

מרכז המעגל

הקמפוס הדיגיטאלי למנחי קבוצות וסדנאות

תאריך:

מטרונום

שאלון דופק לבקרה על תהליך הלמידה

מרכז המעגל עתיר תכנים. עושר מפתה שעשוי גם להציף ולבלבל. כדי לעזור לעצמנו לשמור על תנופת למידה רצוי לעשות בשאלון שימוש עקבי ורציף. שאלון זה מטרתו לבדוק "דופק", לוודא שאנחנו "על הדרך", ולבחון איפה כדאי לנו להתעורר, לחקור ולפעול. הוא עשוי לעזור לזיהוי הנקודות העיוורות. כדאי לענות בקצרה ובאופן אינטואיטיבי. לעיתים גם ל"אין לי מה לכתוב" יש משמעות... חשוב למלא את השאלון באופן קבוע כדי לשמור על הדופק ולהכניס את עצמנו למסגרת. מומלץ לתייק את השאלונים ולחזור אליהם מדי פעם כדי לעקוב אחר ההתפתחות.

א. תזכורת לעצמי

⌚ המנוע שלי הוא:

⌚ היעד שלי הוא:

⌚ אני מרגיש נחת וסיפוק מ:

ב. תגליות

⌚ מה חוללתי/יצרתי/התקדמתי בעקבות מה שלמדתי?

⌚ מה התבהר לי?

⌚ איפה אני אל מול התוכניות שלי?

⌚ מה אני עוד נחוץ לי כדי להתקרב למטרות שלי?

⌚ על מה אני גאה?

⌚ על מה אני מודה לעצמי?

ג. התקדמות

⌚ מה זה אומר לי להיות לומד ב"למידה עצמית"?

⌚ מה זה אומר לי "להיות בלמידה והתפתחות"?

⌚ מה עוזר לי להניע את ה'סטארטר'?

⌚ מה אני עוד צריך/כה לעשות?

⌚ מה אני צריך/כה להפסיק לעשות?

- מה אני צריך/כה להיות? ①
- מה אני צריך/כה לא להיות? ①
- מה אני מסתיר/ה – מפני אחרים? מפני עצמי? ①
- מה אני עומד/ת לעשות עם זה? ①
- אילו אתגרי למידה אני מעמיד/ה לעצמי? ①
- איזה מסגרות תומכות הפעלתי? ①
- איך ואיפה אני עומד/ת ליישם את הנלמד? ①
- מה נחוץ לי כדי להתמיד להתפתח וללמוד? ①

ד. עם הפנים קדימה:

- מהו האתגר הבא שלי? ①
- מהו האתגר שעלי עוד לפצח לשם כך? ①
- מה ומי יכול עשוי לתמוך בי במהלך היישום? ①
- איזה תחום עלי לחזק? ①
- מה אני עומד/ת להשלים/לקדם/לחולל/ליצור? ①
- מה אני 'מבקש' (ask)? ①
- על מה אני מצהיר/ה? ①
- בפני מי? ①

ד. עם הפנים קדימה:

- מה אני עומד/ת להמשיך וללמוד? ①

הערות	תאריך	קטגוריה	החומר הלימודי

- למה בחרתי מה שבחרתי? ①
- האם זו הבחירה המקדמת ביותר? ①
- האם זכרתי לתת מענה גם לחולשות וגם לחוזקות? ①

בהצלחה

בת-חן