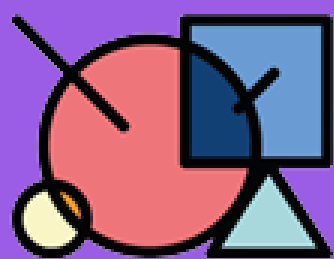




MICROS ARCINI



S4B

Notă pentru utilizator: După familiarizarea cu fiecare video, utilizatorului i se va oferi posibilitatea de a efectua mai multe sarcini/activități/jocuri pentru a exersa și dezvolta în continuare abilitatea respectivă.

Ascultarea activă

Jurnal de reflecție audio

NUMĂR MICRO SARCINĂ: 1

01 Care sunt obiectivele sarcinii?



Obiectivul microactivității Jurnalului de reflecție audio este de a dezvolta și de a consolida abilitățile de ascultare activă prin reflecție audio regulată și autocunoaștere. Angajându-vă în mod regulat în jurnalul de reflecție audio, veți dezvolta un obicei valoros de ascultare activă și vă veți aprofunda înțelegerea diferitelor materiale și mesaje audio. Cu fiecare intrare, veți face pași semnificativi în direcția consolidării abilităților de ascultare activă și a deblocării beneficiilor ascultării reflexive.

02 Ce vor învăța profesorii?



- Implicare activă

Veți învăța cum să vă implicați în mod activ în materiale înregistrate, cum ar fi podcast-uri, cărți audio sau discuții TED, pentru a vă îmbunătăți înțelegerea auditivă. Prin ascultare concentrată, vă veți antrena să captați eficient

informații importante și perspective cheie din sursele audio.

- Ascultarea reflexivă

Jurnalul vă va ajuta să înțelegeți beneficiile ascultării reflexive. Acordându-vă timp pentru a procesa și analiza conținutul pe care l-ați ascultat, veți identifica domeniile în care vă puteți îmbunătăți abilitățile de ascultare activă. Ascultarea reflexivă vă permite să obțineți o înțelegere mai profundă și să faceți conexiuni între diferite informații.

- Conștientizarea modelelor de ascultare

Angajându-vă în mod regulat în reflecția audio, veți deveni mai conștienți de tiparele și tendințele dumneavoastră de ascultare. Recunoașterea oricăror distrageri, momente de dezangajare sau zone de dificultate vă va permite să abordați și să îmbunătățiți aceste aspecte în timp.

Impactul pozitiv al efectuării acestei microtasking-uri se va manifesta prin următoarele beneficii:

- Focalizare și concentrare sporită: Pe măsură ce practicați ascultarea activă prin intermediul jurnalului de reflecție audio, veți experimenta o mai bună concentrare și focalizare în timpul conversațiilor și prezentărilor. Această atenție sporită vă va permite să prindeți detalii importante și să înțelegeți pe deplin mesajul transmis.
- Retenție și reamintire: Obiceiul de a reflecta asupra materialelor audio vă va stimula capacitatea de a reține și de a vă aminti informațiile. Revizuiindu-vă notițele și reflecțiile, vă întăriți conținutul în memorie, făcându-l mai ușor de reamintit atunci când este nevoie.
- Abilități consolidate de ascultare activă: O reflecție audio consecventă și intenționată va contribui la dezvoltarea unor abilități mai puternice de ascultare activă. În timp, veți observa îmbunătățiri semnificative în capacitatea dumneavoastră de a vă implica în diverse surse audio și de a extrage informații esențiale.

03 Sarcini și procedură



Stabiliți un anumit timp și respectați-l - Alegeți un anumit timp în fiecare zi sau săptămână pentru a vă elabora jurnalul de reflecție audio. Acest timp desemnat vă va ajuta să stabiliți o rutină și să asigurați o practică regulată.

Selectați materiale audio - Alegeți o varietate de materiale audio pe care să le ascultați, cum ar fi podcast-uri educaționale, cărți audio informative sau discuții TED care să vă dea de gândit. Asigurați-vă că conținutul se aliniază cu interesele și obiectivele dvs. de învățare. Dacă doriți să faceți sarcina mai dificilă, puteți alege subiecte care nu vă interesează sau despre care nu aveți cunoștințe prealabile. În acest fel, vă veți concentra și mai mult asupra a ceea ce ascultați.

Structurați-vă jurnalul - Creați o structură simplă pentru înregistrările din jurnal. Includeți titlul materialului audio, data reflecției și orice note sau gânduri relevante pe care le aveți în timpul procesului de ascultare. *Un exemplu de structură poate fi găsit mai jos. Simțiți-vă liber să o modificați în funcție de nevoile și preferințele dumneavoastră.*

Luați notițe detaliate - Pe măsură ce ascultați materialul audio, luați notițe cu privire la punctele cheie, temele esențiale și reacțiile dumneavoastră personale la conținut. Înregistrați orice întrebare care apare sau orice intuiție pe care o obțineți din material.

Implică-te în reflecție - După ce ai ascultat înregistrarea audio, rezervă-ți timp pentru a reflecta. Luați în considerare mesajul principal, impactul conținutului asupra gândurilor dvs. și orice conexiuni pe care le faceți cu cunoștințele anterioare.

Identificați domeniile de îmbunătățire - Folosiți analiza reflexivă pentru a identifica domeniile de îmbunătățire a ascultării active. Fiți sincer cu privire la orice provocări cu care v-ați confruntat în timpul procesului.

Stabiliți obiective - Pe baza reflecțiilor dumneavoastră, stabiliți obiective specifice pentru a vă îmbunătăți abilitățile de ascultare activă. Acestea ar putea fi pași mici și realizabili pe care îi puteți face pentru a vă îmbunătăți.



Revizuire periodică - Revizuiți periodic Jurnalul de reflecție audio pentru a urmări progresul și pentru a vă menține conștientizarea obiceiurilor de ascultare activă. Observați și sărbătoriți orice tipare sau îmbunătățiri de-a lungul timpului.

Exemplu de structură a jurnalului de reflecție audio

Titlul materialului audio: *Titlul podcastului, al cărții audio, al mesajului audio, al discursului TED etc.*

Data reflecției:

Note și reflecții:

Notele și gândurile dvs. din timpul procesului de ascultare pot fi găsite aici. Includeți punctele cheie, temele și reacțiile.

Analiza reflexivă:

Analiza reflexivă a conținutului se regăsește aici. Luați în considerare mesajul principal, impactul și legăturile cu cunoștințele anterioare.

Domenii de îmbunătățire:

Identificați domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți abilitățile de ascultare activă și stabiliți obiective de îmbunătățire.