότητα αποτέλεσε ένα εργαλείο που ενίσχυσε τη δέσμευση και την εμπλοκή στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Επιπλέον, η σαφής δομή του e-course, σε συνδυασμό με τη χρήση στοχευμένων δραστηριοτήτων βασισμένων στη θεωρία SRL, βοήθησε τους συμμετέχοντες να αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία για τη στοχοθεσία, τον στρατηγικό σχεδιασμό και την αυτοαξιολόγηση. Η δυνατότητα των συμμετεχόντων να εφαρμόσουν άμεσα τις νέες

δεξιότητες τους, όπως αυτές παρουσιάστηκαν μέσα από το e-course, συνέβαλε στη συνολική επιτυχία του προγράμματος.

Ένας τρίτος παράγοντας που αναδείχθηκε ήταν η ευκολία χρήσης της πλατφόρμας, η οποία επέτρεψε στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στο περιεχόμενο του e-course, χωρίς τεχνικά εμπόδια. Η λειτουργικότητα της πλατφόρμας αναγνωρίστηκε ως καταλύτης για την ομαλή εμπειρία μάθησης.

Η επιτυχία του προγράμματος μπορεί να αποδοθεί στη μεθοδική σύνδεση θεωρητικών αρχών και πρακτικών δραστηριοτήτων. Η προσέγγιση SRL συνδυάστηκε αποτελεσματικά με τις τεχνικές ενσυνειδητότητας, δημιουργώντας ένα περιβάλλον μάθησης που ήταν ταυτόχρονα οργανωμένο και ευέλικτο. Επιπλέον, η ενεργή εμπλοκή των συμμετεχόντων στις ασκήσεις αυτορρύθμισης και αυτοαξιολόγησης ενίσχυσε τη μαθησιακή τους εμπειρία, οδηγώντας σε σημαντικά αποτελέσματα. Ωστόσο, η έρευνα περιλαμβάνει ορισμένους περιορισμούς που πρέπει να ληφθούν υπόψη:

1. **Μικρό μέγεθος δείγματος:** Το περιορισμένο δείγμα (15 συμμετέχοντες) μπορεί να περιορίζει τη γενίκευση των ευρημάτων σε ευρύτερους πληθυσμούς.
2. **Χρονική διάρκεια:** Το e-course υλοποιήθηκε σε συγκεκριμένο χρονικό πλαίσιο, το οποίο ίσως δεν επαρκούσε για την πλήρη αφομοίωση όλων των στρατηγικών και εργαλείων.
3. **Ομοιογένεια συμμετεχόντων:** Όλοι οι συμμετέχοντες είχαν παρόμοιο υπόβαθρο, γεγονός που περιορίζει τη δυνατότητα εφαρμογής των ευρημάτων σε διαφορετικές ομάδες.
4. **Τεχνολογικοί περιορισμοί:** Παρά την ευκολία χρήσης της πλατφόρμας, η εξάρτηση από τεχνολογικά μέσα μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη συμμετοχή όσων δεν είναι εξοικειωμένοι με τις νέες τεχνολογίες.

Παρά τους παραπάνω περιορισμούς, τα αποτελέσματα της έρευνας υποδεικνύουν τη σημαντική συμβολή του e-course στην ανάπτυξη κρίσιμων δεξιοτήτων για τους εκπαιδευτές ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ. Οι τεχνικές SRL και ενσυνειδητότητας αποδείχθηκαν αποτελεσματικές στην ενίσχυση της μαθησιακής εμπειρίας και της επαγγελματικής απόδοσης. Για μελλοντική έρευνα, προτείνεται η εφαρμογή του e-course σε μεγαλύτερο και πιο διαφοροποιημένο δείγμα, ώστε να αξιολογηθεί η γενικευσιμότητα των ευρημάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ & ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

5.1 Επισκόπηση αποτελεσμάτων

Στην παρούσα έρευνα αναπτύχθηκε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα (e-course) «E-Coaching για Εκπαιδευτές Ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ», το οποίο σχεδιάστηκε για να ενισχύσει δεξιότητες coaching. Το πρόγραμμα βασίστηκε στη θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) και ενσωμάτωσε προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας, προσφέροντας ένα δομημένο και αποτελεσματικό μαθησιακό περιβάλλον.

Μέσα από τις στοχευμένες δραστηριότητες του e-course, οι συμμετέχοντες μπόρεσαν να αποκτήσουν πρακτικά εργαλεία που ενίσχυσαν τη στοχοθεσία και την ικανότητά τους να σχεδιάζουν στρατηγικά. Παράλληλα, οι τεχνικές ενσυνειδητότητας που ενσωματώθηκαν στο πρόγραμμα φάνηκε να βελτιώνουν τη συγκέντρωση και να μειώνουν το άγχος των συμμετεχόντων, καθιστώντας τη μαθησιακή διαδικασία πιο αποτελεσματική.

Επιπλέον, η ευκολία χρήσης της πλατφόρμας Wix συνέβαλε στην απρόσκοπτη εμπλοκή των συμμετεχόντων στις δραστηριότητες, επιτρέποντας τους να εστιάσουν στο περιεχόμενο και στις δεξιότητες που επιδιώχθηκε να αναπτυχθούν. Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις δεξιότητες coaching, οι οποίες ενισχύθηκαν μέσα από τη δομή και τα εργαλεία του προγράμματος, παρέχοντας στους εκπαιδευτές τα μέσα για να υποστηρίξουν πιο αποτελεσματικά τους εκπαιδευόμενούς τους.

Συνολικά, τα ευρήματα της μελέτης καταδεικνύουν την αποτελεσματικότητα του e-course στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος μάθησης που προάγει την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη των συμμετεχόντων. Η σύνδεση της θεωρίας SRL με τις προσεγγίσεις ενσυνειδητότητας, σε συνδυασμό με τη χρήση σύγχρονων τεχνολογικών εργαλείων, προσέφερε στους συμμετέχοντες μια ολοκληρωμένη εμπειρία μάθησης που μπορεί να επαναχρησιμοποιηθεί και να προσαρμοστεί σε διαφορετικά εκπαιδευτικά πλαίσια.

5.2 Συζήτηση-Συμπεράσματα-Περαιτέρω μελέτη & έρευνα

Η παρούσα μελέτη διερεύνησε την αποτελεσματικότητα ενός εκπαιδευτικού διαδικτυακού προγράμματος, βασισμένου στη θεωρία της Αυτορρυθμιζόμενης Μάθησης (SRL) και ενσωματώνοντας στοιχεία ενσυνειδητότητας, για την ενίσχυση των επαγγελματικών δεξιοτήτων εκπαιδευτών ενηλίκων με δεπ-υ. Η αποτελεσματικότητα του e-course φάνηκε μέσα από τη θετική αξιολόγηση των συμμετεχόντων, οι οποίοι ανέφεραν σημαντική βελτίωση σε βασικές δεξιότητες, όπως η στοχοθεσία, ο στρατηγικός σχεδιασμός, ο αυτοέλεγχος, η αυτοαξιολόγηση και οι δεξιότητες coaching. Η ενσυνειδητότητα, ειδικότερα, φάνηκε να παίζει καθοριστικό ρόλο στην επιτυχία του προγράμματος. Οι ασκήσεις ενσυνειδητότητας βοήθησαν τους εκπαιδευτές να μειώσουν το άγχος τους και να ενισχύσουν τη συγκέντρωσή τους, δημιουργώντας ένα περιβάλλον μάθησης που ήταν ταυτόχρονα υποστηρικτικό και αποτελεσματικό. Αυτή η προσέγγιση υπογραμμίζει τη σημασία της συναισθηματικής διάστασης της μάθησης. Επιπλέον, η χρήση τεχνολογικών εργαλείων και η εύκολη πλοήγηση στην πλατφόρμα Wix διευκόλυναν τη μαθησιακή εμπειρία, ενισχύοντας την εμπλοκή και τη δέσμευση των συμμετεχόντων. Ωστόσο, όπως επισημάνθηκε, υπάρχουν ορισμένοι περιορισμοί που πρέπει να ληφθούν υπόψη. Το μικρό μέγεθος του δείγματος (15 συμμετέχοντες) και η ομοιογένεια του πληθυσμού περιορίζουν τη δυνατότητα γενίκευσης των αποτελεσμάτων σε ευρύτερους πληθυσμούς. Επίσης, η περιορισμένη χρονική διάρκεια της εκπαίδευσης μπορεί να επηρέασε την πλήρη ανάπτυξη των δεξιοτήτων και την αφομοίωση όλων των στρατηγικών.

Με βάση τα παραπάνω, προτείνονται για μελλοντική έρευνα ορισμένες βελτιώσεις που θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη γενίκευση και την εγκυρότητα των αποτελεσμάτων. Αρχικά, η εφαρμογή του e-course σε μεγαλύτερο και πιο διαφοροποιημένο δείγμα, συμπεριλαμβάνοντας εκπαιδευτές από διαφορετικά εκπαιδευτικά και επαγγελματικά πλαίσια, θα μπορούσε να προσφέρει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της αποτελεσματικότητάς του. Παράλληλα, η χρήση ποιοτικών μεθόδων, όπως συνεντεύξεις ή παρατηρήσεις, θα επέτρεπε μια βαθύτερη διερεύνηση της εμπειρίας των συμμετεχόντων και των αλλαγών στις δεξιότητές τους. Επιπλέον, η επέκταση της χρονικής διάρκειας του προγράμματος θα παρείχε περισσότερο χρόνο για την αφομοίωση των στρατηγικών και

την αξιολόγηση της μακροπρόθεσμης επίδρασής του. Τέλος, η προσαρμογή του e-course σε διαφορετικούς πληθυσμούς εκπαιδευομένων και η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς του σε εναλλακτικά εκπαιδευτικά πλαίσια θα μπορούσαν να διευρύνουν τη χρηστικότητα και την εφαρμοσιμότητά του σε ευρύτερα πλαίσια.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ahmann, E., & Saviet, M. (2019). Communication modalities and their perceived effectiveness in coaching for individuals with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). *Journal of Attention Disorder*, 17, 93–107. <https://doi.org/10.24384/w8rm-c324>
- Barkley, R. A. (Ed.). (2015). *Attention-deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment* (4th ed.). The Guilford Press.
- Berila, B. (2015). *Integrating Mindfulness into Anti-Oppression Pedagogy: Social Justice in Higher Education* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315721033>
- Broadbent, J., & Poon, W. L. (2015). Self-regulated learning strategies & academic achievement in online higher education learning environments: A systematic review. *The Internet and Higher Education*, 27, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2015.04.007>
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323–336.
- Costello, C. A., & Stone, S. L. (2012). Positive psychology and self-efficacy: Potential benefits for college students with attention deficit hyperactivity disorder and learning disabilities. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 25(2), 119–129.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999.
- Dreyfus, G. (2013). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. In A. S. Malinowski (Ed.), *Mindfulness* (pp. 41–54). Routledge.
- Eby, L. T., Allen, T. D., Evans, S. C., Ng, T., & Dubois, D. (2008). Does mentoring matter? A multidisciplinary meta-analysis comparing mentored and non-mentored individuals. *Journal of Vocational Behavior*, 72(2), 254–267. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.04.005>

- Fink, L. D. (2013). *Creating significant learning experiences: An integrated approach to designing college courses*. John Wiley & Sons.
- Greif, S., Möller, H., Scholl, W., Passmore, J., & Müller, F. (Eds.). (2021). *International handbook of evidence-based coaching: Theory, research and practice* (pp. 305–314). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-81938-5_25
- Jacobi, M. (1991). Mentoring and undergraduate academic success: A literature review. *Review of Educational Research*, 61(4), 505–532.
- Kandeğer, A., Odabaş Ünal, Ş., Ergün, M. T., & Yavuz Ataşlar, E. (2024). Excessive mind wandering, rumination, and mindfulness mediate the relationship between ADHD symptoms and anxiety and depression in adults with ADHD. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 31(1), Article e2940. <https://doi.org/10.1002/cpp.2940>
- Karma, S.-E. (2017). Supportive guidance as an intervention method for individuals with attention deficit/hyperactivity disorder. *Panhellenic Conference on Education Sciences*, 2016(1), 382–394. <https://doi.org/10.12681/edusc.963>
- Katzman, M. A., Bilkey, T. S., Chokka, P. R., Fallu, A., & Klassen, L. J. (2017). Adult ADHD and comorbid disorders: Clinical implications of a dimensional approach. *BMC Psychiatry*, 17, 1–15.
- Kemper, K. J. (2017). Brief online mindfulness training: Immediate impact. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(1), 75–80.
- Knouse, L. E., Cooper-Vince, C., Sprich, S., & Safren, S. A. (2008). Recent developments in the psychosocial treatment of adult ADHD. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 8(10), 1537–1548. <https://doi.org/10.1586/14737175.8.10.1537>
- Kram, K. E. (1985). *Mentoring at work: Developmental relationships in organizational life*. Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Lin, J. W., & Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366–375.
- Martens, R., & Vealey, R. S. (2024). *Successful coaching*. Human Kinetics.

Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M. L., Griffin, M. L., Biegel, G., Roach, A., ... & Saltzman, A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3, 291–307.

Montagna, A., Karolis, V., Batalle, D., Counsell, S., Rutherford, M., Arulkumaran, S., Happe, F., Edwards, D., & Nosarti, C. (2020). ADHD symptoms and their neurodevelopmental correlates in children born very preterm. *PloS one*, 15(3), e0224343. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224343>

Mrazek, A. J., Mrazek, M. D., Cherolini, C. M., Cloughesy, J. N., Cynman, D. J., Gougis, L. J., ... & Schooler, J. W. (2019). The future of mindfulness training is digital, and the future is now. *Current Opinion in Psychology*, 28, 81–86.

Oliva, F., Malandrone, F., di Girolamo, G., Mirabella, S., Colombi, N., Carletto, S., & Ostacoli, L. (2021). The efficacy of mindfulness-based interventions in attention-deficit/hyperactivity disorder beyond core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Journal of Affective Disorders*, 292, 475–486. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.05.068>

Palalas, A., Mavraki, A., Drampala, K., Krassa, A., & Karakanta, C. (2020). Mindfulness practices in online learning: Supporting learner self-regulation. *Journal of Contemplative Inquiry*, 7(1), Article 4.

Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). How do students self-regulate? Review of Zimmerman's cyclical model of self-regulated learning. *Anales de Psicología*, 30(2), 450–462.

Passmore, J., Diller, S. J., Isaacson, S., & Brantl, M. (Eds.). (2024). *The Digital and AI Coaches' Handbook: The Complete Guide to the Use of Online, AI, and Technology in Coaching* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003383741>

Passmore, J., Peterson, D. B., & Freire, T. (2013). *The Psychology of Coaching and Mentoring*. John Wiley & Sons.

Pehlivanidis, A., Spyropoulou, A., Galanopoulos, A., Papachristou, C. A., & Papadimitriou, G. N. (2012). Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD) in adults: Clinical recognition, diagnosis and therapeutic interventions. *Arch Hellen Med*, 29, 562–576.

Pintrich, P. R. (1995). Understanding self-regulated learning. *New Directions for Teaching and Learning*, 1995(63), 3–12. <https://doi.org/10.1002/tl.37219956304>

- Puustinen, M., & Pulkkinen, L. (2001). Models of self-regulated learning: A review. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3), 269–286.
- Ragins, B. R., & Kram, K. E. (2007). *The handbook of mentoring at work: Theory, research, and practice*. SAGE Publications.
- Riccio, C. A., Wolfe, M., Davis, B., Romine, C., George, C., & Lee, D. (2005). Attention deficit hyperactivity disorder: Manifestation in adulthood. *Archives of Clinical Neuropsychology*, 20(2), 249–269.
- Roddy, C., Amiet, D. L., Chung, J., Holt, C., Shaw, L., McKenzie, S., ... & Mundy, M. E. (2017, November). Applying best practice online learning, teaching, and support to intensive online environments: An integrative review. *Frontiers in Education*, 2, Article 59.
- Sedgwick, J. A., Merwood, A., & Asherson, P. (2019). The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: A qualitative investigation of successful adults with ADHD. *Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 11(3), 241–253. <https://doi.org/10.1007/s12402-018-0277-6>
- Stober, D. R., & Grant, A. M. (Eds.). (2006). *Evidence-based coaching handbook: Putting best practices to work for your clients*. John Wiley & Sons Inc.
- Swartz, S. L., Prevatt, F., & Proctor, B. E. (2005). A coaching intervention for college students with attention deficit/hyperactivity disorder. *Psychology in the Schools*, 42(6), 647–656.
- Varrasi, S., Boccaccio, F. M., Guerrera, C. S., Platania, G. A., Pirrone, C., & Castellano, S. (2023). Schooling and Occupational Outcomes in Adults with ADHD: Predictors of Success and Support Strategies for Effective Learning. *Education Sciences*, 13(1), 37. <https://doi.org/10.3390/educsci13010037>
- Whitmore, J. (1992). *Coaching for performance*. Nicholas Brealey Publishing.
- Wender, P. H., Wolf, L. E., & Wasserstein, J. (2001). Adults with ADHD: An overview. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 931(1), 1–16.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>

Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (Eds.). (2011). Self-regulated learning and performance: An introduction and an overview. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Handbook of self-regulation of learning and performance* (pp. 15–26). Routledge/Taylor & Francis Group.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α : ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης

pelagia.melet@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

Δεν κοινοποιήθηκε

* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Μέρος Β: Coaching

Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης

pelagia.melet@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

Δεν κοινοποιήθηκε

* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Αυτορρυθμιζόμενη μάθηση (Self Regulated Learning Theory)

1. Πόσο εξοικειωμένοι/ές αισθάνεστε με τον όρο "Αυτορρυθμιζόμενη Μάθηση" (SRL); *

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Εξαιρετικά

2. Πόσο συχνά χρησιμοποιείτε στρατηγικές SRL στην καθημερινή σας μάθηση; *

Σπάνια

Μερικές φορές

Συχνά

Καθημερινά

3. Ποιες από τις παρακάτω στρατηγικές SRL έχετε χρησιμοποιήσει στο παρελθόν; (Επιλέξτε όσες ισχύουν) *

Στόχοι μάθησης

Διαχείριση χρόνου

Στρατηγικές μελέτης

Αξιολόγηση της δικής μου μάθησης

Άλλες (παρακαλώ διευκρινίστε)

4. Πόσο αποτελεσματικές θεωρείτε τις στρατηγικές SRL που έχετε χρησιμοποιήσει; *

Καθόλου αποτελεσματικές

Λίγο αποτελεσματικές

Μέτρια αποτελεσματικές

Πολύ αποτελεσματικές

Εξαιρετικά αποτελεσματικές

Εκκαθάριση φόρμας

Μην υποβάλετε ποτέ κωδικούς πρόσβασης μέσω των Φορμών Google.
Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει εγκριθεί από την Google. - [Όροι Παροχής Υπηρεσιών](#) - [Πολιτική απορρήτου](#)

Does this form look suspicious? [Αναφορά](#)

Google Φόρμες

Ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης

pelagia.melet@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

 Δεν κοινοποιήθηκε

* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Mindfulness

1. Πόσο συχνά αφιερώνετε χρόνο για να ασχοληθείτε με δραστηριότητες mindfulness (π.χ. διαλογισμός, βαθιά αναπνοή); *

- Ποτέ
- Σπάνια
- Μερικές φορές
- Συχνά
- Καθημερινά

2. Πόσο αποτελεσματικές θεωρείτε τις τεχνικές mindfulness για τη διαχείριση του στρες και την αύξηση της συγκέντρωσης; *

- Καθόλου αποτελεσματικές
- Λίγο αποτελεσματικές
- Μέτρια αποτελεσματικές
- Πολύ αποτελεσματικές
- Εξαιρετικά αποτελεσματικές

3. Πόσο καλά γνωρίζετε τις βασικές αρχές του mindfulness; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Εξαιρετικά

4. Πιστεύετε ότι το mindfulness μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της συναισθηματικής νοημοσύνης; *

- Καθόλου
- Λίγο
- Μέτρια
- Πολύ
- Εξαιρετικά

5. Ποιες είναι οι προσδοκίες σας από αυτό το e-course σχετικά με το mindfulness; *

Η απάντησή σας

[Πίσω](#)

[Υποβολή](#)

[Εκκαθάριση φόρμας](#)

Μην υποβάλετε ποτέ κωδικούς πρόσβασης μέσω των Φορμών Google.

Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει εγκριθεί από την Google. - [Όροι Παροχής Υπηρεσιών](#) - [Πολιτική απορρήτου](#)

Does this form look suspicious? [Αναφορά](#)

Google Φόρμες

Παράρτημα Β: Ενδεικτικές Δραστηριότητες από το Περιβάλλον του e-course

Link e-course: <https://pelagiamelet.wixsite.com/ecoaching>



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

Αρχική Σχετικά Το ταξίδι Οι σταθμοί Groups  Log In

Σκοπός & στόχοι του e-course

Καλώς ήρθατε σε αυτό το συναρπαστικό εκπαιδευτικό ταξίδι, όπου θα αναπτύξουμε τις δεξιότητες και τις γνώσεις που απαιτούνται για να γίνετε coaches για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ. Αυτό το e-course είναι σχεδιασμένο να σας παρέχει ένα ολοκληρωμένο πλαίσιο για την κατανόηση της ΔΕΠ-Υ, την ανάπτυξη εξατομικευμένων στρατηγικών coaching και την παροχή υποστήριξης σε άτομα που αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της.

A photograph showing a person from an overhead perspective, sitting on a light-colored, textured rug. They are wearing a dark grey hoodie and light grey pants. Their hands are on a silver laptop keyboard. To the right of the laptop, there is a small white bowl containing a slice of bread.

Οι πυλώνες του e-course

Self-Regulated Learning theory

κυκλικό μοντέλο της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (Zimmerman, 2000) που αποτελείται από 3 αλληλένδετες και διακριτές ενότητες, την προπαρασκευαστική, την εκτελεστική και την φάση του αναστοχασμού.

Η θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης (SRL) αναφέρεται στην ικανότητα ενός ατόμου να θέτει στόχους, να παρακολουθεί την πρόοδό του, να αξιολογεί την απόδοσή του και να προσαρμόζει τις στρατηγικές του ανάλογα με τις ανάγκες της εκάστοτε κατάστασης. Αυτό το μοντέλο μάθησης παροτρύνει την ενεργή συμμετοχή στη διαδικασία της μάθησης, αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την εκπαιδευτική τους πορεία.

Mindfulness

"a practical way to be more in touch with the fullness of your being through a systematic process of self-observation, self-inquiry and mindful action." (Kabat-Zinn, 1991, p.13)

Η ενσυνειδητότητα αναφέρεται στην ικανότητα να εστιάζουμε την προσοχή μας στο παρόν, χωρίς να κρίνουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Αυτή η πρακτική έχει αποδειχθεί εξαιρετικά αποτελεσματική στη διαχείριση του στρες, στην αύξηση της συναισθηματικής νοημοσύνης και στην βελτίωση της συγκέντρωσης.

Coaching

"coaching offers a framework of support to develop skills, strategies and beliefs essential to overcoming the challenges of executive function difficulties." (Parker & Boutelle, 2009)

Η υποστηρικτική καθοδήγηση (coaching) αποτελεί μια εξειδικευμένη παρέμβαση που επικεντρώνεται στη διαχείριση των στόχων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν ενήλικες με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ). Η προσέγγιση αυτή ενισχύει την αυτορρύθμιση και την προσωπική ανάπτυξη, καθιστώντας την έναν από τους βασικούς πυλώνες του e-course, σχεδιασμένο για την ενδυνάμωση τόσο των εκπαιδευτών όσο και των εκπαιδευόμενων. (Κάρμα Σ. – Ε. (2017). Η Υποστηρικτική Καθοδήγηση ως μέθοδος παρέμβασης για τα άτομα με Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής/ Υπερκινητικότητας. Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, 2016(1), 382–394.)



Ο συνδυασμός της Self Regulated Learning theory και το Mindfulness στοχεύει να εκπαιδεύσει coaches που θα μπορούν να βοηθήσουν τους ενήλικες με ΔΕΠ-Υ να αναπτύξουν τις δικές τους στρατηγικές για την αντιμετώπιση των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν. Οι εκπαιδευόμενοι θα αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για να δημιουργήσουν μελλοντικά ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι πελάτες θα μπορούν να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους και να επιτύχουν τους στόχους τους.

To course πραγματοποιείται on-line και για τη διεξαγωγή των δραστηριοτήτων αξιοποιούνται ψηφιακά εργαλεία τεχνητής νοημοσύνης.

Τι θα μάθετε...

Σε αυτό το e-course, θα εμβαθύνετε σε μια σειρά θεμάτων, όπως:

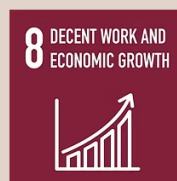
- Η ΔΕΠ-Υ: Θα αποκτήσετε μια ολοκληρωμένη κατανόηση της ΔΕΠ-Υ και του τρόπου που επηρεάζει την καθημερινή ζωή των ενηλίκων.
- Δεξιότητες coaching: Θα αναπτύξετε βασικές δεξιότητες coaching, όπως η ενεργή ακρόαση, η δημιουργία σχέσεων εμπιστοσύνης η ενσυνειδητότητα, η ρύθμιση των συναισθημάτων και η παροχή αποτελεσματικής ανατροφοδότησης.
- Εξατομίκευση των προγραμμάτων coaching: Δημιουργία εξατομικευμένων προγραμμάτων που ανταποκρίνονται στις μοναδικές ανάγκες κάθε πελάτη.
- Εξοικείωση με διάφορα εργαλεία και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση των αναγκών των πελατών και την παρακολούθηση της προόδου τους.

Μετά την ολοκλήρωση της ενότητας θα είστε σε θέση:

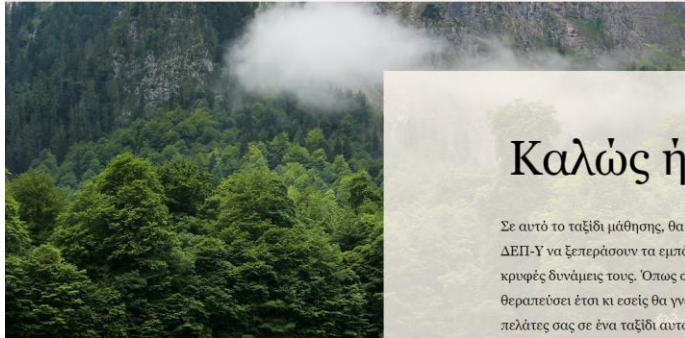
- Να αναγνωρίσετε τις βασικές έννοιες του coaching, της αυτορρύθμισης και της ενσυνειδητότητας.
- Να κατανοήσετε τις ιδιαιτερότητες των ενηλίκων με ΔΕΠ-Υ και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν.
- Να περιγράψετε διάφορες στρατηγικές coaching και τις εφαρμογές τους.
- Να συγκρίνετε και να αντιπαραβάλλετε διαφορετικές στρατηγικές coaching.
- Να εφαρμόζετε τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή σας ζωή και στην εκπαιδευτική πράξη.
- Να αναπτύσσετε προσωπικά σχέδια δράσης για τη βελτίωση των δεξιοτήτων coaching.
- Να αναλύετε περιπτώσεις coaching και να εντοπίζετε τις αιτίες των προβλημάτων.
- Να αξιολογείτε την αποτελεσματικότητα των διαφόρων στρατηγικών coaching.
- Να σχεδιάζετε και να υλοποιείτε ολοκληρωμένα προγράμματα coaching για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ.
- Να αξιολογείτε την αποτελεσματικότητα του e-course.
- Να αντανάκλατε στις προσωπικές σας αλλαγές και στην επαγγελματική σας ανάπτυξη.

Read less

"Σύμφωνα με τους Στόχους Βιώσιμης Ανάπτυξης της UNESCO, εξερευνούμε τρόπους για να βελτιώσουμε την ποιότητα της εκπαίδευσης, να μειώσουμε τις ανισότητες και να προωθήσουμε την ευημερία των εκπαιδευομένων μας."



*μάθε περισσότερες λεπτομέρειες επιλέγοντας τον κάθε στόχο



Καλώς ήρθατε!

Σε αυτό το ταξίδι μάθησης, θα μεταμορφωθείτε σε coaches, βοηθώντας ενήλικες με ΔΕΠ-Υ να ξεπεράσουν τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν και να ανακαλύψουν τις κρυφές δυνάμεις τους. Όπως ο σαμάνος χρησιμοποιεί τελετές και τεχνικές για να θεραπεύσει έτσι κι εσείς θα γνωρίσετε τι σημαίνει coaching για να οδηγήσετε τους πελάτες σας σε ένα ταξίδι αυτοανακάλυψης.

Γίνε αυτός που θα βοηθήσει τους άλλους να βρουν την εσωτερική τους ισορροπία και να ζήσουν μια ευτυχισμένη ζωή!

Το ταξίδι

Το e-course αποτελείται από διάφορους σταθμούς και προκλήσεις που πρέπει να γνωρίσεις για να φτάσεις στον τελικό προορισμό, τον Ιερό Ναό!



Σε όλη τη διάρκεια του ταξιδιού θα έχεις δίπλα σου οδηγό και βοηθό, τον έμπειρο coach Σιντάρτα.



3. Μια απρόσμενη συνάντηση

1. Το ταξίδι αρχίζει!

5. Ο ιερός ναός

4. Η λίμνη των δεξιοτήτων

2. Το δάσος των στόχων

Οι σταθμοί

1. Το ταξίδι αρχίζει!

Ο Σιντάρτα σε καλεί να ξεκινήσεις το ταξίδι της αυτοανακάλυψης!

2. Το δάσος των στόχων

Βρες το δικό σου μονοπάτι μέσα σ' ένα μαγικό δάσος!

3. Μια απρόσμενη συνάντηση

Μέσα στο δάσος μπορεί να έχεις απρόσμενες κι ενδιαφέρουσες συναντήσεις..

4. Η λίμνη των δεξιοτήτων

Θαύμασε την ομορφιά της λίμνης κι ανακάλυψε όλα τα μυστικά που κρύβει.

5. Ο ιερός ναός

Τα κατάφερες να φτάσεις στον τελικό προορισμό! Ώρα για αναστοχασμό.



Q Search...

Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

Αρχική

Σχετικά

Το ταξίδι

Οι σταθμοί

Groups

 Log In



1. Το ταξίδι αρχίζει!



Η ενότητα αυτή αποτελεί το θεμέλιο για την έναρξη του συναρπαστικού μας ταξιδιού!

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια. Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.

1. Ερωτηματολόγιο

Συμπλήρωσε το παρακάτω ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης για τις δεξιότητες SRL και το coaching.



2. Ωρα για διαλογισμό

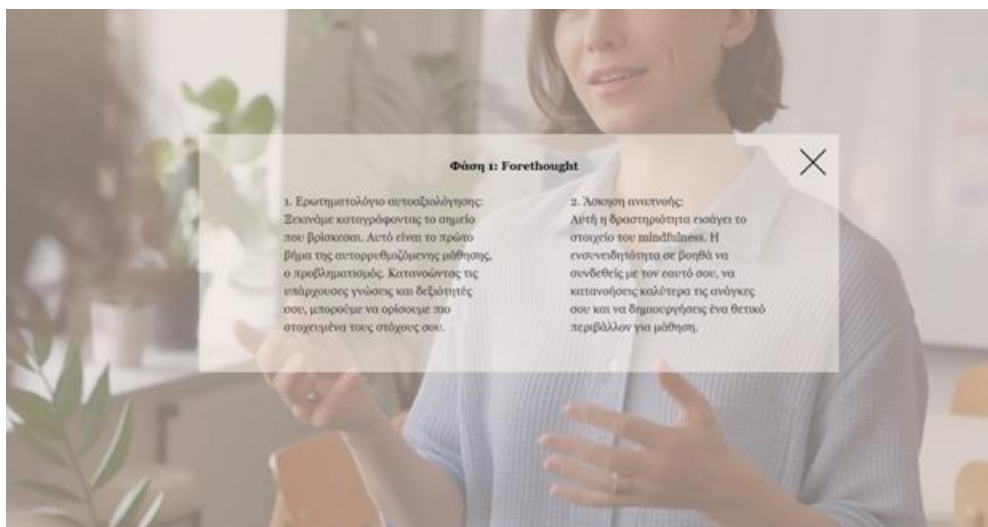
Κάνε κλικ στην παρακάτω εικόνα και γνώρισε την τεχνική της συνειδητής αναπνοής.

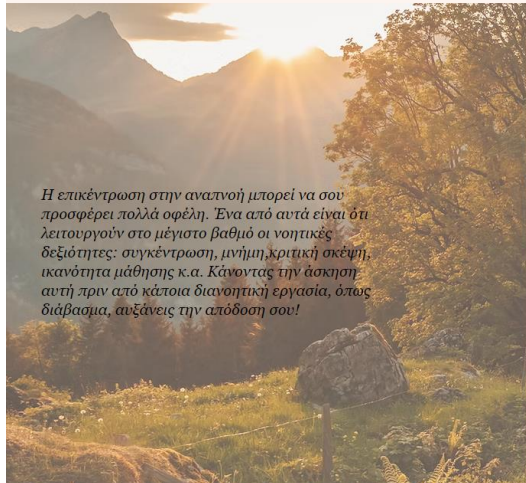


Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

M. Καραλή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς

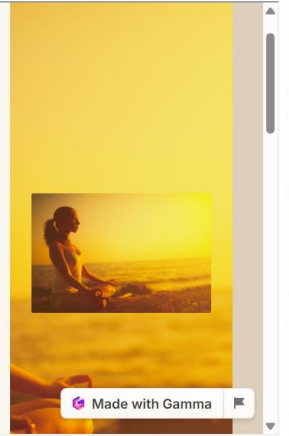




Η επικέντρωση στην αναπνοή μπορεί να σου προσφέρει πολλά οφέλη. Ένα από αυτά είναι ότι λειτουργούν στο μέγιστο βαθμό οι νοητικές δεξιότητες: συγκέντρωση, μνήμη, κριτική σκέψη, ικανότητα μάθησης κ.α. Κάνοντας την άσκηση αυτή πριν από κάποια διανοητική εργασία, όπως διάβασμα, αυξάνεις την απόδοση σου!

Η βαθιά αναπνοή

Η βαθιά αναπνοή είναι μια απλή αλλά αποτελεσματική τεχνική για την χαλάρωση του σώματος και του νου. Η αναπνοή με τον σωστό τρόπο μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, την αύξηση της ενέργειας και την βελτίωση της συγκέντρωσης.



Made with Gamma



2. Το δάσος των στόχων



Βρίσκεστε σε ένα πυκνό δάσος, ένα σύμβολο της ζωής, της ανάπτυξης και της ανανέωσης. Εδώ, καλείστε να βρείτε το δικό σας μονοπάτι, ένα μονοπάτι που θα σας οδηγήσει σε έναν μοναδικό θησαυρό.

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια.
Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.



1. Δημιουργία προσωπικού mandala

Δημιουργία ενός οπτικού συμβόλου που αντιπροσωπεύει τους στόχους και τις αξίες μας ως επαγγελματίες εκπαιδευτές.



2. Καταγραφή προσωπικών στόχων

Ορίζουμε συγκεκριμένους, μετρήσιμους, εφικτούς, σχετικούς και χρονικά προσδιορισμένους στόχους για την ανάπτυξη μας ως coaches.



3. Άσκηση χαλάρωσης σώματος

Άσκηση χαλάρωσης για να ηρεμήσουμε το μυαλό και το σώμα μας.



4. Brainstorming για τον όρο coaching

Προσωπικές σκέψεις και εμπειρίες σχετικά με τον όρο coaching.



5. Ορισμός του coaching

Παρακολούθηση βίντεο και μελέτη μιας παρουσίασης που θα μας δώσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα για τον ορισμό και τις αρχές του coaching.



6. Τι έμαθα σ' αυτή την ενότητα;

Quiz: ελέγχουμε τις γνώσεις μας



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

M. Καραολή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς

Q Search...

Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

[Αρχική](#)

[Σχετικά](#)

[Το ταξίδι](#)

[Οι σταθμοί](#)

[Groups](#)

 [Log In](#)

MANDALA

Η δημιουργία του προσωπικού mandala ενθαρρύνει την αυτογνωσία, την αυτοέκφραση και την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας.



01

Παρακολούθησε το βίντεο με τις οδηγίες του Σιντάρα προτού σχεδιάσεις το προσωπικό σου mandala.

02

Δημιούργησε το προσωπικό σου mandala κάνοντας κλικ στο παρακάτω κουμπί.

[mandala](#)

03

Μοιράσου το έργο σου.

[κοινοποίηση εδώ](#)



Καταγραφή προσωπικών στόχων

(στοχοθεσία- smart goals)

Όπως τα δέντρα ριζώνουν βαθιά στο έδαφος και απλώνονται προς τον ουρανό, έτσι κι εμείς, ως άνθρωποι, έχουμε βαθιές ρίζες και υψηλές φιλοδοξίες. Σήμερα, θα φυτέψουμε το δικό μας "Δέντρο των Στόχων". Αυτό το δέντρο θα συμβολίζει τις προσωπικές σας φιλοδοξίες ως coaches, τους στόχους που θέλετε να επιτύχετε και τα βήματα που θα σας οδηγήσουν εκεί.



01 Σχεδιάστε το δικό σας δέντρο με τους προσωπικούς σας στόχους

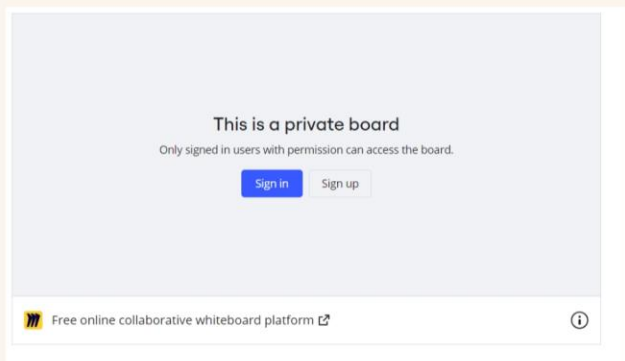
Καθώς δημιουργείτε το δέντρο σας, σκεφτείτε:

- Ποιος είναι οι προσωπικές σας εμπειρίες ως εκπαιδευτές; Τι σας έχει διδάξει μέχρι τώρα;
- Ποιος είναι οι πεποιθήσεις σας για τη μάθηση; Πώς πιστεύετε ότι μαθαίνουν καλύτερα οι άνθρωποι;
- Τι περιμένετε να αποκτήσετε από το πρόγραμμα; Ποιες δεξιότητες θέλετε να αναπτύξετε;
- Ποιοι είναι οι προσωπικοί σας στόχοι ως coaches; Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα;



Ας ξεκινήσουμε με τα μέρη του δέντρου:

1. Ο κορμός: Αυτός αντιπροσωπεύει τον κύριο στόχο σας ως coach. Τι θέλετε να επιτύχετε μακροπρόθεσμα; Να βοηθήσετε τους πελάτες σας να ξεπεράσουν συγκεκριμένες προκλήσεις; Να αναπτύξετε μια επιτυχημένη coaching επιχείρηση;
2. Τα κλαδιά: Αυτά είναι οι υπο-στόχοι που θα σας βοηθήσουν να φτάσετε στον κύριο στόχο σας. Ποιες δεξιότητες πρέπει να αναπτύξετε; Ποιες γνώσεις πρέπει να αποκτήσετε;
3. Τα φύλλα: Αυτά είναι τα συγκεκριμένα βήματα που θα κάνετε για να επιτύχετε τους υπο-στόχους σας. Ποιες ενέργειες θα πραγματοποιήσετε; Ποια χρονικά πλαίσια θα ορίσετε;



"Το δέντρο των στόχων σας είναι ένα ζωντανό έργο τέχνης. Θα εξελίσσεται καθώς εσείς εξελίσσαστε. Μην φοβάστε να το τροποποιήσετε και να το ανανεώσετε ανάλογα με τις ανάγκες σας."





Body scan

Ο διαλογισμός για το σκανάρισμα σώματος (body scan meditation) είναι από τις βασικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται και διδάσκονται όσοι εκπαιδεύονται στην ενσυνειδητότητα. Περιλαμβάνει την πλήρη προσοχή του ατόμου σε κάθε μέρος τους σώματος του, παρατηρώντας όλες τις αισθήσεις που διεγείρονται, κάνοντας τες αποδεκτές.

Η συχνή πρακτική της τεχνικής αυτής βοηθάει στη βαθιά χαλάρωση και αυξάνει τα επίπεδα της συγκέντρωσης και της ενσυνειδητότητας.

1. Βρείτε ένα ήσυχο μέρος όπου δεν θα σας ενοχλήσει κάποιος κατά τη διάρκεια της άσκησης.
2. Επισκεφθείτε τον σύνδεσμο του Soundcloud που σας παρέχεται.
3. Ακούστε προσεκτικά το podcast, το οποίο θα σας καθοδηγήσει βήμα προς βήμα στην άσκηση του σώματος-σκανάρισμα.



Αναστοχαστικές ερωτήσεις

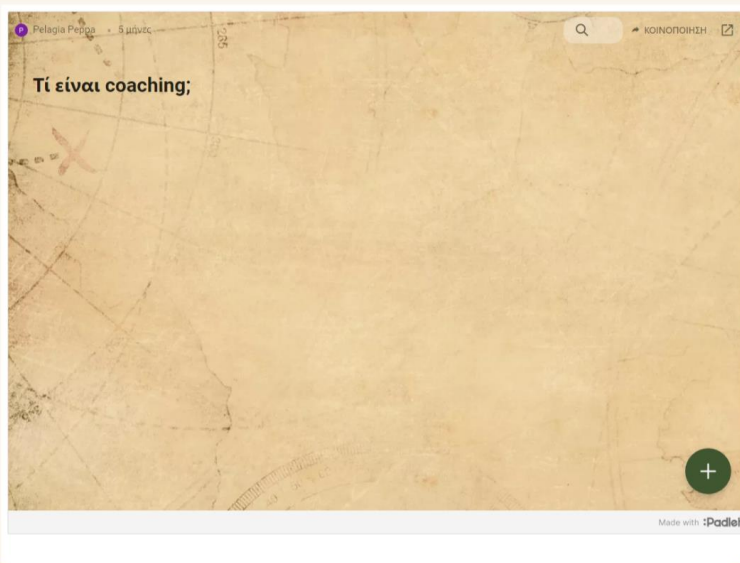
Τι παρατήρησες στο σώμα σου;
Μπόρεσες να μείνεις συγκεντρωμένος;
Πώς σου φάνηκε απλώς να παρατηρείς και να αποδέχεσαι;





1. Τι σημαίνει coaching για σένα;

Κατέγραψε στον παρακάτω πίνακα τις σκέψεις και τις ιδέες σου σχετικά με τον όρο coaching.



4/6





1. Ορισμός coaching.

Παρακολούθησε το παρακάτω βίντεο στο οποίο εξηγείται ο όρος coaching.



2. Χαρακτηριστικά του coaching.

Μελέτησε την παρουσίαση για τα χαρακτηριστικά του coaching για ενήλικες με деп-υ.

[Παρουσίαση](#)



Εισαγωγή στον όρο coaching

Το coaching είναι μια διαδικασία που βοηθά τα άτομα να αναπτύξουν τις δυνατότητές τους, να θέσουν στόχους και να πετύχουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για ενήλικες με ΔΕΠΥ που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην καθημερινή τους ζωή.

PP by pelagia peppa



Made with Gamma

Η σημασία του coaching για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ

Προσαρμογή στην καθημερινότητα

Το coaching βοηθά τα άτομα με ΔΕΠΥ να αναπτύξουν στρατηγικές για την οργάνωση της ζωής τους και τη διαχείριση του χρόνου.

Βελτίωση της αυτοεκτίμησης

Η ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων και η επίτευξη στόχων ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ατόμων με ΔΕΠΥ.

Ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων

Το coaching βοηθά στην καλύτερη διαχείριση των σχέσεων και της επικοινωνίας.

Τα οφέλη του coaching για ενήλικες με ΔΕΠ-Υ

Βελτίωση των οργανωτικών δεξιοτήτων

Το coaching βοηθά τα άτομα με ΔΕΠΥ να αναπτύξουν στρατηγικές για την αποτελεσματικότερη διαχείριση του χρόνου και των καθημερινών τους υποχρεώσεων.

Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Η επίτευξη στόχων και η ανάπτυξη νέων δεξιοτήτων ενισχύει την αυτοπεποίθηση των ατόμων με ΔΕΠΥ.

Βελτίωση των κοινωνικών δεξιοτήτων

Το coaching βοηθά τα άτομα με ΔΕΠΥ να βελτιώσουν την επικοινωνία και τη διαχείριση των σχέσεων.

Καλύτερη διαχείριση του στρες

Οι στρατηγικές που αναπτύσσονται στο coaching βοηθούν στην καλύτερη διαχείριση του στρες και του άγχους.



Made with Gamma

QUIZIZZ

Coaching για ενήλικες με δεπ-υ

Created by • Pelagia Peppas

10 questions

Play now



Καθώς συνεχίζουμε το ταξίδι μας μέσα στο δάσος της αυτογνωσίας και της ανάπτυξης συναντούμε έναν άνθρωπο που μοιράζεται μαζί μας μοναδικές προκλήσεις, προκλήσεις που ίσως σας φανούν οικείες. Μιλάμε για έναν ενήλικα με ΔΕΠ-Υ.

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια.
Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.



1. Παρακολούθηση βίντεο

Ένας ενήλικας με ΔΕΠ-Υ μοιράζεται την προσωπική του ιστορία και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζει.



2. Σχολιασμός βίντεο

Μοιραστείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες σας. Πώς σας επηρέασε η ιστορία αυτού του ανθρώπου; Τι μάθατε;



3. Διαλογισμός

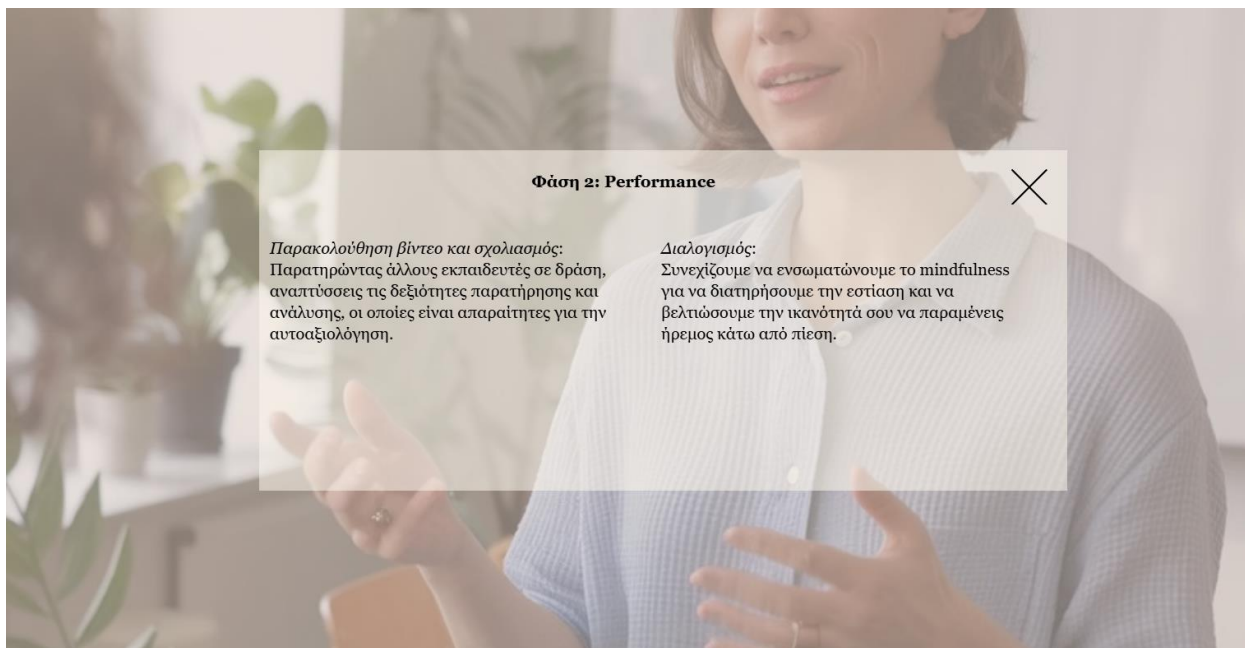
Γνωρίστε τη σημασία της ένταξης του διαλογισμού στην καθημερινότητά σας.



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

M. Καραολή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς



Φάση 2: Performance



Παρακολούθηση βίντεο και σχολιασμός:
Παρατηρώντας άλλους εκπαιδευτές σε δράση, αναπτύσσεις τις δεξιότητες παρατήρησης και ανάλυσης, οι οποίες είναι απαραίτητες για την αυτοαξιολόγηση.

Διάλογισμός:
Συνεχίζουμε να ενσωματώνουμε το mindfulness για να διατηρήσουμε την εστίαση και να βελτιώσουμε την ικανότητά σου να παραμένεις ήρεμος κάτω από πίεση.



Προγραμματισμός καθημερινής πρακτικής ενσυνειδητότητας

Διαλογισμός

Σκέψου το καθημερινό σου πρόγραμμα.

Βρες κάποια στιγμή της ημέρας, κατά προτίμηση την ίδια ώρα, που να μπορείς να διαθέσεις 5-10-15 λεπτά καθημερινά.



Σκοπείο να εξασκούμε με επίσημη τεχνική ενσυνειδητότητας στις _____ κάθε μέρα.

Σημείωση: Εάν κάποια μέρα δε τα καταφέρεις ή δεν είσαι έτοιμος/η ψυχολογικά ή σωματικά για να κάνεις πρακτική, επαναπροσδιόρισε το.

Να θυμάσαι: Σημασία έχει να εξασκείσαι συχνά, όχι η τελειότητα.

Είστε έτοιμοι να βουτήξετε βαθύτερα στον κόσμο του διαλογισμού;
Το **Headspace** σας προσφέρει μια ποικιλία καθοδηγούμενων διαλογισμών για κάθε διάθεση και ανάγκη.



3/3



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

Μ. Καραολή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς

Q Search...

Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

Αρχική

Σχετικά

Το ταξίδι

Οι σταθμοί

Groups

 Log In



Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια.
Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες προχώρησε στην επόμενη ενότητα.

 75'



1. Μελέτη flipping book

Μελετήστε τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένας coach.



2. Καταγραφή δεξιοτήτων coaching

Ποιες δεξιότητες ξεχωρίζετε; Μοιραστείτε τις ιδέες σας με τους συνεκπαιδευομένους σας!



3. Απάντηση σε 1 ερώτηση

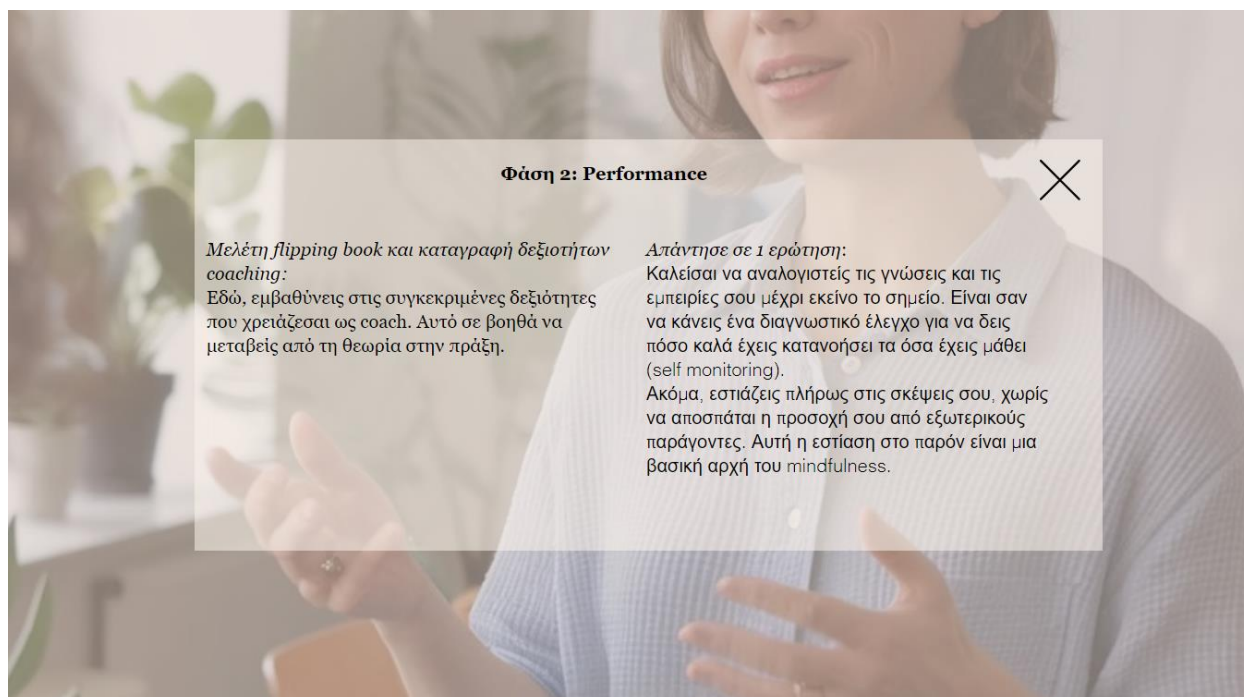
Τι έχετε συγκρατήσει από αυτήν την ενότητα;



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

Μ. Καραολή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς



Φάση 2: Performance



Μελέτη flipping book και καταγραφή δεξιοτήτων coaching:

Εδώ, εμβαθύνεις στις συγκεκριμένες δεξιότητες που χρειάζεσαι ως coach. Αυτό σε βοηθά να μεταβείς από τη θεωρία στην πράξη.

Απάντηση σε 1 ερώτηση:

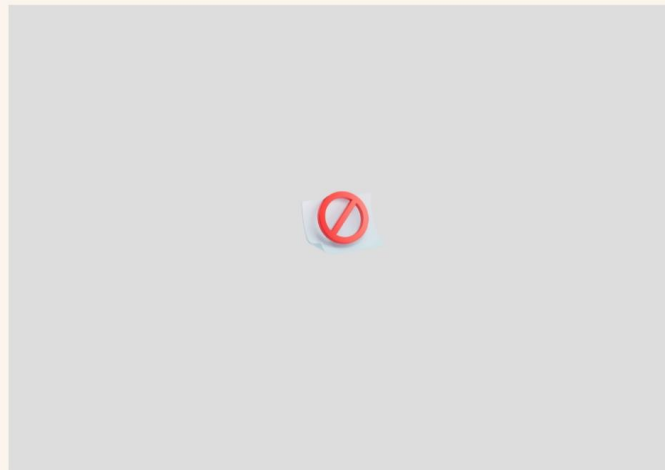
Καλείσαι να αναλογιστείς τις γνώσεις και τις εμπειρίες σου μέχρι εκείνο το σημείο. Είναι σαν να κάνεις ένα διαγνωστικό έλεγχο για να δεις πόσο καλά έχεις κατανοήσει τα όσα έχεις μάθει (self monitoring).
Ακόμα, εστιάζεις πλήρως στις σκέψεις σου, χωρίς να αποσπάται η προσοχή σου από εξωτερικούς παράγοντες. Αυτή η εστίαση στο παρόν είναι μια βασική αρχή του mindfulness.



Καταγραφή δεξιοτήτων

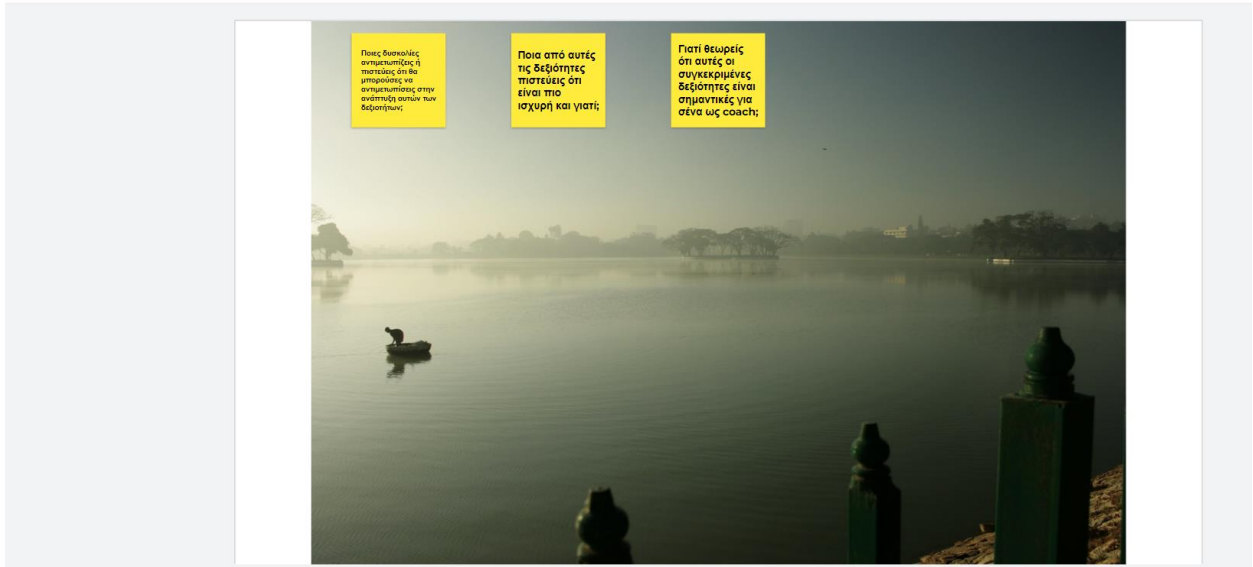


1. Γράψτε στο chat gpt για τις δεξιότητες που επιλέξατε (π.χ. επέλεξα τις εξής δεξιότητες coaching: ενεργητική ακρόαση, ενσυναίσθηση και οριοθέτηση.)
2. Θέστε ερωτήσεις στο chat gpt, όπως:
 - "Πώς μπορώ να βελτιώσω την ικανότητά μου να ακούω ενεργά χωρίς να διακόπτω τον πελάτη;"
 - "Ποιες είναι μερικές τεχνικές που μπορώ να χρησιμοποιήσω για να εκφράσω καλύτερα την ενσυναίσθησή μου;"
 - "Πώς μπορώ να ορίσω σαφή όρια σε μια συνεδρία coaching χωρίς να κάνω τον πελάτη να νιώθει ότι τον απορρίπτω;"
 - "Ποιες είναι οι πιο κοινές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι coaches στην ανάπτυξη της δεξιότητας της οριοθέτησης;"
 - "Πώς μπορώ να συνδυάσω την ενεργητική ακρόαση με την παροχή καθοδήγησης στον πελάτη;"



2. Γράψτε εδώ τις ιδέες σου και δες τι πιστεύουν και οι υπόλοιποι συμμετέχοντες!





Αρχική

Σχετικά

Το ταξίδι

Οι σταθμοί

Groups

Πόσο αποτελεσματικά πιστεύεις ότι μπορείς να εφαρμόσεις τις δεξιότητες coaching που επιλέξες σε μια πραγματική συνεδρία με έναν πελάτη με ΔΕΠ-Υ; Σε ποια σημεία αισθάνεσαι πιο σίγουρος/η και σε ποια χρειάζεσαι περισσότερη εξάσκηση;



3/3





5. Ο ναός του αναστοχασμού



Συγχαρητήρια! Φτάσαμε στο τελικό στάδιο όπου όλες οι γνώσεις και οι εμπειρίες μας συναντώνται. Στο ναό του Αναστοχασμού, έχουμε την ευκαιρία να μεταμορφώσουμε τη θεωρία σε πράξη.

Ολοκλήρωσε τις παρακάτω δραστηριότητες πατώντας τα εικονίδια. Όταν ολοκληρώσεις όλες τις δραστηριότητες θα λάβεις την πιστοποίησή σου.



1. Ακρόαση αυθεντικών περιπτώσεων

Παρουσιάζονται λεπτομερείς περιπτώσεις ενηλίκων με δεπ-υ, περιγράφοντας τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν σε διάφορους τομείς της ζωής τους (εργασία, σχέσεις, προσωπική ζωή).



2. Παρουσίαση στρατηγικών coaching

Μελέτη παρουσίασης σχετικά με στρατηγικές coaching.



3. Καταγραφή παρατηρήσεων σε ρόλο coach

Εσείς, με τις γνώσεις που έχετε αποκτήσει, θα προσφέρετε καθοδήγηση και υποστήριξη σε άτομα που έχουν ανάγκη.



4. Αξιολόγηση αρχικών στόχων και τροποποίηση

Αξιολόγηση προόδου και προσαρμογή αρχικών στόχων.



5. Ρουμπρίκα αξιολόγησης

Συμπλήρωσε τη ρουμπρίκα και αξιολόγησε το e - course!



Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

100-1312-000
@unipi.gr

Μ. Καραολή & Α. Δημητρίου 80
18534 Πειραιάς

Φάση 3: Self - reflection



Ακρόαση αυθεντικών περιπτώσεων και παρουσίαση στρατηγικών:
Εφαρμόζοντας τις γνώσεις σου σε πραγματικές καταστάσεις, αναπτύσσεις τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και λήψης αποφάσεων.

Αυτοαξιολόγηση και ρουμπρίκα αξιολόγησης:
Επιστρέφοντας στους αρχικούς σου στόχους, αξιολογείς την πρόδοό σου. Αυτή η διαδικασία της αυτοαξιολόγησης είναι κεντρική στη θεωρία της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης και σε βοηθά να προσαρμόσεις τους μελλοντικούς σου στόχους.

Καταγραφή παρατηρήσεων σε ρόλο coach:
Η καταγραφή παρατηρήσεων είναι μια μορφή αυτοπαρακολούθησης και αυτοανάλυσης. Σε βοηθά να εντοπίσεις τι λειτουργεί καλά και τι χρειάζεται βελτίωση στις αλληλεπιδράσεις σου ως coach. Αυτό σε φέρνει πιο κοντά στη φάση της αυτοαξιολόγησης στην αυτορρυθμιζόμενη μάθηση.

Η μάθηση είναι μια συνεχής διαδικασία. Μην φοβάσαι να πειραματιστείς και να βρεις τις στρατηγικές που λειτουργούν καλύτερα για σένα.

Αρχική

Σχετικά

Το ταξίδι

Οι σταθμοί

Groups

Μελέτη περίπτωσης

1. Άκουσε 1 από τα ακόλουθα podcast ή διάβασε το αντίστοιχο κείμενο.



Case 1 - Συννόηση με ουσιοεξάρτηση και μείζονα συναισθηματική διαταραχή



00:00 / 05:25



Περίπτωση 2 - Συνύπαρξη με δυσθυμία



00:00 / 03:48



1 / 5



Γινομάστε coaches για ενήλικες με δεπ-υ

Σε αυτήν την παρουσίαση εξερευνούμε τις απαραίτητες στρατηγικές που θα σας βοηθήσουν να υποστηρίξετε τους πελάτες σας με επιτυχία.

by pelagia peppa

Made with Gamma



Στρατηγικές οργάνωσης και διαχείρισης χρόνου

- 1. Τεχνικές διαίρεσης μεγάλων εργασιών**
Οι μεγάλες εργασίες μπορεί να φαίνονται συντριπτικές. Διασπάστε τις σε μικρότερα, πιο διαχειρίσιμα βήματα.
- 2. Χρήση ημερολογίων και εφαρμογών**
Ένα ημερολόγιο ή μια λίστα υποχρεώσεων μπορεί να βοηθήσει στην οπτικοποίηση των εργασιών και στην προτεραιοποίηση τους.
- 3. Τεχνική Pomodoro**
Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει την εργασία σε διαστήματα 25 λεπτών, ακολουθούμενα από σύντομα διαλείμματα.

Made with Gamma

Τεχνικές μελέτης και συγκεντρώνσης

1. Δημιουργία ενός περιβαλλοντός χωρίς περισπασμούς

Ένας καθαρός και τακτοποιημένος χώρος μπορεί να βοηθήσει στη συγκεντρώνση και στην αποφυγή των περισπασμών.

2. Χρήση Mind Maps και Flashcards

Τα mind maps δίνουν μια ολιστική εικόνα του θέματος, ενώ τα flashcards βοηθούν να εστιάσει κάποιος σε συγκεκριμένες έννοιες.

Κάποιοι άνθρωποι μαθαίνουν καλύτερα με οπτικά εργαλεία (mind maps) ενώ άλλοι προτιμούν την επανάληψη (flashcards).

Made with Gamma



Στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους και του στρες

- 1. Τεχνικές χαλάρωσης**
Διαλογισμός, αναπνοές, προοδευτική χαλάρωση των μυών.
- 2. Φυσική άσκηση**
Η άσκηση μπορεί να μειώσει το άγχος και να βελτιώσει τη διάθεση.
- 3. Διαχείριση του στρες**
 - Journaling: Καταγραφή των καταστάσεων, σκέψεων και συναισθημάτων που σχετίζονται με το στρες.
 - Αναγνώριση των κοινών παραγόντων που πυροδοτούν το άγχος.

Made with Gamma



Στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Θετική ταυτομιμιά

1. Αναγνώριση των αρνητικών σκέψεων
2. Αμφισβήτηση των αρνητικών σκέψεων
3. Αντικατάσταση με θετικές σκέψεις
4. Επανάληψη των θετικών σκέψεων

Γιορταζοντας τις επιτυχίες

Η σημασία της αναγνώρισης και της επιβράβευσης των επιτευγμάτων.

Θετώντας ρεαλιστικούς στόχους

Δημιουργούμε στόχους που είναι εφικτοί για να απογιομμε την απογοήτευση.

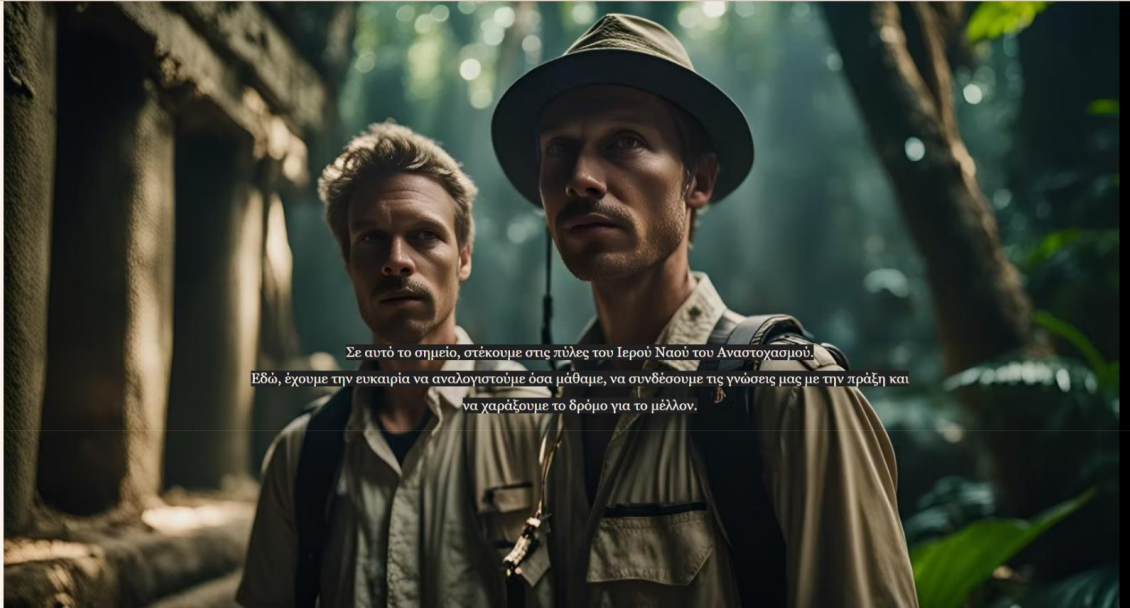
Made with Gamma

Οι στρατηγικές coaching αποτελούν ένα ισχυρο εργαλείο για την προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Μέσα από το coaching ανακαλύπτουμε το πλήρες δυναμικό μας και επιτυγχάνουμε τους στόχους μας μέσω:

- Κατανόησης των δυνατών και αδύνατων σημείων μας.
- Ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.
- Ορισμού σαφών και μετρήσιμων στόχων.
- Ανάληψης συγκεκριμένων ενεργειών για την επίτευξη των στόχων.

Made with Gamma



Σε αυτό το σημείο, στέκομαι στις πύλες του Ιερού Ναού του Αναστοχασμού.
Εδώ, έχουμε την ευκαιρία να αναλογιστούμε όσα μάθαμε, να συνδέσουμε τις γνώσεις μας με την πράξη και να χαράξουμε το δρόμο για το μέλλον.

Ποια περίπτωση σου φάνηκε πιο ενδιαφέρουσα;

1. διάλεξε μια περίπτωση.
2. ο coach didarta θα σας χωρίσει σε ομάδες των 2.
3. εργαστείτε ομαδικά και παρουσιάστε!



Περίπτωση 1



Περίπτωση 2

1

Σχέδιο υλοστήριξης

Δημιουργήστε με την ομάδα σας ένα σχέδιο υλοστήριξης που θα βοηθήσει το άτομο με δελ-υ να ξεπεράσει τις προκλήσεις του και να επιτύχει τους στόχους του.

Σχέδιο υλοστήριξης

2

Συζήτηση/παρουσίαση

Ας μοιραστούμε όλοι/ες τις ιδέες/σκέψεις μας και θα λάβουμε ανατροφοδότηση από τον coach, αποκτώντας έτσι πρακτικές δεξιότητες που θα μας επιτρέψουν να υλοστηρίξουμε αποτελεσματικά άτομα με δελ-υ.

Συζήτηση/Παρουσίαση





Περίπτωση 1

Public · 1 member



Join



Discussion

Media

Files

Members

About



Pelagia Peppas



August 26, 2024 · updated the description of the group.

Στην παρούσα περίπτωση καλούμαστε να αναλύσουμε την πολυπλοκότητα ενός ατόμου που αντιμετωπίζει μια σειρά από ψυχικές διαταραχές. Ο συνδυασμός της διπολικής διαταραχής, της ΔΕΠΥ και της ιστορίας κατάχρησης ουσιών δημιουργεί ένα σύνθετο κλινικό προφίλ. Καθ' όλη τη διάρκεια της ανάλυσής σας, καλεσείτε να εξετάσετε πώς αυτές οι διαφορετικές διαταραχές αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, επηρεάζοντας τη συμπεριφορά και την ποιότητα ζωής του ατόμου. Στόχος μας είναι να αναπτύξετε τις δεξιότητές σας ως coaches, ώστε να μπορέσετε να παρέχετε αποτελεσματική υποστήριξη σε άτομα με παρόμοια προφίλ. Θα χρειαστεί να αναλογιστείτε ποια εργαλεία και τεχνικές coaching θα μπορούσαν να εφαρμοστούν σε αυτήν την περίπτωση, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο πελάτης.

About

Στην παρούσα περίπτωση καλούμαστε να αναλύσουμε την πολυπλοκ...

Read more

Members



Pelagia Peppas

Follow

See All Members (1)

Καταγραφή ιδεών/ στρατηγικών/ σκέψεων

1. Δημιουργήστε εδώ ένα εξατομικευμένο **σχέδιο υποστήριξης** για το άτομο με ΔΕΠ-Υ της περίπτωσης σας. Για να ολοκληρώσετε αυτή τη δραστηριότητα, θα πρέπει να καταγράψετε λεπτομερείς παρατηρήσεις, να αναλύσετε τις ανάγκες του ατόμου και να προτείνετε συγκεκριμένες στρατηγικές.

Ακολουθούν βοηθητικές ερωτήσεις:

Ιδιαιτερότητες της περίπτωσης: Ποια είναι τα μοναδικά χαρακτηριστικά και οι προκλήσεις που αντιμετωπίζει κάθε άτομο με ΔΕΠ-Υ; Πώς επηρεάζουν αυτές οι ιδιαιτερότητες την καθημερινή ζωή του ατόμου;

Συναισθήματα και αντιδράσεις: Ποια συναισθήματα προκαλούν οι πληροφορίες της περίπτωσης; Πώς αντιδρά ο coach σε αυτά τα συναισθήματα;

Στρατηγικές υποστήριξης: Ποιες συγκεκριμένες στρατηγικές θα μπορούσαν να εφαρμοστούν για να βοηθηθεί το άτομο; Πώς αυτές οι στρατηγικές συνδέονται με τις θεωρητικές γνώσεις που έχουν αποκτηθεί;

Π.χ.

1. στρατηγικές οργάνωσης και διαχείρισης χρόνου
2. τεχνικές μελέτης και συγκέντρωσης
3. στρατηγικές για την αντιμετώπιση του άγχους και του στρες
4. στρατηγικές για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Δυνατά σημεία και περιθώρια βελτίωσης: Ποια είναι τα δυνατά σημεία του ατόμου; Πού υπάρχουν περιθώρια για βελτίωση;

Ερωτήσεις για διευκρίνιση: Ποιες ερωτήσεις θα μπορούσε να θέσει ο coach για να αποκτήσει μια πιο ολοκληρωμένη εικόνα της κατάστασης;

Αξιολόγηση προόδου

4/5

Σάββατο, 31 Αυγούστου 2024 6:46 μμ

Η **αυτοαξιολόγηση** είναι ένα συνεχές ταξίδι!

Με την τακτική αξιολόγηση και προσαρμογή των στόχων σας, θα γίνετε πιο αποτελεσματικοί/ές και θα επιτύχετε τους στόχους σας.

Αρχικά:

- **Βρείτε** τις σημειώσεις σας από την ενότητα 2, δραστηριότητα "Καταγραφή προσωπικών στόχων".
- **Αναγνωρίστε** τους συγκεκριμένους στόχους που είχατε θέσει για τον εαυτό σας.
- **Αξιολογήστε** σε ποιο βαθμό τους **επιτύχατε**, χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 (καθόλου) έως το 5 (πλήρως).

Τέλος, **σκεφτείτε** τις σας δυσκόλεψε, βοήθησε και τι θα κάνετε διαφορετικά;

Τολμήστε να σχεδιάσετε τα επόμενα βήματά σας καθορίζοντας ένα χρονοδιάγραμμα!

Γράψτε παρακάτω τις σκέψεις σας αξιοποιώντας και τον πίνακα.

Στόχος	Επίτευξη (1-5)	Παρατηρήσεις	Επόμενα Βήματα
Να κατανοήσω πλήρως τη θεωρία της SRL.		Κατάφερα να εξηγήσω τις βασικές έννοιες, αλλά δυσκολεύτηκα σε ορισμένα ειδικά θέματα.	Θα μελετήσω ξανά τα σημεία που δεν μου είναι ξεκάθαρα.
Να εφαρμόσω την SRL σε μια πραγματική μελέτη περίπτωσης.		Κατάφερα να αναλύσω τη μελέτη περίπτωσης, αλλά θα μπορούσα να είμαι πιο δημιουργικός στις προτάσεις μου.	Θα αναζητήσω επιπλέον μελέτες περίπτωσης για να εξασκηθώ.
Να αναπτύξω ένα προσωπικό σχέδιο SRL.		Έχω μια γενική ιδέα, αλλά δεν έχω ακόμα ολοκληρώσει το σχέδιο.	Θα ολοκληρώσω το σχέδιο τις επόμενες μέρες και θα το εφαρμόσω.

Ρουμπρικά Αξιολόγησης

Αξιολόγηση e-course: Coaching 2.0: Tech & Mindfulness

pelagia.melet@gmail.com [Εναλλαγή λογαριασμού](#)

 Δεν κοινοποιήθηκε



* Υποδεικνύει απαιτούμενη ερώτηση

Ομάδα στόχος *

- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης είναι πλήρως συμβατό με την προτεινόμενη ομάδα στόχο. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδεικνύεται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο, αλλά θα μπορούσε να ταιριάζει περισσότερο σε μια διαφορετική ομάδα στόχο. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς Ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης ενδεικνύεται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο αλλά ταιριάζει περισσότερο σε μια διαφορετική ομάδα στόχο. (Βαθμοί 2)
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Το σχέδιο δράσης δεν ενδεικνύεται για την προτεινόμενη ομάδα στόχο. (Βαθμός 1)

Τεκμηρίωση αναγκαιότητας και στόχων δράσης *

- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται πλήρως και είναι SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant). (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται και διαθέτει μερικώς τα χαρακτηριστικά SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant). (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς Ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης τεκμηριώνεται αλλά δεν είναι SMART (Specific, Measurable, Achievable, Relevant). (Βαθμοί 2)
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Ο στόχος της δράσης δεν τεκμηριώνεται. (Βαθμός 1)

Χρονοδιάγραμμα υλοποίησης της δράσης *

- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Το χρονοδιάγραμμα που τέθηκε είναι πλήρως ικανοποιητικό για την επίτευξη της δράσης. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα απαιτεί μικρές αλλαγές ως προς το χρόνο και τη διάρκεια της δράσης. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα απαιτεί αρκετές αλλαγές ως προς το χρόνο και τη διάρκεια της δράσης. (Βαθμοί 2)
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητικό. Το χρονοδιάγραμμα δεν είναι ικανοποιητικό. Δεν θα μπορεί να πραγματοποιηθεί και να ολοκληρωθεί η δράση. (Βαθμός 1)

Αξιολόγηση της δράσης *

- Επίπεδο 4 - Πλήρως ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης είναι πλήρως τεκμηριωμένες. (Βαθμοί 4)
- Επίπεδο 3 - Ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης είναι τεκμηριωμένες, αλλά παρουσιάζουν ελλείψεις. (Βαθμοί 3)
- Επίπεδο 2 - Μερικώς ικανοποιητική. Οι διαδικασίες αξιολόγησης απαιτούν καλύτερη τεκμηρίωση διότι παρουσιάζουν σημαντικές ελλείψεις. (Βαθμοί 2)
- Επίπεδο 1 - Μη ικανοποιητική. Δεν έχουν καταγραφεί διαδικασίες αξιολόγησης. (Βαθμός 1)

Επόμενο

Εκκαθάριση φόρμας

Αυτό το περιεχόμενο δεν έχει δημιουργηθεί και δεν έχει εγγραφεί από την Google - Όροι Παροχής Υπηρεσιών - Πολιτική Απορρήτου

Does this form look suspicious? [Αναφορά](#)

Google Φόρμες