



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



Programa d'inducció del professorat

Mòdul 8: Oportunitats de formació contínua i millora

<https://empowering-teachers.eu/>

WP 2 – Disseny participatiu d'instruments polítics

Octubre 2022

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

© Copyright 2021 LOOP Consortium

Aquest document no es pot copiar, reproduir ni modificar, ni parcialment ni en la seva totalitat, amb cap finalitat sense el consentiment previ i per escrit de LOOP Consortium. A més, cal fer referència als autors del document i a totes les parts aplicables de l'avís de drets d'autor.

Tots els drets reservats.


Aquest document pot canviar sense previ avís.

Aquest document ha estat compilat pels membres següents del consorci internacional:



Continguts

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 8. Oportunitats de formació (possibilitats de formació contínua i millora)..... | 5 |
| 8.1 Marc nacional, requisits i normes per a la progressió professional del professorat..... | 8 |
| 8.2 Plantilla de debat per al mentor..... | 9 |
| 8.3 Plantilla del pla de progressió professional/qüestionari d'autoreflexió | 15 |



EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL
AND SOCIAL CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH
INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES

8. Oportunitats de formació (possibilitats de formació i millora contínua)

A. Quina és la idea/fita/objectiu principal d'aquest mòdul?

La implantació del mòdul Oportunitats de formació (possibilitats de formació i millora contínua) pretén que el professorat novell tingui una base sòlida sobre la qual pugui construir el seu desenvolupament professional continu. El mòdul ofereix als professors passos i directrius concrets que cobreixen tant els requisits externs/administratius per a la seva progressió, com els incentius interns/psicològics que es poden utilitzar individualment, o en col·laboració amb altres professors, per establir objectius realistes per a cada professor. El mòdul ofereix al professorat passos i directrius concrets que cobreixen tant els requisits externs/administratius per a la seva progressió com els incentius interns/psicològics que poden utilitzar individualment o en col·laboració amb altres docents per establir objectius realistes que cada docent pugui seguir.

B. Resultats d'aprenentatge previstos:

- el professorat novell coneixerà el marc i la normativa nacional sobre possibilitats de formació i millora contínues.
- el professorat novell estarà familiaritzat amb els requisits nacionals per a la progressió professional del professorat.
- el professorat novell podrà reflexionar sobre la seva progressió professional i serà capaç d'identificar/controlar concretament els passos necessaris per al seu desenvolupament professional.
- el professorat novell podrà trobar seminaris, conferències i oportunitats de formació que coincideixi amb les seves preferències.
- Els mentors desenvoluparan un marc a través del qual podran compartir les seves pròpies experiències i exemples de bones pràctiques.
- Els mentors i el professorat novell establiran una base comuna a través de la qual poden comunicar les seves necessitats, expectatives i plans de desenvolupament professional.

C. Activitats, presentacions i altres materials inclosos en el mòdul

| ELEMENT | Públic objectiu | Tipus de recurs | Temps per al recurs | Àrea |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------------------------------|--------------------------|
| 8.1 El marc nacional, els requisits i la normativa per al desenvolupament professional del professorat | Mentor i professorat novell | Presentació | 90 minuts | Burocràtic/administratiu |
| 8.2 Plantilla de debat per al mentor | Mentor | Guia | Implementació de 30 minuts + 60 minuts | Pedagògic/didàctic |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 8.3 Pla de progressió professional/plantilla de qüestionari d'autoreflexió | Professorat novell | Plantilla de presentació/l·lista de verificació | de 60 minuts | Pedagògic/didàctic |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|--------------|--------------------|

8.1 El marc nacional, els requisits i la normativa per al desenvolupament de la carrera professional del professorat és una llista depenent del context estructurada com una presentació amb informació detallada sobre la normativa nacional relativa a les oportunitats de formació i les possibilitats de formació i millora contínua. L'atenció específica es dedica a la facilitat d'ús de la informació proporcionada: totes les dades es presenten d'una manera senzilla, però detallada, per optimitzar l'experiència de l'usuari.

8.2 La plantilla de pla de progressió professional/qüestionari d'autoreflexió és una plantilla dissenyada com un document híbrid: una llista de verificació amb components de la revista que els professors poden utilitzar al començament de la seva carrera (o en etapes posteriors) per establir un pla coherent i concret per a la seva progressió, que inclou els principals passos que cal seguir. El professorat nivell pot utilitzar un document de manera independent, servint en etapes importants de la seva carrera com a eina de recordatori i d'autoavaluació, així com una base per al debat sobre la seva carrera amb professors i companys experimentats. La idea principal darrere del document és que un mètode estructurat d'una trajectòria professional que inclogui una eina per descriure conscientment la millora personal pot influir positivament en el resultat desitjat.

8.3 La plantilla de debat per al mentor és una guia completa perquè el professor experimentat reflexioni sobre les seves decisions, plans i experiències professionals i una plantilla de temes/preguntes per dirigir un debat amb el professor novell (on buscar oportunitats, experiència pròpia, particularitats de l'escola, etc.). Etc.). Aquest document es presenta a través de pautes suaus, ja que cada professor experimentat ha de ser capaç de personalitzar els continguts aportats a partir de la seva pròpia experiència, però també ofereix eines concretes per a la transferència de coneixements i l'establiment de comunicació sobre aquest tema concret.

- ***D. Sugeriment per a la implementació del mòdul***

Un professor experimentat comença el treball en aquest mòdul juntament amb el professorat novell presentant el marc nacional i la normativa (8.1 pot ser d'ajuda). Això es pot fer en l'entorn formal, amb un mètode típic ex-cathedra, ja que la informació proporcionada és rígida i en aquest punt no requereix treball pràctic. Un professor novell també pot examinar de manera independent el primer material, però cobrir-lo amb l'ajuda d'un professor experimentat pot ajudar a una transició més suau cap al tema. Així, el professor experimentat ja pot avaluar de manera informal els coneixements del professor novell del context proporcionat. En aquest punt, el

professor novell ja hauria de tenir una visió teòrica dels principals requisits i passos que cal seguir per progressar en la seva carrera.

Després d'això, el segment més important del mòdul, el pla de progressió professional/plantilla de qüestionari d'autoreflexió per al professor novell (8.3) l'ha d'omplir el professor novell. Això s'ha de fer de manera privada, donant al professor novell el temps i l'espai suficient per considerar acuradament les seves opcions i construir un camí per si mateix basat en les seves preferències i desitjos personals. Aquesta etapa del mòdul s'ha de fer en solitari. També és important que el professor novell sigui conscient de com el progrés professional pot evolucionar i canviar durant el procés, i que l'abandonament d'un objectiu no implica una derrota, això és una cosa que cal considerar en el següent material del mòdul.

Després que el professor novell s'hagi familiaritzat amb totes les regulacions nacionals i se li hagi proporcionat directrius formals per a la millora de la carrera, així com després del procés d'autoreflexió que afegeix un valor intrínsec als seus plans, el següent pas d'aquest mòdul és el debat del professor experimentat. El mentor es prepara per a aquesta discussió estudiant i preparant la plantilla de debat per al mentor (8.2), enriquint els materials ja proporcionats amb el seu propi punt de vista, experiència i opinions. Aquest debat s'ha de fer en un entorn privat, tant el professor novell com el professor experimentat dedicant prou temps per tenir un debat obert cara a cara. Part d'aquest procés també pot ser l'avaluació del professor experimentat i la retroalimentació sobre el qüestionari de progressió professional emplenat pel professor novell, però només si aquest últim se sent còmode amb compartir aquesta informació.



8.1 MARC NACIONAL, REQUISITS I NORMES PER A LA PROGRESSIÓ PROFESSIONAL DEL PROFESSORAT

Hi ha dos documents principals sobre els requisits i la normativa per a la progressió professional del professorat. El primer document és la Llei d'educació a les escoles primàries i secundàries, disponible aquí https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2008_07_87_2789.html.

Les principals normes del programa d'introducció del professorat d'educació primària i secundària es troben al Reglament de superació de l'examen professional de professorat i col·legiats professionals d'educació primària i professorat d'educació secundària. (disponible aquí https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2003_05_88_1135.html). Probablement, tots els altres països tenen un reglament similar per als programes d'iniciació i les normes sobre com aprovar l'examen professional del professorat. Després d'un any de pràctiques de professorat a Croàcia, el futur professorat ha de superar l'examen professional estatal.

Per al professorat (tots els nivells de l'escola) L'examen professional inclou:

- Treball escrit (una redacció sobre la metodologia docent de l'assignatura impartida pel professorat),
- Preparació escrita de la lliçó, realització de la lliçó i
- L'examen oral inclou el coneixement de la Constitució de la República de Croàcia, el coneixement de les lleis i reglaments en matèria d'educació

Hi ha un munt de presentacions i altres materials que poden ajudar el futur professorat a preparar-se per dur a terme el programa d'iniciació i fer l'examen:

- <http://www.st-pedagozi.net/wp-content/uploads/2020/01/pripravni%C5%a1tvo-i-stru%C4%8Dni-ispit-2019..pdf>
- <https://www.azoo.hr/strucni-ispiti/>
- <https://www.azoo.hr/profesionalni-razvoj/napredovanje-u-zvanje/>
- <https://www.asoo.hr/profesionalni-razvoj/strucni-ispiti/>

Aquí teniu els enllaços per a la literatura:

- https://www.azoo.hr/app/uploads/uvezeno/images/stories/dokumenti/Programski_sadrzaji_njemacki.doc
- [http://os-lucac-st.skole.hr/upload/os-lucac-st/images/static3/1406/attachment/Literatura_za_polaganje_strucnoga_ispita_\(3\).pdf](http://os-lucac-st.skole.hr/upload/os-lucac-st/images/static3/1406/attachment/Literatura_za_polaganje_strucnoga_ispita_(3).pdf)
- https://www.azoo.hr/app/uploads/uvezeno/datoteke/STRUCNI_JESEN_2019/Programski_sadrzaji_njemacki_literatura.doc
- <http://likovna-kultura.ufzg.unizg.hr/ispiti.htm>

8.2 PLANTILLA DE DEBAT PER AL MENTOR

Aquesta guia de discussió us ajudarà, professorat experimentat, a liderar una discussió millor i més productiva amb el vostre mentorat. A continuació, trobareu una recopilació de pautes "suaves" que podeu personalitzar segons el vostre propi mètode, amb alguns consells i trucs que us poden resultar útils, que us recorden que vosaltres també vau ser un novell i us ajudaran a connectar amb el professorat novell.

És bo saber-ho abans de començar:

Durant el primer any, el professorat novell sol passar per 4 o més fases:

FASE 1: Anticipació: la majoria, si no tot, el professorat novell entra a l'escola per primera vegada amb la sensació de voler marcar la diferència, amb il·lusió, però també amb ansietat.

FASE 2: Supervivència: després de les primeres setmanes, davant de nombrosos problemes i situacions noves, el professorat novell pot tenir problemes per mantenir el cap fora de l'aigua, sentint que tenen tan poc temps per aprendre tant.

FASE 3: Desil·lusió: Després d'un a dos mesos de feina, el professorat novell està fet pols amb la càrrega de treball, els seus ideals d'escola es veuen afectats per la burocràcia i les tasques administratives, possiblement amb la moral baixa i qüestionant el seu compromís i competència. L'escola no és el que pensaven que seria.

FASE 4: Rejuveniment: un cop passat el primer xoc, amb l'ajuda adequada de vosaltres, professorat experimentat, el professorat novell comença a establir-se, acceptar la seva nova realitat i pensar en coses que funcionen i coses que cal millorar.

Com un professorat experimentat pot ajudar el professorat novell que té dificultats per superar aquestes fases:

Comenceu donant suport a les necessitats de nivell baix del professorat novell, després dels requisits de nivell mitjà i, finalment, de les necessitats d'alt nivell, tenint en compte les fases esmentades anteriorment.

1. Necessitats de baix nivell : compartir amb ells informació bàsica, com ara com assistir, conèixer els noms dels alumnes, conèixer els seus nous companys, com utilitzar el material escolar, com gestionar els correus electrònics,...

2.Necessitats de nivell mitjà: introduïu-los la vostra experiència, idees i opinions sobre com avalueu i marqueu les notes, com comproveu els deures i com programeu i conduïu conferències amb pares,...

3. Necessitats d'alt nivell: compartiu amb ells les vostres habilitats específiques i la vostra metodologia d'ensenyament, com abordeu els diferents estils d'aprenentatge i com incorporeu el pensament crític a l'aula,...

No ho oblideu!

- **El bon professorat experimentat té bones orelles:** l'empatia és la millor eina que podeu utilitzar; no podeu donar una bona resposta si no heu escoltat la pregunta amb atenció.
- **El bon professorat experimentat fomenta la reflexió:** Les preguntes senzilles que comencen per "Com" i "Per què" poden recórrer un llarg camí.

No només aconselleu, animeu el vostre professorat novell a pensar en els problemes.

Algunes maneres més que us poden ajudar a establir un vincle més fort amb el vostre mentor

QUINES SÓN ALGUNES FORMES ADDICIONALS DE SER UN PROFESSOR MENTOR EXCEPCIONAL?

- Construïu un vincle primer, perquè el professorat novell ha de sentir-se còmode apropant-se a vosaltres per demanar ajuda.
- Centreu-vos en només 1 objectiu alhora.
- Normalment, la gestió de l'aula és el primer.
- Passeu tot el temps possible amb el professorat novell.
- Pareu molta atenció mentre deixeu que el professorat novell arribi a les seves pròpies idees i conclusions.
- Reconegueu i aprecieu les victòries grans i petites cada dia.
- Feu un seguiment del seu desenvolupament per escrit perquè el professorat novell pugui veure com ha millorat.
- No tingueu por de revelar les vostres debilitats. Compartiu les vostres primeres experiències d'ensenyament en les vostres històries.

Com preparar-se per a un debat: revisant els vostres propis valors i opinions

Activitat:

Un arbre d'idees...

La creació d'un arbre d'idees us permetrà aclarir les vostres creences existents i entendre què és la docència amb experiència i què percebeu que fa el professorat experimentat. En un paper A4 escriviu aquestes preguntes:

Què és la docència experimentada?

Què fa el professorat experimentat?

Escriviu el que us vingui al cap mentre penseu i desempaqueteu aquestes preguntes. Quan no us acudeixis res més per afegir, al costat de cada entrada responeu a la pregunta següent:

Si això és el que fa el professorat experimentat, què pot significar això per ser un professor experimentat eficaç?

Tingueu en compte les vostres experiències com a professor experimentat o com a mentorat mentre formuleu les vostres respostes. En com ens apropem a les persones, sovint transmetem pistes sobre la nostra posició. Fins que no els posem llum, els nostres hàbits i pressupòsits poden estar amagats dins d'aquestes pistes. Quan reaccioneu a les indicacions següents, tingueu en compte els vostres comentaris en el context de treballar amb un professor novell o un company amb menys experiència. Pregunteu-vos:

Com reaccio respecte a:

- Qui ho sap millor?
- Mostrar, explicar o...?
- Quina veu té més pes?
- Qui parla i qui escolta?
- El propòsit de la docència amb experiència ?
- Que em facin una 'pregunta estúpida'?
- Qui marca l'agenda? Qui tria el focus?
- Com es decidiran les coses?
- Ser accessible i mostrar-me disponible?
- Com treballem junts (incloent-hi quan i on)?

També podeu fer-vos les preguntes següents, anotant les respostes i utilitzant-les per ampliar les dues preguntes més importants: *Què és la docència amb experiència?* I què fan els professors experimentats? :

- Què ha de saber i ser capaç de fer/aprendre el meu professor novell (per tal de satisfer les necessitats dels seus alumnes)?
- Què necessito saber i poder fer per ajudar i satisfer els requisits d'aprenentatge dels meus professors novells?
- Com puc ajudar el meu professor novell a ampliar els seus coneixements i perfeccionar les seves pràctiques?
- Què passa a l'aula com a resultat de la meva assistència en el desenvolupament professional del professor novell?
- Quin efecte va tenir el meu desenvolupament professional en la meva pràctica i en la formació del meu professor inicial?

Discussió amb el vostre mentorat

Aquí, us oferirem tres enfocaments per a la discussió que podríeu dirigir amb el vostre mentorat:

1. Converses sobre el benestar

Aquests diàlegs se centren en la confiança i el sentit d'autoeficàcia del professorat novell; revelen més com se senten que la seva feina, i proporcionen una base sòlida per ampliar el concepte de creixement (ja sigui personal o professional). Els mentors utilitzen aquest tipus de comunicació per entendre més sobre les opinions dels seus companys sobre el seu ensenyament, així com les seves preocupacions i inseguretats. Una xerrada sobre el benestar també pot indicar com estan establint relacions amb estudiants i companys de feina, així com qualsevol problema o preocupació en la gestió del temps. Els diàlegs de benestar se centren en el benestar emocional dels professors inicials en el context de la seva nova feina i la "quotidiana" de la seva feina, un entorn en el qual les pressions poden augmentar gradualment o inesperadament, la qual cosa requereix visites i sessions informatives regulars. Durant aquestes interaccions, els professors experimentats haurien de simpatitzar amb freqüència amb els professors novells i trobar mètodes per donar-los suport i tranquil·litzar-los. Els mentors serveixen com a aliats en un entorn nou i potser intimidatori. Al començament de la carrera d'un professor, quan establir una relació de professorat amb experiència i entendre el lloc de treball són prioritats principals, aquestes converses són més habituals. Les preguntes que podrien iniciar aquesta discussió es poden derivar d'aquelles que els professors experimentats havien de tenir en compte a l'hora de crear el seu "arbre d'idees". Pregunta al professor novell els seus pensaments sobre els mateixos temes.

2. Conversa de pluja d'idees

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.

Comenceu estudiant els materials d'orientació o d'iniciació de l'escola amb el vostre professor novell. Identifiqueu i expliqueu qualsevol concepte que no estigui clar per al professor novell i, a continuació, genereu una llista de qualsevol altre tipus d'informació o procediment que el professor novell pugui necessitar saber. Aclariu què podeu fer immediatament i, a continuació, etiqueteu cada element de la llista amb el nom d'una persona que pugui conèixer les respostes o que pugui ajudar l'instructor novell a trobar-les.

3. Fer preguntes aclaridores

L'activitat d' "aclarir" i fer preguntes clarificadores és fonamental per a un bon ensenyament experimentat i pot ajudar a revelar el tipus d'ajuda que necessita el professorat novell. Un ensenyament amb experiència eficaç depèn d'escoltar de prop i entendre la persona amb qui treballem. Escriure el que diu el vostre company us ajudarà a aclarir; això us permetrà tornar a comentaris o observacions concretes que poden requerir més explicacions en el futur. A l'hora d'explicar, el propòsit del professorat experimentat és estar totalment present pel seu company i estar "interessat més que interessant". Algunes preguntes d'aclariment poden incloure:

- Quan has dit... en què estaves pensant?
- Què et fa dir això?
- Podries parlar una mica més sobre...?

- No estic segur d'entendre-ho, podries explicar-ho una mica més?
- Quina d'aquestes idees (plantejades pel professor novell) és més important o urgent per a vosaltres?
- Si haguéssiu de triar (idees plantejades pel professorat novell), quina d'aquestes us ajudaria més?

Els mentors tindran un coneixement més profund dels seus companys, del seu context, circumstàncies i necessitats formulant aquestes preguntes. Inicialment, pot ser extremadament difícil formular preguntes aclaridores en lloc de preguntes analítiques, crítiques o interrogatives; l'objectiu d'aclarir preguntes és comprendre millor alguna cosa des de la perspectiva del nou instructor. Les respostes a preguntes aclaridores poden ser tan il·luminadores i beneficioses per al vostre nou col·lega com ho són per a vosaltres. Per al professorat novell, les preguntes clarificadores ben formulades haurien de donar lloc a una visió bastant profunda.

Per llegir més:

1. Eileen Mooney Cambria, "A Study of the Qualities of Effective Mentor Teachers", Seton Hall University, 2006 <https://core.ac.uk/download/pdf/151532214.pdf>
2. Lauren Gilchrist, "Ensenyar als nostres professors: el valor de la mentoria dels professors", Skyward, setembre de 2019 ", Skyward, setembre de 2019

Aquesta publicació està cofinançada pel programa de beques Erasmus+ de la Unió Europea amb el número de subvenció 626148-EPP-1-2020-2-PT-EPPKA3-PI-POLICY. Aquesta publicació reflecteix únicament el punt de vista del seu autor. Ni la Comissió Europea ni l'agència de finançament nacional del projecte són responsables del contingut d'aquest document ni de les pèrdues o danys que es puguin produir com a resultat de l'ús d'aquesta publicació.



- <https://www.skyward.com/discover/blog/skyward-blogs/skyward-executive-blog/september-2019/teaching-our-teachers-the-value-of-teacher-experienced-teachers>
3. Departament d'Educació i Formació, A Teacher's Guide to Effective Mentoring, State of Victoria, 2014
https://education.nt.gov.au/_data/assets/pdf_file/0011/427583/2017_teachers_guide_to_effective_experienced_teaching.pdf
 4. Gonser , "The Qualities of Exceptional Mentor Teachers", Edutopia, 29 de juliol de 2022
<https://www.edutopia.org/article/qualities-exceptional-experienced-teacher-teachers>
 5. Gayle Furlow , "How to be an exceptional experienced teacher teacher", teacherready , 28 de juny de 2019 <https://www.teacherready.org/exceptional-experienced-teacher-teachers/>
 6. Larissa Raymond, Jill Flack & Peter Burrows, "A Reflective Guide to Mentoring and being a teacher-experienced teacher", Early Childhood & School Education Group, Department of Education and Training (DET), Victoria, 2016
<https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/teachers/profdev/Reflectiveguidetoexperiencedteacheringschools.pdf>

8.3 PLANTILLA DEL PLA DE PROGRESSIÓ PROFESSIONAL/ QÜESTIONARI D'AUTOREFLEXIÓ

La plantilla del pla de progressió professional/pla per al professorat novell és una plantilla dissenyada com un document híbrid: una llista de verificació amb components del diari que podeu utilitzar al començament de la vostra carrera (o en etapes posteriors) per establir un pla coherent per a progressió, que abasta els principals passos que cal seguir. Podeu utilitzar-lo de manera independent, com a eina de recordatori i d'autoavaluació, així com a base per discutir sobre les vostres carreres amb professors i companys experimentats.

Unes paraules d'ànim

Aquells que planifiquen la seva carrera anys abans i s'esforcen per fer-la realitat tenen molt més èxit que els que no tenen una estratègia a llarg termini i fan eleccions professionals basades només en incentius immediats. Un individu ha de ser proactiu a l'hora d'avaluar els seus interessos, fortaleses i debilitats i avaluar de manera realista les seves opcions i fer plans pertinents, en lloc de ser reactiu i acabar en una posició on el seu veritable potencial no es realitza per diverses raons.

El procés de planificació de la carrera pot constar de les parts següents:

- **Què vull i què tinc per oferir?** Identifiqueu quines variables són crucials per a vosaltres, desenvolueu una imatge de les vostres prioritats en termes d'habilitats, interessos i què us inspira, identifiqueu què us podria frenar i determineu com omplir els buits de les vostres experiències.
- **Què hi ha allà fora?** Recollida d'informació rellevant sobre la naturalesa de les diferents formes de treball, la varietat d'oportunitats professionals i les possibilitats d'estudis o formació posteriors.
- **Centrar-se en les opcions.** Prendre decisions amb confiança mitjançant l'anàlisi de la investigació feta sobre individus i les seves opcions.
- **Fer plans.** Establir objectius a curt i llarg termini. Ser realista, tenint en compte el temps disponible, centrar-se en les prioritats establertes, desglossar tasques grans i revisar els plans periòdicament.
- **Fer-ho realitat.** Reflexionar sobre les habilitats i experiències i posar en marxa plans.

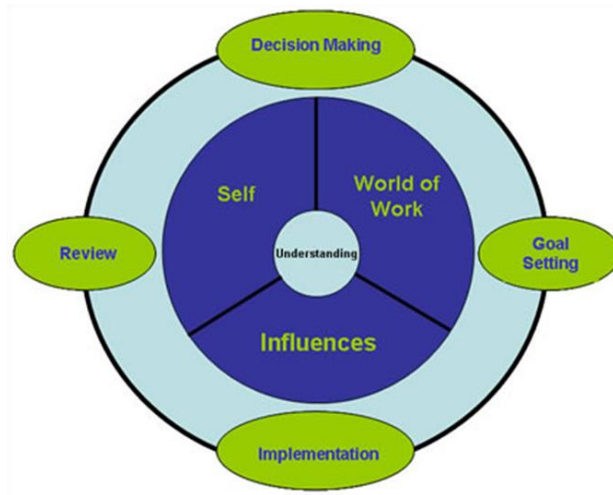


Figura 14: El model de planificació de carrera proposat per la Universitat Tecnològica de Queensland

Pla de desenvolupament personal

En general, cal fer les tres preguntes bàsiques següents per desenvolupar un pla de desenvolupament personal:

1. On soc ara?
2. On vull ser?
3. Com hi puc arribar?

El diagrama de flux següent il·lustra el procés d'escriptura d'un pla de desenvolupament:

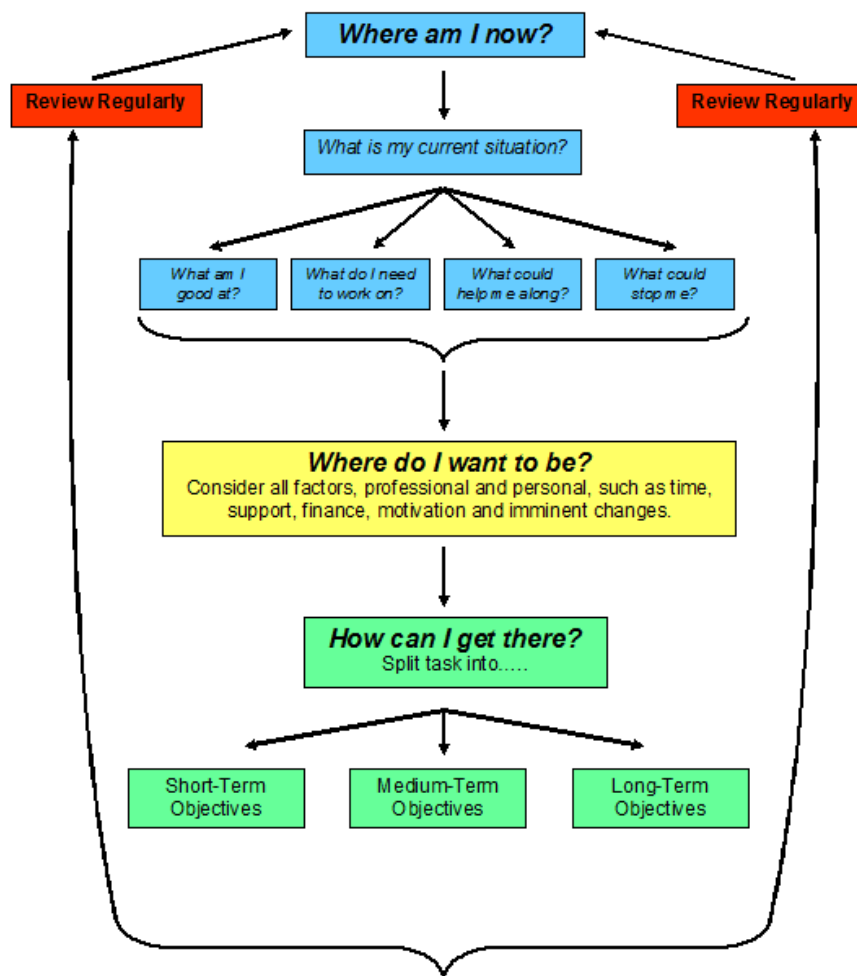


Figura 15: Diagrama de flux del pla de desenvolupament personal

Aquest següent full de treball us pot ajudar a reflexionar sobre les vostres habilitats, fortaleses, debilitats, motivació i preferències mentre treballeu per desenvolupar un esborrany del Pla de desenvolupament professional. Agafeu un tros de paper A4 i:

Enumereu els vostres punts forts.

1. Què us agrada fer?
2. En quins àmbits destaqueu?
3. Què us causa orgull professional?
4. Què heu fet molt bé aquest darrer any?

Enumereu tots els vostres punts forts en una llista de vinyetes de declaracions de poder com aquesta:

- Excel·leixo en:
- Em sento capaç quan:
- Els meus punts forts són:

Enumereu les vostres àrees de millora.

1. Què odieu fer?
2. Quines tasques ajorneu?
3. Què us requereix més esforç per completar-ho amb precisió?
4. Quins errors heu comès aquest darrer any?

Enumereu totes les vostres oportunitats de desenvolupament en una llista de marques d'afirmacions de poder com aquesta:

- Vull ser millor en:
- M'agradaria millorar el meu:
- Necessito aprendre a sobresortir en:

Enumereu les vostres ambicions específiques:

1. Quins àmbits de la meva professió m'interessen més?
2. Quines opcions tinc per explorar?
3. En quina direcció m'agradaria créixer?

Enumereu les vostres ambicions en declaracions afirmatives:

- M'interessa... I la manera d'arribar-hi és...
- Les opcions que m'agradaria explorar són...
- Les direccions en què m'agradaria créixer són...

Al final, responeu les preguntes següents:

Quins són els vostres objectius professionals a curt, mitjà i llarg termini?

Què esteu disposats a fer en els propers 1-2 anys per assolir els vostres objectius professionals?

Més sobre la reflexió

La reflexió, sovint anomenada introspecció o autoreflexió, és l'examen de les idees i emocions pròpies. Permet una reflexió en profunditat sobre esdeveniments anteriors o presents i l'establiment d'objectius per al futur. És un instrument potent per a l'autodescobriment i el progrés en una varietat de dominis. Els professionals poden obtenir un coneixement dels seus motius subjacents mitjançant l'autoreflexió, cosa que els permet prendre decisions professionals més sàvies i col·laborar de manera més eficaç amb els altres. Revisar les preguntes de reflexió us pot ensenyar a reflexionar sobre les vostres emocions i experiències d'una manera que contribueixi al vostre creixement personal i professional. L'autoreflexió us permet avaluar les vostres idees i generar una conversa interior que configura la vostra visió del món i les vostres interaccions. La reflexió pot portar temps, però és essencial per al teu desenvolupament personal i professional. Els possibles avantatges de la contemplació inclouen:

- Reduir els pensaments negatius
- Augmentar la comprensió de vosaltres mateixos i dels vostres companys de feina
- Destacar els vostres punts forts i millorar els vostres punts febles
- Aclarir les vostres intencions pel vostre temps i talents
- Definir objectius professionals i ser estratègic amb oportunitats de creixement
- Desenvolupar habilitats de pensament creatiu
- Fomentar la participació en els processos de treball
- Construir confiança

Consells per a una pràctica d'autoreflexió

Aquests són alguns d'aquests consells per ajudar-vos a iniciar una pràctica d'autoreflexió:

- **Feu més preguntes sobre "què"**

Sovint, les preguntes sobre "què" són més objectives, cosa que pot ser crucial quan s'intenta identificar àrees de millora. Ser objectiu us permet concentrar-vos en les perspectives de la vostra feina i anticipar-vos al futur amb optimisme i entusiasme. Aquest tipus de consultes també fomenten pensaments més optimistes i poden ajudar-vos a identificar els vostres èxits previs.

- **Prepareu-vos per a l'èxit**

Dedicar intencionadament un temps per a la contemplació. Quan respongueu a les vostres preguntes de reflexió, esforçe-vos per ser el més sincer possible. A més, no

cal que passeu una gran quantitat de temps inicialment reflexionant. Una pràctica de contemplació de cinc minuts encara pot proporcionar avantatges.

- **Feu un registre de les vostres reflexions**

Mantenir un quadern d'autoreflexió pot ser un component valuós de qualsevol pràctica de reflexió. Fins i tot si les vostres entrades són breus, intenteu mantenir una pràctica regular de registre. També podeu utilitzar estratègies com ara escriure lliurement, fer llistes i fer gargots al vostre quadern per ajudar-vos a elaborar les vostres preguntes de reflexió. Un diari també és una eina útil per fer un seguiment de la vostra millora al llarg del temps.

INOVA+

 Direção - Geral da
Administração Escolar

 REPUBLIC OF SLOVENIA
MINISTRY OF EDUCATION

 ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΣΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ

 casadoprofessor

 INSTITUTO DE
EDUCAÇÃO
— LISBOA

 Univerza v Ljubljani

 ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
UNIVERSITY of the PELOPONNESE

 idec

 UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

 PetitPhilosophy

 UNIVERSITÀ
LUM
Jean Mennet

LOOP

EMPOWERING TEACHERS PERSONAL, PROFESSIONAL AND SOCIAL
CONTINUOUS DEVELOPMENT THROUGH INNOVATIVE PEER - INDUCTION PROGRAMMES