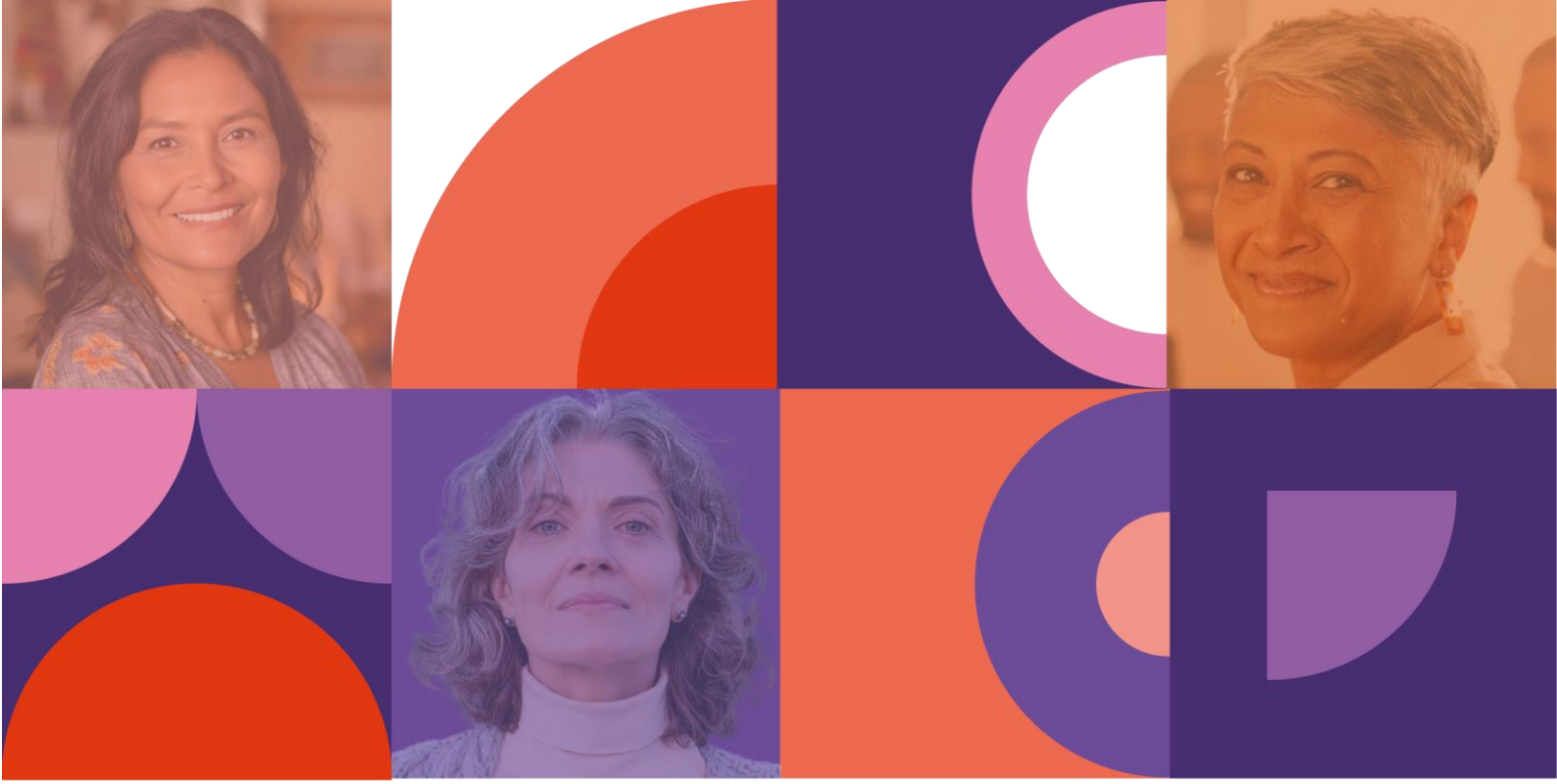

Hera

Helping Empower Women through Reskilling and Advancement

L2L Training Material

D3.2

Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

DOCUMENT INFORMATION

Deliverable number:	**D3.2**
Deliverable title:	L2L Training Material
Deliverable version:	V1
Deliverable Security Class:	
Editor(s):	Tomás Puebla (CETEM)
Contributor(s):	All partners of HERA project
Reviewer(s):	
Due Date:	
Delivery date:	
Project name:	HERA: Helping Empower Women through Reskilling and Advancement

DOCUMENT HISTORY

Version	Date	Author(s)/Partner	Main changes
V1	29/09/2025	Tomás Puebla / CETEM	
V2	30/09/2025	Tomás Puebla / CETEM	Add the links to access to ppt

Co-funded by the European Union

Disclaimer

This deliverable is subject to final acceptance by the European Commission. The content and results of the publication herein are the sole responsibility of the publishers, it reflects only the contributors' view and it does not necessarily represent the views expressed by the European Commission or its services, neither the European Commission is responsible for any use that may be made of the information it contains.

While the information contained in the documents is believed to be accurate, the contributor(s) or any other participant in the Hera consortium make no warranty of any kind regarding this material including, but not limited to, the implied warranties of merchantability and fitness for a particular purpose.

Neither the Hera Consortium nor any of its members, their officers, employees, or agents shall be responsible or liable in negligence or otherwise howsoever in respect of any inaccuracy or omission herein.

Without derogating from the generality of the foregoing, neither the Hera Consortium nor any of its members, their officers, employees, or agents shall be liable for any direct or indirect or consequential loss or damage caused by or arising from any information advice or inaccuracy or omission herein.

Copyright message

© Hera Consortium, 2025-20xx. This deliverable and its content are the property of the Hera Consortium. This deliverable contains original unpublished work except where clearly indicated otherwise. Acknowledgement of previously published material and of the work of others has been made through appropriate citation, quotation, or both. Reproduction is authorised provided the source is acknowledged. The content of all or parts of these documents can be used and distributed provided that the Hera project and the document are properly referenced.

Co-funded by the European Union

EXECUTIVE SUMMARY

One of the main steps on the project “HERA: Helping Empower Women Through Reskilling and Advancement”, funded by the Erasmus+ European Policy Experimentation programme, is the development of HERA Labs (WP3). Inside this step includes the development of L2L Training material, which is included in the HERA Labs programme, on the Phase 2; also, this material will be available on HERA Community Portal (WP4)

This deliverable is composed by 5 Easy-to read and appealing power points presentations, corresponding to 5 Modules with a total training duration of 6 hours. This material is focused on creating an attitude and giving the tools to take control of their own learning to women beyond 45 years. This material was designed with the idea of generating and boosting an impulse for a continuous training in the needs of different sectors and also to enable users to analyse the state of the sector in which they work or want to work and self-analyse their own learning needs, which will foster their independence and contributing to make the transition inside the same sector or to sectors facing skills shortages. In addition, this course is designed to help learners overcome their fear of learning new things. Finally, material is including a mentor module, in order that users could know how to motivate other women 45+ and transmit this positive attitude to learn inside their community.

Previously to the material, it was developed a syllabus with the definition of content for preparing this material, it has been used the template that was developed for HERA project. Each module was developed by 2 consortium organisations according to their background and reviewed by the rest of organisations.

It is available a version in English and a fully translation into 6 languages: Portuguese, Spanish, Greek, Italian, Dutch and Swedish. This material is available in ppt. Complementary to this material; partners have developed the script of H5P exercises for those Modules to be created and implemented inside HERA Community Portal (WP4). That H5P exercises are available (script) in this document, and it is going to be active and accessible for learners on HERA Community Portal.

Finally, all this material to be checked is available on https://drive.google.com/drive/folders/1qg55q5aHj_RowtLcLwYNBkovq_tz0F4H?usp=drive_link as it is not possible to submit deliverables of more than 52 MB

Co-funded by the European Union

TABLE OF CONTENTS

EXECUTIVE SUMMARY **4**

SYMBOLS, ABBREVIATIONS AND ACRONYMS **6**

1. INTRODUCTION **7**

OBJECTIVE, CONTENT AND STRUCTURE OF THE DELIVERABLE 7

2. L2L TRAINING MATERIAL **10**

3. L2L TRAINING MATERIAL – H5P EXERCISES **12**

3.1 MODULE 1: PREPARATION TO LEARN 12
3.2 MODULE 2: OWN SKILLS 17
3.3 MODULE 3: EXPLORING TRAINING OPPORTUNITIES 22
3.4 MODULE 4: LEARNING STRATEGIES 33
3.5 MODULE 5: MENTORING 45

Co-funded by the European Union

SYMBOLS, ABBREVIATIONS AND ACRONYMS

D3.2	Deliverable 3.2
H5P	HTML5 Package
L2L	LEARN TO LEARN
WP	Work-Package

Co-funded by the European Union

1. INTRODUCTION

Objective, content and structure of the deliverable

This training course (D3.2) is specially designed for women aged 45 and over who want to take control of their learning, boost their confidence, and gain the tools to thrive in today's evolving job market—whether staying in their current sector or transitioning into new fields facing skills shortages (like digital and green industries).

This course is providing a comprehensive understanding of the unique characteristics, needs, and challenges for women aged 45+, equipping participants with the knowledge, tools, and confidence to take control of their lifelong learning and career development.

Through a blend of theoretical insights and hands-on activities, participants are gaining practical strategies to assess their skills and needs of the sector, have their strategies about how to find the right programme for cover their training needs, foster a proactive mindset for continuous growth, understand the different learning styles and use it to their advantage, learn how to motivate other women age 45+.

The course is presented through an easy-to-follow PowerPoint enriched with clear explanations and vivid visual content. It is designed for flexible use, either with the guidance of a facilitator or independently, allowing learners to progress at their own pace and according to their interests. Also, this course is going to be available on HERA community portal.

The training is divided into modules and units with the material necessary in the different PowerPoint documents to acquire the learning objectives and, at least, one HTML5 Package (H5P) exercise in each module to strengthen learning. These H5P exercises are going to be available on HERA community portal.

This deliverable is structured into 5 Modules and units inside:

- **Module 1 – Preparation to learn**

  1. Embracing a Growth Mindset
     - ✓ Difference between a fixed and a growth mindset
     - ✓ Beliefs about ageing and their impact on learning

  2. Lifelong learning at every age
     - ✓ Benefits of lifelong learning
     - ✓ How learning contributes to confidence and independence
     - ✓ Dispelling myths about learning in midlife

  3. Overcoming learning anxiety and fears
     - ✓ Common emotional barriers and fears
     - ✓ Apply strategies to manage learning fears

  4. Getting ready to learn
     - ✓ Set realistic goals and expectations

Co-funded by the European Union

- ✓ Create a positive learning environment

- **Module 2 – Own skills and needs**

1. Skills needed in the world around us
   - ✓ Research in one or more relevant sectors for the participant
   - ✓ Exploring current and future skill demands
   - ✓ Explore sectors with skills shortage
   - ✓ Needs in the digital and green sectors

2. Self-mapping
   - ✓ Type of skills
   - ✓ Sources of skills
   - ✓ From experience to skills

3. Bridging the Gap
   - ✓ Compare own skills with the needs in the sector
   - ✓ Identify areas for development

4. Creating Your Personal Learning Profile
   - ✓ Design your own profile.

- **Module 3 – Exploring training opportunities**

1. Types of learning options
   - ✓ Lifelong learning: many paths, one goal
   - ✓ Formal, non-formal and informal learning
   - ✓ Overview of learning opportunities

2. Exploring Training Formats and Access Points
   - ✓ Why do training sessions matter?
   - ✓ Training formats
   - ✓ Where to search?
   - ✓ Online platforms
   - ✓ Before and after

3. Select the training that fits me
   - ✓ How to choose the right training path for you
   - ✓ Set clear learning goals
   - ✓ How to compare different training options
   - ✓ Balancing training with real life

4. Application and Enrolment Procedures
   - ✓ What you may need to apply
   - ✓ Finding and accessing courses
   - ✓ What to expect after you submit your application

Co-funded by the European Union

- **Module 4 – Learning strategies**

1. Learning styles
   - What are learning styles?
   - Identifying and combining styles

2. Study techniques
   - Active recall
   - Mind maps
   - Pomodoro
   - Combining techniques

3. Things to avoid: Procrastination
   - The Procrastination cycle
   - Consequences of procrastination and what to do
   - How to fight procrastination

4. Things to avoid: Distractions
   - ✓ External distractions
   - ✓ Identify internal distractions
   - ✓ Managing distractions

- **Module 5 – Mentorship**

1. Introduction to mentoring
   - ✓ What is mentorship?
   - ✓ Benefits
   - ✓ Types of mentorships

2. Becoming an Effective Mentee
   - ✓ Why mentoring relationships are valuable for personal and professional growth
   - ✓ How to identify your needs and goals as a mentee
   - ✓ Finding the right mentor
   - ✓ Skills for successful mentees

3. Growing Into a Mentor
   - ✓ When is the right time?
   - ✓ Core Competencies for Effective Mentorship
   - ✓ Leading with Empathy & Awareness
   - ✓ Tools & Techniques
   - ✓ Helping mentees set and reach their goals
   - ✓ Maintaining integrity in mentoring relationships

Co-funded by the European Union

2. L2L Training Material

LEARNING TO LEARN Course is available in powerpoint presentations with the objective of creating an appealing and accessible content for women beyond 45 years to take control of their lifelong learning and career development.

For this deliverable, material is accessible in 7 folders divided according to the language of the learner that could be found on the following link: https://drive.google.com/drive/folders/1qg55q5aHj_RowtLcLwYNBkovq_tz0F4H?usp=drive_link , but, also, this material will be available on the future directly on HERA Community portal (WP4). Content of the folders are the following:

1. **ENGLISH** - **https://drive.google.com/drive/folders/1Wfyw6n_LECCd2LF37K3Qb-gA3IK3CquQ?usp=drive_link**
   - Module 1 - Preparation to learn ENGLISH
   - Module 2 - Own Skills ENGLISH
   - Module 3 - Exploring training opportunities ENGLISH
   - Module 4 - Learning strategies ENGLISH
   - Module 5 - Mentoring ENGLISH

2. **PORTUGUESE** **https://drive.google.com/drive/folders/1wOglxqs0maea6YMGVhnRC0BBThzJ1HBI?usp=drive_link**
   - Module 1 - Preparação para aprender_PORTUGUESE
   - Module 2 - Competências e necessidades próprias_PORTUGUESE
   - Module 3 - Explorar oportunidades de formação_PORTUGUESE
   - Module 4 - Estratégias de Aprendizagem_PORTUGUESE
   - Module 5 - Mentoria_PORTUGUESE

3. **SPANISH** **https://drive.google.com/drive/folders/1ZqchlHaUTiuex6rgb-nbE25dPabPg3MJ?usp=drive_link**
   - Module 1 - Preparación a aprender SPANISH
   - Module 2 - Habilidades y necesidades propias SPANISH
   - Module 3 - Analizar Oportunidades de Formación SPANISH
   - Module 4 - Estrategias de aprendizaje SPANISH
   - Module 5 - Mentoría SPANISH

4. **GREEK** **https://drive.google.com/drive/folders/1F92LnUUy9rGBGLTXndvxGCzYel56ug28?usp=drive_link**
   - Module 1 - Προετοιμασία για μάθηση GREEK
   - Module 2 - Οι δικές σας δεξιότητες και ανάγκες GREEK

Co-funded by the European Union

- Module 3 - Εξερεύνηση ευκαιριών κατάρτισης GREEK
- Module 4 - Στρατηγικές μάθησης GREEK
- Module 5 - Mentoring GREEK

5. **ITALIAN**

https://drive.google.com/drive/folders/1GoqfKubHGuarmVPVZRy1KzzIs0lH4DJj?usp=drive_link

- Module 1 - Prepararsi ad imparare ITALIAN
- Module 2 - Le proprie competenze ITALIAN
- Module 3 - Esplorare le opportunità di apprendimento ITALIAN
- Module 4 - Strategie di apprendimento ITALIAN
- Module 5 - Mentoring ITALIAN

6. **DUTCH**

https://drive.google.com/drive/folders/1fh-Fi6DRrRa-qG-BDtTWKCh9Csre3gwQ?usp=drive_link

- Module 1 - Voorbereiding op leren DUTCHl
- Module 2 - Eigen vaardigheden en behoeften DUTCH
- Module 3 - Opleidingsmogelijkheden verkennen DUTCH
- Module 4 - Leerstrategieën DUTCH
- Module 5 - Mentorschap DUTCH

7. **SWEDISH**

https://drive.google.com/drive/folders/1oI_SdhrbvKNXaINQowXlfuJ9iSM7aOO4?usp=drive_link

- Module 1 - Förberedelser för lärande SWEDISH
- Module 2 - Egna Färdigheter SWEDISH
- Module 3 - Utforska utbildningsmöjligheter SWEDISH
- Module 4 - Undervisningsstrategier SWEDISH
- Module 5 - Mentorskap SWEDISH

Co-funded by the European Union

3. L2L Training Material – H5P EXERCISES

It was designed different H5P exercises to strengthening the learning on the modules. At least it was designed 1 exercise per module.

The following section presents the scripts developed for these exercises in each module and their translations. They will be implemented in the HERA community portal.

3.1 MODULE 1: Preparation to learn

ENGLISH

H5P Exercise – Module 1 PREPARATION TO LEARN

Type: True/False Question

Title: Facts or myths about learning in midlife

Instructions:

(For the teacher) This exercise is allocated in Unit 1.2. It is needed to be done before the point "Dispelling myths about learning in midlife"

(For the student in h5p exercise) You are going to find 4 statements about the potential of learning of women beyond 45. Do you think they are myths or facts?. Reflect carefully and answer for each one.

1- Women beyond 45 are no longer able to learn, and even if they could, they would not want to continue learning.

   Myth – Fact

2- People beyond 45 cannot benefit much from education. They have learnt important things when they are young

   Myth – Fact

3- Women older than 45 do not have time to learn

   Myth – Fact

4- It is too late for Women beyond 45 to change

   Myth – Fact

Co-funded by the European Union

PORTUGUESE

Exercício H5P – Módulo 1 PREPARAÇÃO PARA APRENDER

Tipo: Pergunta Verdadeiro/Falso

Título: Factos ou mitos sobre a aprendizagem na meia-idade

Instruções:

(Para o/a facilitador/a) Este exercício está na Unidade 1.2. Deve ser feito antes do ponto "Desmistificar mitos sobre a aprendizagem na meia-idade".

(Para a aprendente no exercício H5P) Encontrará 4 afirmações sobre o potencial de aprendizagem de mulheres com mais de 45 anos. Acha que são mitos ou factos? Reflita com atenção e responda a cada uma delas.

1- As mulheres com mais de 45 anos já não conseguem aprender e, mesmo que conseguissem, não iriam querer continuar a aprender.

   Mito – Facto

2- As pessoas com mais de 45 anos não podem beneficiar da educação. Elas aprenderam coisas importantes quando eram jovens.

   Mito – Facto

3- As mulheres com mais de 45 anos não têm tempo para aprender.

   Mito – Facto

4- É demasiado tarde para as mulheres com mais de 45 anos mudarem.

   Mito – Facto

SPANISH

Ejercicio H5P– Módulo 1 PREPARACIÓN PARA APRENDER

Tipo: Preguntas de Verdadero/Falso

Título: Realidades o mitos sobre el aprendizaje en la mediana edad

Instrucciones:

(Para el facilitador) Este ejercicio se encuentra en la Unidad 1.2. Debe llevarse a cabo antes del punto «Desmontando mitos sobre el aprendizaje en la mediana edad».

Co-funded by the European Union

(Para los estudiantes del ejercicio h5p). A continuación, encontrarás cuatro afirmaciones sobre el potencial de aprendizaje de las mujeres mayores de 45 años. ¿Crees que son mitos o realidades? Reflexiona detenidamente y responde a cada una de ellas.

1- Las mujeres mayores de 45 años ya no son capaces de aprender y, aunque lo sean, no quieren seguir aprendiendo.

Mito – Realidad

2- Las personas mayores de 45 años no pueden beneficiarse de la educación en gran medida. Ya han aprendido las cosas importantes cuando eran jóvenes.

Mito – Realidad

3- Las mujeres mayores de 45 años no tienen tiempo para aprender.

Mito – Realidad

4- Es demasiado tarde para que las mujeres mayores de 45 años cambien.

Mito – Realidad

GREEK

H5P Άσκηση - Ενότητα 1 ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΜΑΘΗΣΗ

Ερώτηση τύπου: Σωστό/Λάθος

Τίτλος: Φάκελοι ή μύθοι σχετικά με τη μάθηση στη μέση ηλικία

Οδηγίες:

(Για τον καθηγητή) Αυτή η άσκηση διατίθεται στην Υποενότητα 1.2. Πρέπει να γίνει πριν από το σημείο "Διαλύοντας τους μύθους για τη μάθηση στη μέση ηλικία".

(Για τον μαθητή στην άσκηση h5p) Θα βρείτε 4 δηλώσεις σχετικά με τις δυνατότητες μάθησης των γυναικών μετά τα 45. Πιστεύετε ότι είναι μύθοι ή γεγονότα; Σκεφτείτε προσεκτικά και απαντήστε για κάθε μία από αυτές.

1- Οι γυναίκες μετά τα 45 δεν είναι πλέον σε θέση να μάθουν, και ακόμη και αν μπορούσαν, δεν θα ήθελαν να συνεχίσουν να μαθαίνουν.

Μύθος - γεγονός

1- Τα άτομα άνω των 45 ετών δεν μπορούν να επωφεληθούν πολύ από την εκπαίδευση. Έχουν μάθει σημαντικά πράγματα όταν είναι νέοι.

Μύθος - Γεγονός

Co-funded by the European Union

1- Οι γυναίκες άνω των 45 ετών δεν έχουν χρόνο να μάθουν

Μύθος - Γεγονός

1- Είναι πολύ αργά για τις γυναίκες μετά τα 45 να αλλάξουν
Μύθος - Γεγονός

ITALIAN

Esercizio H5P – Modulo 1 PREPARARSI AD IMPARARE

Tipo: Domande Vero/Falso

Titolo: Fatti o miti sull'apprendimento nella mezza età

Istruzioni:

(Per l'insegnante) Questo esercizio si colloca nell'Unità 1.2. Deve essere svolto prima del punto "Sfatare i miti sull'apprendimento a metà della vita"

(Per lo studente nell'esercizio h5p) Troverai 4 affermazioni sul potenziale di apprendimento delle donne oltre i 45 anni. Pensi che siano miti o fatti? Rifletti con attenzione e rispondi per ciascuna.

1- Le donne oltre i 45 anni non sono più in grado di imparare e, anche se potessero, non vorrebbero continuare ad apprendere.

   Mito – Fatto

2- Le persone oltre i 45 anni non possono trarre grandi benefici dall'istruzione. Le cose importanti si imparano da giovani.

   Mito – Fatto

3- Le donne sopra i 45 anni non hanno tempo per imparare.

   Mito – Fatto

4- Per le donne oltre i 45 anni è troppo tardi per cambiare

   Mito – Fatto

DUTCH

H5P-oefening – Module 1 VOORBEREIDING OP LEREN

Co-funded by the European Union

Type: Juist/Onjuist-vraag

Titel: Feiten of mythes over leren op middelbare leeftijd

Instructies:
(Voor de docent) Deze oefening hoort bij Unit 1.2 en moet worden gedaan vóór het onderdeel **"Mythes over leren op middelbare leeftijd ontkrachten."*

(Voor de student in de H5P-oefening) Je krijgt 4 uitspraken over het leerpotentieel van vrouwen boven de 45. Denk goed na: zijn het mythes of feiten? Reflecteer zorgvuldig en beantwoord elke uitspraak.

Vrouwen boven de 45 zijn niet meer in staat om te leren en zelfs als dat wel zo is, willen zij niet verder leren.
Mythe – Feit

Mensen boven de 45 hebben weinig baat bij onderwijs. De belangrijke dingen hebben zij geleerd toen ze jong waren.
Mythe – Feit

Vrouwen ouder dan 45 hebben geen tijd om te leren.
Mythe – Feit

Het is te laat voor vrouwen boven de 45 om te veranderen.
Mythe – Feit

SWEDISH

H5P-övning – Modul 1: FÖRBEREDNING FÖR LÄRANDE

Typ: Sant/Falskt-fråga
Titel: Fakta eller myter om lärande i medelåldern

Instruktioner:
(För läraren) Denna övning hör till Enhet 1.2 och ska göras innan avsnittet "Avslöja myter om lärande i medelåldern".
(För studenten i H5P-övningen) Du kommer att få 4 påståenden om lärandepotentialen hos kvinnor över 45 år. Tycker du att de är myter eller fakta? Reflektera noggrant och svara på varje påstående.

Kvinnor över 45 kan inte längre lära sig, och även om de kunde, skulle de inte vilja fortsätta lära.
Myth – Faktum

Personer över 45 kan inte dra mycket nytta av utbildning. De har lärt sig viktiga saker när de var unga.
Myth – Faktum

Co-funded by the European Union

Kvinnor äldre än 45 har inte tid att lära sig.
Myth – Faktum

Det är för sent för kvinnor över 45 att förändras.
Myth – Faktum

3.2 MODULE 2: Own Skills

ENGLISH

H5P Exercise – Module 2: Own Skills and Needs

Type Drag the Words: https://h5p.org/drag-the-words

Title: Discover Your Skills

Instructions:
Read each statement and drag the word that best describes how you feel today. There are no right or wrong answers .

Statements:

1. Communicating clearly with others → I feel [confident | need to develop]
2. Working in a team → I feel [confident | need to develop]
3. Staying organised and on time → I feel [confident | need to develop]
4. Listening with empathy → I feel [confident | need to develop]
5. Solving everyday problems → I feel [confident | need to develop]
6. Planning and leading a project → I feel [confident | need to develop]
7. Using digital tools comfortably → I feel [confident | need to develop]
8. Understanding and analysing data → I feel [confident | need to develop]
9. Speaking in front of others → I feel [confident | need to develop]
10. Writing professional emails or messages → I feel [confident | need to develop]

Feedback

Well done! This is your personal skills self-map.

PORTUGUESE

Exercício H5P – Módulo 2: Competências e Necessidades Próprias

Co-funded by the European Union

Digite Arraste as Palavras: https://h5p.org/arraste-as-palavras

Título: Descubra as suas competências

Instruções:
Leia cada afirmação e arraste a palavra que melhor descreve como se sente hoje. Não há respostas certas ou erradas.

Afirmações:

1. Comunicar claramente com os outros → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
2. Trabalhar em equipa → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
3. Manter-me organizada e pontual → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
4. Escutar com empatia → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
5. Resolver problemas do dia-a-dia → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
6. Planear e liderar um projeto → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
7. Usar ferramentas digitais confortavelmente → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
8. Compreender e analisar dados → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
9. Falar em frente a outros → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]
10. Escrever e-mails ou mensagens profissionais → Sinto-me [confiante | preciso de desenvolver]

Feedback

Muito bem! Este é o seu mapa de competências pessoais.

SPANISH

Ejercicio H5P – Módulo 2: Habilidades y necesidades propias

Tipo Arrastrar las palabras: https://h5p.org/drag-the-words

Título: Descubre tus habilidades

Instrucciones:
Lee cada afirmación y arrastra la palabra que mejor describa cómo te sientes hoy. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Afirmaciones:

1. Comunicarse de forma clara con los demás → Me siento [segura | necesito mejorar]
2. Trabajar en equipo → Me siento [segura | necesito mejorar]
3. Ser organizado y puntual→ Me siento [segura | necesito mejorar]

Co-funded by the European Union

4. Escuchar con empatía → Me siento [segura | necesito mejorar]
5. Resolver problemas cotidianos → Me siento [segura | necesito mejorar]
6. Planificar y dirigir un proyecto → Me siento [segura | necesito mejorar]
7. Utilizar herramientas digitales con fluidez → Me siento [segura | necesito mejorar]
8. Comprender y analizar datos → Me siento [segura | necesito mejorar]
9. Hablar en público → Me siento [segura | necesito mejorar]
10. Escribir correos electrónicos o mensajes profesionales → Me siento [segura | necesito mejorar]

Comentarios

¡Bien hecho! Este es tu mapa personal de habilidades.

GREEK

H5P Άσκηση– Ενότητα 2: Ανακάλυψε τις δεξιότητες και τις ανάγκες σου

Type Drag the Words: https://h5p.org/drag-the-words

Τίτλος: Ανακάλυψε τις Δεξιότητές σου

Οδηγίες:
Διάβασε κάθε δήλωση και σύρε τη λέξη που περιγράφει καλύτερα πως νιώθεις σήμερα. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Δηλώσεις:

1. Επικοινωνία με σαφήνεια με άλλους → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
2. Συνεργασία σε ομάδα → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
3. Οργάνωση και τήρηση χρόνου→ Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
4. Ακρόαση με ενσυναίσθηση→ Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
5. Επίλυση καθημερινών προβλημάτων → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
6. Σχεδιασμός και ηγεσία έργου → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
7. Χρήση ψηφιακών εργαλείων με άνεση → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]

Co-funded by the European Union

8. Κατανόηση και ανάλυση δεδομένων → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
9. Ομιλία μπροστά σε άλλους → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]
10. Συγγραφή επαγγελματικών email ή μηνυμάτων → Νιώθω [σίγουρη | χρειάζεται να αναπτύξω την δεξιότητα αυτή]

Ανατροφοδότηση

Μπράβο! Αυτός είναι ο προσωπικός σου χάρτης δεξιοτήτων.

ITALIAN

Esercizio H5P – Modulo 2: Competenze e bisogni personali

Tipo: Trascina le parole: https://h5p.org/drag-the-words

Titolo: Scopri le tue competenze

Instructions:
Read each statement and drag the word that best describes how you feel today. There are no right or wrong answers .

Statements:

1. Comunicare chiaramente con gli altri → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
2. Lavorare in squadra → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
3. Essere organizzato e puntuale → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
4. Ascoltare con empatia → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
5. Risolvere problemi quotidiani → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
6. Pianificare e guidare un progetto → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
7. Usare strumenti digitali con facilità → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
8. Capire e analizzare dati → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
9. Parlare davanti agli altri → Mi sento [sicuro | da sviluppare]
10. Scrivere email o messaggi professionali → Mi sento [sicuro | da sviluppare]

Feedback

Ben fatto! Questa è la tua mappa personale delle competenze.

DUTCH

Co-funded by the European Union

H5P-oefening – Module 2: Eigen vaardigheden en behoeften

Type: *Drag the Words* → https://h5p.org/drag-the-words

Titel: Ontdek je vaardigheden

Instructies:
Lees elke uitspraak en sleep het woord dat het beste beschrijft hoe je je vandaag voelt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Uitspraken:

1. Duidelijk communiceren met anderen → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
2. Werken in een team → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
3. Georganiseerd en op tijd blijven → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
4. Luisteren met empathie → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
5. Alledaagse problemen oplossen → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
6. Een project plannen en leiden → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
7. Digitale hulpmiddelen comfortabel gebruiken → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
8. Gegevens begrijpen en analyseren → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
9. Spreken in het openbaar → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]
10. Professionele e-mails of berichten schrijven → Ik voel me [zelfverzekerd | moet ik nog ontwikkelen]

Feedback:
Goed gedaan! Dit is je persoonlijke vaardigheidskaart.

SWEDISH

H5P-övning – Modul 2: Egna färdigheter och behov

Typ: Drag the Words: https://h5p.org/drag-the-words

Titel: Uptäck dina färdigheter

Instruktioner:
Läs varje påstående och dra ordet som bäst beskriver hur du känner idag. Det finns inga rätt eller fel svar.

Påståndend

1. Kommunicera tydligt med andra → Jag känner mig [confident | need to develop]
2. Arbeta i team → Jag känner mig [confident | need to develop]
3. Hålla ordning och komma i tid → Jag känner mig [confident | need to develop]

Co-funded by the European Union

4. Lyssna med empati → Jag känner mig [confident | need to develop]
5. Lösa vardagsproblem → Jag känner mig [confident | need to develop]
6. Planera och leda ett projekt → Jag känner mig [confident | need to develop]
7. Använda digitala verktyg bekvämt → Jag känner mig [confident | need to develop]
8. Förstå och analysera data → Jag känner mig [confident | need to develop]
9. Tala inför andra → Jag känner mig [confident | need to develop]
10. Skriv professionella mejl eller meddelanden → Jag känner mig [confident | need to develop]

Feedback

Bra jobbat! Detta är din personliga karta över färdigheter..

3.3 MODULE 3: Exploring training opportunities

ENGLISH

H5P Exercise – Module 3

Title: From Need to Enrolment: Plan Your Learning Journey

Introduction

Title: Welcome!

This short activity will help you plan your training path — from identifying your goals to preparing for enrolment.

Take your time. There are no right or wrong answers.

Let's begin with what you want to achieve.

Step 1: Set your SMART learning goal

Use the SMART method to shape your learning goal. Just type one sentence for each part.

Fill in the blanks:

- Specific: What do you want to learn?
- Measurable: How will you track progress?
- Achievable: Can you realistically do it?
- Relevant: Why does it matter to you now?
- Time-bound: When do you want to finish?

Choose a course and check if it fits

Co-funded by the European Union

Multiple choice:

1. What is the format?

☐ Online

☐ In-person

☐ Blended

☐ Self-paced

2. Is it formal, non-formal or informal?

☐ Formal

☐ Non-formal

☐ Informal

3. Does it offer a certificate?

☐ Yes

☐ No

4. Is it free or paid?

☐ Free

☐ Paid

Get ready to apply

Checklist (tickable):

☐ I checked the application deadline

☐ I have a basic CV

☐ I wrote a motivation statement

☐ I know where or how to apply

☐ I know what support I may need

Prompt (open field):

What is the first small step you will take this week to move forward?

Summary Message

Co-funded by the European Union

Great work! You now have a clear training goal, a course that fits your needs, and a checklist to guide your next steps.

You're ready to take action with confidence!

PORTUGUESE

Exercício H5P – Módulo 3:

Título: Da necessidade à matrícula: planeie o seu caminho de aprendizagem

Introdução

Título: Bem-vindo!

Esta breve atividade irá ajudá-la a planear o seu percurso de formação — desde a identificação dos seus objetivos até à preparação para a inscrição.

Leve o tempo que precisar. Não há respostas certas ou erradas.

Vamos começar com o que pretende alcançar.

Passo 1: Defina a sua meta de aprendizagem SMART

Use o método SMART para definir o seu objetivo de aprendizagem. Basta escrever uma frase para cada parte.

Preencha os espaços em branco:

- Específico: O que quer aprender?
- Mensurável: Como irá acompanhar o progresso?
- Alcançável: É realista conseguir fazê-lo?
- Relevante: Por que é importante para si agora?
- Com prazo definido: Quando quer terminar?

Escolha um curso e verifique se ele é adequado

Escolha múltipla:

1. Qual o formato?

☐ Online

☐ Presencial

☐ Blended (presencial e online)

☐ Ao seu próprio ritmo

2. É formal, não formal ou informal?

Co-funded by the European Union

☐ Formal

☐ Não formal

☐ Informal

3. Disponibiliza um certificado?

☐ Sim

☐ Não

4. É gratuito ou pago?

☐ Gratuito

☐ Pago

Prepare-se para se candidatar

Checklist (tickable):

☐ Verifiquei o prazo para inscrição.

☐ Tenho um currículo básico atualizado.

☐ Escrevi uma carta de motivação.

☐ Sei onde e como me candidatar.

☐ Sei de que tipo de apoio posso precisar.

Prompt (campo aberto):

Qual é o primeiro pequeno passo que vai dar esta semana para avançar?

Sumário da mensagem

Excelente trabalho! Agora tem um objetivo de formação claro, um curso que se adapta às suas necessidades e uma lista de verificação para orientar os seus próximos passos. Está pronta para agir com confiança!

SPANISH

Ejercício H5P – Módulo 4:

Título: *De la necesidad a la matrícula: planifica tu itinerario de aprendizaje*

Introducción

Co-funded by the European Union

Título: ¡Bienvenida!

Esta breve actividad te ayudará a planificar tu itinerario formativo, desde la identificación de tus objetivos hasta la preparación para la matrícula.
Tómate tu tiempo. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Empecemos por lo que se quiere conseguir.

Paso 1: Establece tu objetivo de aprendizaje SMART

Utiliza el método SMART para definir su objetivo de aprendizaje. Escribe una frase para cada sección.

Rellena los espacios en blanco:

- Específico: ¿Qué quieres aprender?
- Cuantificable: ¿Cómo vas a medir el progreso?
- Alcanzable: ¿Es realista pensar que lo puedes lograr?
- Relevante: ¿Por qué es importante para ti ahora?
- Plazo: ¿Cuándo quieres terminar?

Elige un curso y comprueba si se adapta a ti.

Opción múltiple:
1. ¿Cuál es el formato?
☐ En línea
☐ En persona
☐ Combinado
☐ A tu elección

2. ¿Es formal, no formal o informal?
☐ Formal
☐ No formal
☐ Informal

3. ¿Incluye un certificado?
☐ Sí
☐ No

4. ¿Es gratuito o de pago?
☐ Gratuito
☐ De pago

Prepárate para presentar tu solicitud

Co-funded by the European Union

Lista de verificación (marcar con una cruz):
☐ He comprobado la fecha límite para presentar la solicitud
☐ Tengo un currículum vitae
☐ He escrito una carta de motivación
☐ Sé dónde y cómo presentar la solicitud
☐ Sé qué tipo de apoyo puedo necesitar

Pregunta (respuesta libre):
¿Cuál es el primer pequeño paso que darás esta semana para avanzar?

Resumen

¡Excelente trabajo! Ahora tienes un objetivo de formación claro, un curso que se adapta a tus necesidades y una lista de verificación para guiar tus próximos pasos.

¡Estás lista para pasar a la acción con seguridad!

GREEK

H5P Άσκηση– Ενότητα 3:

Τίτλος: Από την Ανάγκη στην Εγγραφή: Σχεδίασε το Μαθησιακό σου Ταξίδι

Εισαγωγή

Τίτλος: Καλώς ήρθες!
Αυτή η σύντομη δραστηριότητα θα σε βοηθήσει να σχεδιάσεις τη μαθησιακή σου πορεία — από τον καθορισμό των στόχων σου έως την προετοιμασία για εγγραφή.
Πάρε τον χρόνο σου. Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις.

Ας ξεκινήσουμε με αυτό που θέλεις να πετύχεις.

Βήμα 1: Θέσε τον SMART μαθησιακό σου στόχο
Χρησιμοποίησε τη μέθοδο SMART για να διαμορφώσεις τον μαθησιακό σου στόχο. Γράψε μια σύντομη πρόταση για κάθε μέρος

Συμπλήρωσε τα κενά:

- Συγκεκριμένος: Τι θέλεις να μάθεις;
- Μετρήσιμος: Πώς θα παρακολουθείς την πρόοδό σου;
- Εφικτός: Μπορείς ρεαλιστικά να το πετύχεις;
- Σχετικός: Γιατί είναι σημαντικό για σένα τώρα;
- Χρονικά ορισμένος: Πότε θέλεις να ολοκληρώσεις;

Co-funded by the European Union

Διάλεξε ένα μάθημα και έλεγξε αν σου ταιριάζει
Πολλαπλής επιλογής:

1. **Ποια είναι η μορφή;**
   ☐ Διαδικτυακό
   ☐ Διά ζώσης
   ☐ Μικτό
   ☐ Ασύγχρονο

2. **Είναι τυπικό, μη τυπικό ή άτυπο;**
   ☐ Τυπικό
   ☐ Μη τυπικό
   ☐ Άτυπο

3. **Προσφέρει πιστοποιητικό;**
   ☐ Ναι
   ☐ Όχι

4. **Είναι δωρεάν ή επί πληρωμή;**
   ☐ Δωρεάν
   ☐ Επί πληρωμή

Ετοιμάσου να κάνεις αίτηση
Λίστα ελέγχου (με τσεκάρισμα):
☐ Έλεγξα την προθεσμία υποβολής αίτησης
☐ Έχω ένα βασικό βιογραφικό
☐ Έγραψα μια δήλωση κινήτρων
☐ Ξέρω πού ή πώς να υποβάλω αίτηση
☐ Ξέρω τι είδους υποστήριξη μπορεί να χρειαστώ

Ερώτηση (ανοιχτό πεδίο):
Ποιο είναι το πρώτο μικρό βήμα που θα κάνεις αυτή την εβδομάδα για να προχωρήσεις;

Μήνυμα Σύνοψης
Μπράβο! Τώρα έχεις έναν ξεκάθαρο μαθησιακό στόχο, ένα μάθημα που ταιριάζει στις ανάγκες σου και μια λίστα ελέγχου για να σε καθοδηγήσει στα επόμενα βήματα.
Τώρα έχεις όλα όσα χρειάζεσαι για να προχωρήσεις με αυτοπεποίθηση!

Co-funded by the European Union

ITALIAN

Esercizio H5P – Modulo 3:

Titolo: Dal bisogno all'iscrizione: pianifica il tuo percorso di apprendimento

Introduzione

Titolo: Benvenuto!

Questa breve attività ti aiuterà a pianificare il tuo percorso formativo — dall'identificazione dei tuoi obiettivi alla preparazione per l'iscrizione.

Prenditi il tuo tempo. Non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Cominciamo da ciò che vuoi ottenere.

Passo 1: Definisci il tuo obiettivo di apprendimento SMART

Usa il metodo SMART per definire il tuo obiettivo di apprendimento. Scrivi una frase per ciascuna parte.

Completa gli spazi vuoti:

Specifico: Cosa vuoi imparare?

Misurabile: Come monitorerai i progressi?

Realizzabile: Puoi realisticamente riuscirci?

Rilevante: Perché è importante per te adesso?

Temporizzato: Quando vuoi terminarlo?

Scegli un corso e verifica se è adatto

Scelta multipla:

1. Qual è il formato?

☐ Online

☐ In presenza

☐ Blended

☐ Autoapprendimento

2. È formale, non formale o informale?

☐ Formale

☐ Non formale

☐ Informale

3. Offre un certificato?

☐ Sì

Co-funded by the European Union

☐ No

4. È gratuito o a pagamento?

☐ Gratuito

☐ A pagamento

Preparati a fare domanda

Checklist (spuntabile):

☐ Ho controllato la scadenza per la domanda

☐ Ho un CV di base

☐ Ho scritto una lettera di motivazione

☐ So dove o come fare domanda

☐ So di quale supporto potrei avere bisogno

Domanda (campo aperto):

Qual è il primo piccolo passo che farai questa settimana per andare avanti?

Messaggio finale

Ottimo lavoro! Ora hai un obiettivo formativo chiaro, un corso che si adatta alle tue esigenze e una checklist per guidare i tuoi prossimi passi.

Sei pronto ad agire con fiducia!

DUTCH

H5P-oefening – Module 3:

Titel: *Van behoefte tot inschrijving: Plan je leerreis*

Introductie

Titel: Welkom!

Deze korte activiteit helpt je bij het plannen van je leerpad – van het bepalen van je doelen tot het voorbereiden van je inschrijving.
Neem de tijd. Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Laten we beginnen met wat je wilt bereiken.

Stap 1: Stel je SMART-leerdoel

Gebruik de SMART-methode om je leerdoel te formuleren. Typ gewoon één zin per onderdeel.

Vul de lege plekken in:

- **Specifiek:** Wat wil je leren?

Co-funded by the European Union

- **Meetbaar:** Hoe ga je je vooruitgang volgen?
- **Haalbaar:** Kun je dit realistisch gezien doen?
- **Relevant:** Waarom is dit nu belangrijk voor jou?
- **Tijdsgebonden:** Wanneer wil je het afronden?

Kies een cursus en controleer of deze past

Meerkeuzevragen:

1. Wat is het format?
   ☐ Online
   ☐ Fysiek (in persoon)
   ☐ Blended
   ☐ Zelfstandig tempo
2. Is het formeel, non-formeel of informeel?
   ☐ Formeel
   ☐ Non-formeel
   ☐ Informeel
3. Biedt het een certificaat?
   ☐ Ja
   ☐ Nee
4. Is het gratis of betaald?
   ☐ Gratis
   ☐ Betaald

Maak je klaar om je aan te melden

Checklist (aanvinkbaar):
☐ Ik heb de deadline voor inschrijving gecontroleerd
☐ Ik heb een basis-CV
☐ Ik heb een motivatiebrief of -tekst geschreven
☐ Ik weet waar of hoe ik me moet aanmelden
☐ Ik weet welke steun ik eventueel nodig heb

Open vraag (tekstveld):
Wat is de eerste kleine stap die je deze week gaat zetten om verder te komen?

Samenvattende boodschap

Goed gedaan! Je hebt nu een duidelijk leerdoel, een cursus die bij je past, en een checklist die je volgende stappen begeleidt.
Je bent klaar om met vertrouwen in actie te komen!

Co-funded by the European Union

SWEDISH

H5P-övning – Modul 3:

Titel: Från behov till anmälan: Planera din läranderesa

Introduktion
Titel: Välkommen!
Denna korta aktivitet hjälper dig att planera din utbildningsväg — från att identifiera dina mål till att förbereda dig för anmälan.
Ta din tid. Det finns inga rätt eller fel svar.

Låt oss börja med vad du vill uppnå.

Steg 1: Sätt ditt SMARTa lärandemål
Använd SMART-metoden för att formulera ditt mål. Skriv en mening för varje del.

Fyll i luckorna:

- Specifikt: Vad vill du lära dig?
- Mätbart: Hur ska du följa din utveckling?
- Accepterat/Möjligt: Är det realistiskt att genomföra?
- Relevant: Varför är det viktigt för dig just nu?
- Tidsbundet: När vill du vara klar?

Välj en kurs och se om den passar

Flervalsfrågor:

1. Vilket format har kursen?
   ☐ Online
   ☐ På plats
   ☐ Blandat
   ☐ Självstudier

2. Är kursen formell, icke-formell eller informell?
   ☐ Formell
   ☐ Icke-formell
   ☐ Informell

Co-funded by the European Union

3. Ger kursen ett certifikat?
   ☐ Ja
   ☐ Nej

4. Är kursen gratis eller betald?
   ☐ Gratis
   ☐ Betald

Förbered dig för att ansöka

Checklista (bockbara):
☐ Jag har kollat sista ansökningsdag
☐ Jag har ett grundläggande CV
☐ Jag har skrivit ett motivationsbrev
☐ Jag vet var eller hur jag ansöker
☐ Jag vet vilket stöd jag kan behöva

Prompt (öppet fält):
Vilket är det första lilla steg du kommer att ta denna vecka för att gå framåt?

Sammanfattning
Bra jobbat! Nu har du ett tydligt lärandemål, en kurs som passar dina behov och en checklista som guidar dina nästa steg.
Du är redo att agera med självförtroende!

3.4 MODULE 4: Learning strategies

ENGLISH

H5P Exercise – Module 4

Title: Discover Your Style and Create Your Learning Strategy
Suggested H5P Type: Question Set with final reflection
Estimated duration: 10–15 minutes

Part 1 – Self-assessment of learning style

Objective: Identify individual preferences.
Format: Multiple choice.

Question 1:
When I try to learn something new, I remember better if I:

Co-funded by the European Union

- Read or look at diagrams/images (Visual)
- Listen to explanations out loud (Auditory)
- Practise with my hands / do the task (Kinesthetic)

Automatic feedback:

- Visual → *"You tend to benefit from diagrams, charts and mind maps."*
- Auditory → *"Listening to podcasts or discussing topics may help you consolidate knowledge."*
- Kinesthetic → *"Learning by doing is your strength. Practical experiences are essential."*

Part 2 – Practical application of techniques

Objective: Try out techniques (Active Recall, Mind Map, Pomodoro).
Format: Multiple choice question + case scenario.

Question 2:
Which of these techniques could help you most to memorise important information?

- Active Recall (remembering without checking notes)
- Mind Map (organising ideas visually)
- Pomodoro (managing time in short blocks)

Automatic feedback:

- Active Recall → *"Excellent for consolidating long-term memories."*
- Mind Map → *"Great for organising complex ideas clearly."*
- Pomodoro → *"Ideal for increasing focus and productivity without burnout."*

Question 3 (case scenario):
Imagine you need to prepare for a job interview. How would you apply the technique you chose?

- [Short open-ended answer]

Part 3 – Procrastination and distractions

Objective: Recognise and manage common obstacles.
Format: Multiple choice + reflection.

Question 4:
Which is an example of procrastination?

- Tidying your desk instead of starting to study.
- Setting small, clear goals.
- Using Pomodoro to manage time.

Co-funded by the European Union

Correct answer: Tidying your desk instead of starting to study.

Question 5 (reflection):
What are the two biggest distractions in your daily life, and what could you do to reduce them?

- [Short open-ended answer]

Closing

Automatic final message:
"Everyone learns in a different way. By knowing your style and applying effective techniques, you can make learning more productive and motivating. The next step is to put it into practice!"

PORTUGUESE

Exercício H5P – Módulo 4:

Título: Descubra o seu estilo e crie a sua estratégia de aprendizagem
Tipo H5P sugerido: Conjunto de questões com reflexão final
Duração estimada: 10–15 minutos

Parte 1 – Autoavaliação do estilo de aprendizagem

Objetivo: Identifique as suas preferências individuais.
Formatar: Escolha múltipla.

Questão 1:
Quando tento aprender algo novo, lembro-me melhor se:

- Ler ou observar esquemas/imagens (visual)
- Ouvir as explicações em voz alta (auditivo)
- Praticar com as mãos/fazer a tarefa (cinestésico)

***Feedback* automático:**

- Visual → "Tem tendência a beneficiar de diagramas, gráficos e mapas mentais."
- Auditivo → "Ouvir podcasts ou discutir temas pode ajudar a consolidar o conhecimento."
- Cinestésico → "Aprender fazendo é o seu ponto forte. As experiências práticas são essenciais."

Parte 2 – Aplicação prática de técnicas

Objetivo: Experimente técnicas (Recordação ativa, Mapa Mental, Pomodoro).
Formatar: Questão de escolha múltipla + cenário de caso.

Co-funded by the European Union

Questão 2:
Qual destas técnicas a pode ajudar mais a memorizar informações importantes?

- Recordação Ativa (recordar sem verificar notas)
- Mapa mental (organizar as ideias visualmente)
- Pomodoro (gestão de tempo em blocos curtos)

***Feedback* automático:**

- Recordação Ativa → "Excelente para consolidar memórias de longa duração."
- Mapa Mental → "Ótimo para organizar ideias complexas de forma clara."
- Pomodoro → "Ideal para aumentar o foco e a produtividade, sem esgotamento."

Questão 3 (cenário de caso):
Imagine que precisa de se preparar para uma entrevista de emprego. Como aplicaria a técnica escolhida?

- [Resposta curta e aberta]

Parte 3 – Procrastinação e distrações

Objetivo: Reconhecer e gerir obstáculos comuns.
Formatar: Escolha múltipla + reflexão.

Questão 4:
Qual das seguintes situações é um exemplo de procrastinação?

- Arrumar a sua secretária em vez de começar a estudar.
- Estabelecer metas pequenas e claras.
- Utilização do Pomodoro para gerir o tempo.

Resposta correta: Arrumar a sua secretária em vez de começar a estudar.

Questão 5 (reflexão):
Quais são as duas maiores distrações na sua vida diária e o que poderia fazer para as reduzir?

- [Resposta curta e aberta]

Encerramento

Mensagem final automática:
Cada pessoa aprende de uma forma. Conhecendo o seu estilo e aplicando técnicas eficazes, pode tornar a aprendizagem mais produtiva e motivadora. O próximo passo é colocar isso em prática!

SPANISH

Ejercício H5P – Módulo 4:

Co-funded by the European Union

Título: Descubre tu propio estilo y crea tu estrategia de aprendizaje
Tipo H5P sugerido: Conjunto de preguntas con reflexión final

Duración aproximada: 10–15 minutos

Parte 1 – Autoevaluación del estilo de aprendizaje

Objetivo: Identificar las preferencias individuales.
Formato: Opción múltiple.

Pregunta 1:
Cuando intento aprender algo nuevo, retengo mejor la información si:

- Leo u observo diagramas/imágenes (visual).
- Escucho explicaciones en voz alta (auditivo).
- Practico con las manos/realizo tareas (cinestésico).

Comentarios automáticos:

- Visual → *«Tiendes a aprovechar mejor los diagramas, gráficos y mapas mentales».*
- Auditivo → *«Escuchar podcasts o debatir sobre los temas puede ayudarte a consolidar tus conocimientos».*
- Cinestésico → *«Tu punto fuerte es aprender haciendo. Las actividades prácticas son esenciales».*

Parte 2 – Aplicación práctica de las técnicas

Objetivo: Probar distintas técnicas (Recuerdo Activo, Mapa Mental, Pomodoro).
Formato: Pregunta de opción múltiple + caso práctico.

Pregunta 2:

¿Cuál de estas técnicas podría ayudarle más a memorizar información importante?

- Recuerdo Activo (recordar sin consultar los apuntes)
- Mapa Mental (organizar ideas visualmente)
- Pomodoro (gestionar el tiempo en bloques cortos)

Comentarios automáticos:

- Recuerdo Activo → *«Excelente para consolidar la memoria a largo plazo».*
- Mapa Mental → *«Ideal para organizar ideas complejas de forma clara».*
- Pomodoro → *«Ideal para aumentar la concentración y la productividad sin agotarse».*

Pregunta 3 (caso hipotético):
Imagina que tienes que prepararte para una entrevista de trabajo. ¿Cómo aplicarías la técnica que has escogido?

- [Respuesta breve abierta]

Co-funded by the European Union

Parte 3 – Procrastinación and distracciones

Objetivo: Reconocer y gestionar los obstáculos más comunes.

Formato: Opción múltiple + reflexión.

Pregunta 4:
¿Cuál de ellos es un ejemplo de procrastinación?

- Ordenar el escritorio en lugar de empezar a estudiar.
- Establecer objetivos pequeños y claros.
- Utilizar Pomodoro para gestionar el tiempo.
- **Respuesta correcta:** Ordenar el escritorio en lugar de empezar a estudiar.

Pregunta 5 (reflexión):
¿Cuáles son tus dos mayores distracciones en tu vida diaria y qué podrías hacer para reducirlas?

- [Respuesta breve abierta]

Cierre

Mensaje final automático:
«Cada persona aprende de una manera diferente. Conociendo su estilo y aplicando técnicas eficaces, puede hacer que el aprendizaje sea más productivo y motivador. ¡El siguiente paso es ponerlo en práctica!».

GREEK

H5P Άσκηση– Ενότητα 4:

Τίτλος: Ανακάλυψε το στυλ σου και δημιούργησε τη στρατηγική μάθησής σου.
Προτεινόμενος τύπος H5P: Σύνολο ερωτήσεων με τελικό αναστοχασμό
Εκτιμώμενη διάρκεια: 10–15 λεπτά

Μέρος 1 – Αυτοαξιολόγηση μαθησιακού στυλ

Στόχος: Αναγνώριση προσωπικών προτιμήσεων.

Μορφή: Πολλαπλής επιλογής.

Ερώτηση 1:
Όταν προσπαθώ να μάθω κάτι νέο, θυμάμαι καλύτερα αν:

- Διαβάζω ή κοιτάζω διαγράμματα/εικόνες (Οπτικό)
- Ακούω εξηγήσεις δυνατά (Ακουστικό)
- Πρακτική με τα χέρια/ κάνω το έργο (Κιναισθητικό)

Co-funded by the European Union

Αυτόματη ανατροφοδότηση:

- Οπτικό → *"Τείνεις να ωφελείσαι από διαγράμματα, χάρτες και νοητικούς χάρτες."*
- Ακουστικό → *"Η ακρόαση podcast ή η συζήτηση θεμάτων μπορεί να σε βοηθήσει να εδραιώσεις τη γνώση."*
- Κιναισθητικό → *"Η μάθηση μέσω πράξης είναι η δύναμή σου. Οι πρακτικές εμπειρίες είναι απαραίτητες."*

Μέρος 2 – Πρακτική εφαρμογή τεχνικών

Στόχος: Δοκιμή τεχνικών (Active Recall, Mind Map, Pomodoro).
Μορφή: Πολλαπλής επιλογής + σενάριο.

Ερώτηση 2:
Ποια από αυτές τις τεχνικές θα σε βοηθήσει περισσότερο να απομνημονεύσεις σημαντικές πληροφορίες;

- Active Recall (ανάκληση χωρίς σημειώσεις)
- Mind Map (οπτική οργάνωση ιδεών)
- Pomodoro (διαχείριση χρόνου σε μικρά μπλοκ)

Αυτόματη ανατροφοδότηση:

- Active Recall → *"Εξαιρετικό για εδραίωση μακροπρόθεσμης μνήμης."*
- Mind Map → *"Καταπληκτικό για καθαρή οργάνωση σύνθετων ιδεών."*
- Pomodoro → *"Ιδανικό για αύξηση συγκέντρωσης και παραγωγικότητας χωρίς εξουθένωση''.*

Ερώτηση 3 (σενάριο):
Φαντάσου ότι πρέπει να προετοιμαστείς για μία συνέντευξη εργασίας. Πώς θα εφάρμοζες την τεχνική που διάλεξες;

- [Απάντηση ανοιχτού τύπου]

Μέρος 3 – Αναβλητικότητα και περισπασμοί

Στόχος: Αναγνώριση και διαχείριση εμποδίων.

Μορφή: Πολλαπλής επιλογής + αναστοχασμός.

Ερώτηση 4:
Ποιο από τα παρακάτω είναι παράδειγμα αναβλητικότητας;

- Τακτοποίηση γραφείου αντί να ξεκινήσεις διάβασμα.
- Θέσπιση μικρών, σαφών στόχων.
- Χρήση Pomodoro για διαχείριση χρόνου.

Σωστή απάντηση: Τακτοποίηση γραφείου αντί να ξεκινήσεις διάβασμα.

Co-funded by the European Union

Ερώτηση 5 (αναστοχασμός):
Ποιοι είναι οι δύο μεγαλύτεροι περισπασμοί στην καθημερινότητά σου και τι μπορείς να κάνεις για να τους μειώσεις;

- [Ανοιχτού τύπου απάντηση]

Κλείσιμο

Αυτόματο τελικό μήνυμα:
"Ο καθένας μαθαίνει με διαφορετικό τρόπο. Γνωρίζοντας το στυλ σου και εφαρμόζοντας αποτελεσματικές τεχνικές, μπορείς να κάνεις τη μάθηση πιο παραγωγική και πιο ενδιαφέρουσα. Το επόμενο βήμα είναι να το βάλεις σε πράξη!"

ITALIAN

Esercizio H5P – Modulo 4:

Titolo: Scopri il tuo stile e crea la tua strategia di apprendimento

Tipo H5P suggerito: Question Set con riflessione finale

Durata stimata: 10–15 minuti

Parte 1 – Autovalutazione dello stile di apprendimento

Obiettivo: Identificare le preferenze individuali.

Formato: Scelta multipla.

Domanda 1:
Quando cerco di imparare qualcosa di nuovo, ricordo meglio se:

Leggo o guardo schemi/immagini (Visivo)

Ascolto spiegazioni ad alta voce (Uditivo)

Pratico con le mani / svolgo il compito (Cinestetico)

Feedback automatico:

Visivo → "Tendi a beneficiare di diagrammi, grafici e mappe mentali."

Uditivo → "Ascoltare podcast o discutere gli argomenti può aiutarti a consolidare le conoscenze."

Cinestetico → "Imparare facendo è la tua forza. Le esperienze pratiche sono essenziali."

Parte 2 – Applicazione pratica delle tecniche

Co-funded by the European Union

Obiettivo: Provare tecniche (Active Recall, Mappa Mentale, Pomodoro).

Formato: Domanda a scelta multipla + scenario.

Domanda 2:
Quale di queste tecniche potrebbe aiutarti di più a memorizzare informazioni importanti?

Active Recall (ricordare senza consultare gli appunti)

Mappa Mentale (organizzare le idee visivamente)

Pomodoro (gestire il tempo in brevi blocchi)

Feedback automatico:

Active Recall → "Eccellente per consolidare i ricordi a lungo termine."

Mappa Mentale → "Ottima per organizzare chiaramente idee complesse."

Pomodoro → "Ideale per aumentare la concentrazione e la produttività senza esaurimento."

Domanda 3 (scenario):
Immagina di dover prepararti per un colloquio di lavoro. Come applicheresti la tecnica che hai scelto?

[Risposta aperta breve]

Parte 3 – Procrastinazione e distrazioni

Obiettivo: Riconoscere e gestire gli ostacoli comuni.

Formato: Scelta multipla + riflessione.

Domanda 4:
Quale di questi è un esempio di procrastinazione?

Riordinare la scrivania invece di iniziare a studiare.

Stabilire obiettivi piccoli e chiari.

Usare il metodo Pomodoro per gestire il tempo.

Risposta corretta: Riordinare la scrivania invece di iniziare a studiare.

Domanda 5 (riflessione):
Quali sono le due più grandi distrazioni nella tua vita quotidiana e cosa potresti fare per ridurle?

[Risposta aperta breve]

Co-funded by the European Union

Chiusura

Messaggio finale automatico:
“Ogni persona impara in modo diverso. Conoscendo il tuo stile e applicando tecniche efficaci, puoi rendere l’apprendimento più produttivo e motivante. Il passo successivo è metterlo in pratica!”

DUTCH

H5P-oefening – Module 4:

Titel: Ontdek je stijl en creëer je leerstrategie
Voorgesteld H5P-type: Vraagset met eindreflectie
Geschatte duur: 10–15 minuten

Vorm – Deel 1: Zelfbeoordeling van leerstijl

Doel: Individuele voorkeuren identificeren
Format: Meerkeuze

Vraag 1:
Wanneer ik iets nieuws probeer te leren, onthoud ik het beter als ik:

- Lees of naar schema’s/afbeeldingen kijk (**Visueel**)
- Uitleg hardop beluister (**Auditief**)
- Met mijn handen oefen / de taak uitvoer (**Kinesthetisch**)

Automatische feedback:

- **Visueel** → “Je hebt baat bij schema’s, grafieken en mindmaps.”
- **Auditief** → “Het luisteren naar podcasts of het bespreken van onderwerpen kan je helpen kennis te consolideren.”
- **Kinesthetisch** → “Leren door te doen is jouw kracht. Praktische ervaringen zijn essentieel.”

Vorm – Deel 2: Praktische toepassing van technieken

Doel: Technieken uitproberen (Active Recall, Mindmap, Pomodoro)
Format: Meerkeuzevraag + casus

Vraag 2:
Welke van deze technieken kan jou het meest helpen om belangrijke informatie te onthouden?

- **Active Recall** (herinneren zonder je aantekeningen te checken)

Co-funded by the European Union

- **Mindmap** (ideeën visueel organiseren)
- **Pomodoro** (tijd indelen in korte blokken)

Automatische feedback:

- **Active Recall** → "Uitstekend om langetermijnherinneringen te consolideren."
- **Mindmap** → "Geweldig om complexe ideeën duidelijk te organiseren."
- **Pomodoro** → "Ideaal om focus en productiviteit te verhogen zonder burn-out."

Vraag 3 (casus):
Stel je moet je voorbereiden op een sollicitatiegesprek. Hoe zou je de gekozen techniek toepassen?
[*Kort open antwoord*]

Vorm – Deel 3: Uitstelgedrag en afleidingen

Doel: Veelvoorkomende obstakels herkennen en aanpakken
Format: Meerkeuze + reflectie

Vraag 4:
Wat is een voorbeeld van uitstelgedrag?

- Je bureau opruimen in plaats van beginnen met studeren. ✅
- Kleine, duidelijke doelen stellen.
- De Pomodoro-techniek gebruiken om je tijd te beheren.

Vraag 5 (reflectie):
Wat zijn de twee grootste afleidingen in jouw dagelijks leven, en wat zou je kunnen doen om ze te verminderen?
[*Kort open antwoord*]

Afsluiting

Automatisch eindbericht:
"Iedereen leert op een andere manier. Door jouw stijl te kennen en effectieve technieken toe te passen, kun je leren productiever en motiverender maken. De volgende stap is om dit in de praktijk te brengen!"

SWEDISH

H5P-övning – Modul 4:

Titel: Upptäck din stil och skapa din lärandestrategi
Föreslagen H5p-Typ: Fråge set med slutreflektion
Beräknad tid: 10–15 minuter

Co-funded by the European Union

Del 1 – Självbedömning av lärstil

Syfte: Identifiera individuella preferenser.
Format: Flervalsfråga

Fråga 1:
När jag försöker lära mig något nytt, minns jag bättre om jag:

- Läser eller tittar på diagram/bilder (Visuell)
- Lyssnar på förklaringar högt (Auditiv)
- Praktiserar med händerna / utför uppgiften (Kinestetisk)

Automatisk feedback:

- Visuell → "Du har nytta av diagram, diagram och tankekartor."
- Auditiv → "Att lyssna på poddar eller diskutera ämnen kan hjälpa dig att befästa kunskap."
- Kinestetisk → "Lärande genom att göra är din styrka. Praktiska erfarenheter är viktiga."

Del 2 – Praktisk tillämpning av tekniker

Syfte: Testa tekniker (Aktiv återkallning, Tankekarta, Pomodoro).
Format: Flervalsfråga + fallscenario

Fråga 2:
Vilken av dessa tekniker kan hjälpa dig mest att memorera viktig information?

- Aktiv återkallning (komma ihåg utan att kolla anteckningar)
- Tankekarta (organisera idéer visuellt)
- Pomodoro (hantera tid i korta block)

Automatisk feedback:

- Aktiv återkallning → "Utmärkt för att befästa långtidsminnen."
- Tankekarta → "Perfekt för att organisera komplexa idéer tydligt."
- Pomodoro → "Idealt för att öka fokus och produktivitet utan utbrändhet."

Fråga 3 (fallscenario):
Föreställ dig att du behöver förbereda dig inför en arbetsintervju. Hur skulle du tillämpa tekniken du valde?

- [Kort öppet svar]

Del 3 – Prokrastinering och distraktioner

Syfte: Känna igen och hantera vanliga hinder.
Format: Flervalsfråga + reflektion

Co-funded by the European Union

Fråga 4:
Vilket är ett exempel på prokrastinering?

- Städa skrivbordet istället för att börja studera
- Sätta små, tydliga mål
- Använda Pomodoro för att hantera tid

Rätt svar: Städa skrivbordet istället för att börja studera

Fråga 5 (reflektion):
Vilka är de två största distraktionerna i ditt dagliga liv, och vad kan du göra för att minska dem?

- [Kort öppet svar]

Avslutning

Automatiskt slutmeddelande:
"Alla lär sig på olika sätt. Genom att känna till din stil och tillämpa effektiva tekniker kan du göra lärandet mer produktivt och motiverande. Nästa steg är att sätta det i praktiken!"

3.5 MODULE 5: Mentoring

ENGLISH

H5P Exercise – Module 5

Exercise 1

Type of exercise: https://h5p.org/questionnaire

Title: "Create Your Own SMART Mentoring Request"

5 open-ended questions (one for each letter of SMART)

Questions

Specific (What and Why?)
What exactly do you want to achieve through mentoring? Why is it important to you?

Measurable (How will I know I've achieved it?)
How will you measure your progress? What will be the indicator that you've reached your goal?

Achievable (How realistic is it?)
What resources, skills, or support do you need? Is your goal achievable with what you currently have?

Relevant (Is this the right time?)
How does this goal connect to your current stage? Why now?

Co-funded by the European Union

Time-bound (When?)
In what timeframe do you want to achieve it?
Final Message:
"Well done! You've just created your own SMART mentoring request."

Module 5 Exercise 2

How Ready Are You to Mentor? – Self-Assessment

Instructions for Participants:

Take a few minutes to reflect on your current mentoring skills. Rate yourself honestly on each statement below, then review your results to identify areas of strength and opportunities for growth.

Part 1: Self-Rating (Likert Scale – 1 to 5)

(1 = Strongly Disagree, 5 = Strongly Agree)

1. I actively listen without interrupting or jumping to conclusions.
2. I feel confident in motivating and encouraging others.
3. I can share my experiences in a way that is helpful and relevant.
4. I give feedback that is clear, constructive, and respectful.
5. I am aware of my own emotions and can manage them in conversations.
6. I respect boundaries and understand the ethical responsibilities of mentoring.
7. I help others set realistic and meaningful goals.
8. I am open to learning from my mentees as well as guiding them.

Part 2: Reflection Prompts (Open Text Fields)

- **Which skill do you feel most confident in, and why?**
- **Which skill would you like to improve, and what could help you develop it?**
- **How might your strengths support someone else's growth?**

PORTUGUESE

Exercício H5P – Módulo 5:

Módulo 5 Exercício 1

Tipo de exercício: https://h5p.org/questionnaire

Título: "Crie o seu próprio pedido de mentoria SMART"

Co-funded by the European Union

5 perguntas abertas (uma para cada letra de SMART)

Perguntas

S (Específico) (O que é e por quê?)
O que deseja exatamente alcançar com a mentoria? Por que é que isso é importante para si?

M (Mensurável) (Como irei saber que consegui?)
Como medirá o seu progresso? Qual será o indicador de que atingiu o seu objetivo?

A (Atingível) (Quão realista é?)
De que recursos, competências ou apoio necessita? O seu objetivo é alcançável com o que tem atualmente?

R (Relevante) (É o momento certo?)
Como é que este objetivo se relaciona com a sua fase atual? Por quê agora?

T (Prazo) (Quando?)
Em que prazo pretende alcançar esse objetivo?
Mensagem Final:
"Muito bem! Acabou de criar o seu próprio pedido de mentoria SMART."

Módulo 5 Exercício 2

Está preparada para ser Mentora? – Autoavaliação

Instruções para os/as participantes:

Reserve alguns minutos para refletir sobre as suas competências atuais como mentora. Avalie-se honestamente em cada uma das afirmações abaixo e, em seguida, analise os resultados para identificar os seus pontos fortes e as oportunidades de crescimento.

Parte 1: Autoavaliação (Escala Likert – 1 a 5)

(1 = Discordo totalmente, 5 = Concordo totalmente)

1. Escuto ativamente, sem interromper ou tirar conclusões precipitadas.
2. Sinto-me confiante para motivar e encorajar os outros.
3. Consigo partilhar as minhas experiências de uma forma útil e relevante.
4. Dou *feedback* claro, construtivo e respeitoso.
5. Estou ciente das minhas próprias emoções e consigo controlá-las nas conversas.
6. Respeito os limites e compreendo as responsabilidades éticas da mentoria.
7. Ajudo os outros a definir objetivos realistas e significativos.
8. Estou aberta a aprender com os meus mentorados e mentoradas, bem como a orientá-los/as.

Parte 2: Perguntas para reflexão (campos de texto abertos)

Co-funded by the European Union

- **Em que competência se sente mais confiante e porquê?**
- **Que competência gostaria de melhorar e o que poderia ajudar a desenvolvê-la?**
- **Como é que os seus pontos fortes podem ajudar no crescimento de outra pessoa?**

SPANISH

Ejercício H5P – Módulo 5:

Módulo 5 Ejercicio 1

Tipo de ejercicio: https://h5p.org/questionnaire

Título: «Crea tu propia solicitud de tutoría SMART»

5 preguntas abiertas (una por cada letra de SMART)

Preguntas

Específico (¿Qué? y ¿Por qué?)
¿Qué quieres conseguir exactamente con la tutoría? ¿Por qué es importante para ti?

Medible (¿Cómo sabrás que lo has conseguido?)
¿Cómo medirás tu progreso? ¿Cuál será el indicador de que has alcanzado tu objetivo?

Alcanzable (¿Es realista?)
¿Qué recursos, habilidades o apoyo necesitas? ¿Es alcanzable tu objetivo con lo que dispones actualmente?

Relevante (¿Es este el momento adecuado?)
¿Cómo se relaciona este objetivo con tu etapa actual? ¿Por qué ahora?

Limitado en el tiempo (¿Cuándo?)
¿En qué plazo de tiempo quieres alcanzarlo?
Mensaje final:
«¡Bien hecho! Acabas de crear tu propia solicitud de tutoría SMART».

Módulo 5 Ejercicio 2

¿Estás preparada para ser tutora? – Autoevaluación

Instrucciones para las participantes:

Tómate unos minutos para reflexionar sobre tus habilidades actuales como tutora. Evalúate con sinceridad en cada una de las afirmaciones que figuran a continuación y, a después, revisa los resultados para identificar tus puntos fuertes y las áreas en las que puedes mejorar.

Parte 1: Autoevaluación (Escala Likert – del1 al 5)

(1 = Totalmente en desacuerdo, 5 = Totalmente de acuerdo)

1. Escucho activamente sin interrumpir ni sacar conclusiones precipitadas.
2. Me siento segura a la hora de motivar y animar a los demás.

Co-funded by the European Union

3. Puedo compartir mis experiencias de una manera útil y relevante.
4. Doy opiniones claras, constructivas y respetuosas.
5. Soy consciente de mis propias emociones y sé gestionarlas en las conversaciones.
6. Respeto los límites y comprendo las responsabilidades éticas que conlleva la tutoría.
7. Ayudo a los demás a fijarse metas realistas y significativas.
8. Estoy dispuesta a aprender de mis personas tutorizadas, además de guiarlas.

Parte 2: Preguntas para la reflexión (campos de texto abiertos)

- **¿En qué habilidad te sientes más segura y por qué?**
- **¿Qué habilidad te gustaría mejorar y qué podría ayudarte a desarrollarla?**

¿Cómo podrían tus puntos fuertes contribuir al crecimiento de otra persona?

GREEK

H5P Άσκηση– Ενότητα 5:

Ενότητα 5 - Άσκηση 1
Τίτλος: «Δημιούργησε το δικό σου SMART αίτημα mentoring»
5 ερωτήσεις ανοικτού τύπου (μία για κάθε γράμμα του SMART)

Ερωτήσεις:

Συγκεκριμένος - Specific (Τι και Γιατί;)
Τι ακριβώς θέλεις να πετύχεις μέσα από το mentoring; Γιατί είναι σημαντικό για σένα;

Μετρήσιμος - Measurable (Πώς θα ξέρω ότι τον πέτυχα;)
Πώς θα μετρήσεις την πρόοδό σου; Ποιος θα είναι ο δείκτης ότι έχεις φτάσει στον στόχο σου;

Εφικτός - Achievable (Πόσο ρεαλιστικός είναι;)
Τι εργαλεία, δεξιότητες ή υποστήριξη χρειάζεσαι; Είναι ο στόχος σου εφικτός με όσα έχεις στη διάθεσή σου τώρα;

Σχετικός - Relevant (Είναι η κατάλληλη στιγμή;)
Πώς συνδέεται αυτός ο στόχος με το τρέχον στάδιο που βρίσκεσαι; Γιατί τώρα;

Χρονικά προσδιορισμένος - Time bound (Πότε;)
Σε ποιο χρονικό διάστημα θέλεις να τον πετύχεις;

Τελικό Μήνυμα:
«Μπράβο! Μόλις δημιούργησες το δικό σου SMART αίτημα mentoring.»

Co-funded by the European Union

Ενότητα 5 - Άσκηση 2
Πόσο έτοιμη είσαι να γίνεις μεντόρισσα; - Αυτοαξιολόγηση
Οδηγίες για συμμετέχουσες:

Πάρε μερικά λεπτά για να σκεφτείς τις τρέχουσες δεξιότητές σου ως μεντόρισσα. Βαθμολόγησε τον εαυτό σου ειλικρινά σε κάθε δήλωση παρακάτω και στη συνέχεια ανασκόπησε τα αποτελέσματά σου για να εντοπίσεις τα δυνατά σου σημεία και τις ευκαιρίες για ανάπτυξη.

Μέρος 1: Αυτοαξιολόγηση (Κλίμακα Likert – 1 έως 5)

(1 = Διαφωνώ απόλυτα, 5 = Συμφωνώ απόλυτα)

1. Ακούω ενεργητικά χωρίς να διακόπτω ή να βγάζω βιαστικά συμπεράσματα.
2. Νιώθω αυτοπεποίθηση στο να παρακινώ και να ενθαρρύνω τα άλλα άτομα.
3. Μπορώ να μοιράζομαι τις εμπειρίες μου με τρόπο χρήσιμο και σχετικό.
4. Δίνω ανατροφοδότηση που είναι σαφής, εποικοδομητική και με σεβασμό.
5. Είμαι ενήμερη για τα δικά μου συναισθήματα και μπορώ να τα διαχειρίζομαι στις συζητήσεις.
6. Σέβομαι τα όρια και κατανοώ τις ηθικές ευθύνες της καθοδήγησης (mentoring).
7. Βοηθώ τα άλλα άτομα να θέτουν ρεαλιστικούς και ουσιαστικούς στόχους.
8. Είμαι ανοιχτή στο να μαθαίνω από τις mentee, καθώς και να τις καθοδηγώ.

Μέρος 2: Ερωτήσεις στοχασμού (ανοιχτά πεδία κειμένου)

- **Σε ποια δεξιότητα νιώθεις τη μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γιατί;**
- **Ποια δεξιότητα θα ήθελες να βελτιώσεις και τι θα μπορούσε να σε βοηθήσει να την αναπτύξεις;**

Με ποιον τρόπο τα δυνατά σου σημεία μπορούν να υποστηρίξουν την ανάπτυξη κάποιου άλλου ατόμου

ITALIAN

Esercizio H5P – Modulo 5:

Tipo di esercizio: https://h5p.org/questionnaire

Titolo: "Crea la tua richiesta di mentoring SMART"

5 domande a risposta aperta (una per ciascuna lettera di SMART)

Domande

Specifico (Cosa e Perché?)
Cosa esattamente vuoi ottenere attraverso il mentoring? Perché è importante per te?

Co-funded by the European Union

Misurabile (Come saprò di averlo raggiunto?)
Come misurerai i tuoi progressi? Quale sarà l'indicatore che avrai raggiunto il tuo obiettivo?

Realizzabile (Quanto è realistico?)
Di quali risorse, competenze o supporto hai bisogno? Il tuo obiettivo è raggiungibile con ciò che hai attualmente?

Rilevante (È il momento giusto?)
In che modo questo obiettivo si collega alla tua situazione attuale? Perché adesso?

Temporizzato (Quando?)
In quale arco di tempo vuoi raggiungerlo?

Messaggio finale:
"Ben fatto! Hai appena creato la tua richiesta di mentoring SMART."

Modulo 5 Esercizio 2

Quanto sei pronto a fare da mentore? – Autovalutazione

Istruzioni per i partecipanti:

Prenditi qualche minuto per riflettere sulle tue attuali competenze di mentoring. Valutati onestamente su ciascuna delle affermazioni qui sotto, poi rivedi i tuoi risultati per individuare aree di forza e opportunità di crescita.

Parte 1: Autovalutazione (Scala Likert – da 1 a 5)

(1 = Per niente d'accordo, 5 = Totalmente d'accordo)

1. Ascolto attivamente senza interrompere o saltare a conclusioni.
2. Mi sento sicuro nel motivare e incoraggiare gli altri.
3. So condividere le mie esperienze in modo utile e pertinente.
4. Do feedback chiari, costruttivi e rispettosi.
5. Sono consapevole delle mie emozioni e so gestirle nelle conversazioni.
6. Rispetto i confini e comprendo le responsabilità etiche del mentoring.
7. Aiuto gli altri a fissare obiettivi realistici e significativi.
8. Sono aperto a imparare dai miei mentee così come a guidarli.

Parte 2: Stimoli per la riflessione (Campi di testo aperti)

- **In quale competenza ti senti più sicuro e perché?**
- **Quale competenza vorresti migliorare e cosa potrebbe aiutarti a svilupparla?**
- **In che modo i tuoi punti di forza potrebbero supportare la crescita di qualcun altro?**

DUTCH

Co-funded by the European Union

H5P-oefening – Module 5:

Type oefening: https://h5p.org/questionnaire

Titel: *"Maak je eigen SMART-mentorschapverzoek"*

5 open vragen (één voor elke letter van SMART):

Questions

Specifiek (Wat en Waarom?)
Wat wil je precies bereiken door middel van mentorschap? Waarom is dit belangrijk voor jou?

Meetbaar (Hoe weet ik dat ik het heb bereikt?)
Hoe ga je je voortgang meten? Wat zal de indicator zijn dat je je doel hebt bereikt?

Haalbaar (Hoe realistisch is het?)
Welke middelen, vaardigheden of ondersteuning heb je nodig? Is je doel haalbaar met wat je nu hebt?

Relevant (Is dit het juiste moment?)
Hoe sluit dit doel aan bij je huidige situatie? Waarom juist nu?

Tijdsgebonden (Wanneer?)
Binnen welk tijdsbestek wil je dit doel bereiken?

Eindboodschap:
" Goed gedaan! Je hebt zojuist je eigen SMART-verzoek voor mentorschap opgesteld."

Module 5 Oefening 2

Hoe klaar ben jij om mentor te zijn? – Zelfbeoordeling

Instructies voor deelnemers:

Neem een paar minuten de tijd om na te denken over je huidige mentorvaardigheden. Beoordeel jezelf eerlijk op elk van de onderstaande uitspraken, en bekijk daarna je resultaten om sterke punten en groeikansen te identificeren.

Deel 1: Zelfbeoordeling (Likert-schaal – 1 tot 5)

(1 = Helemaal mee oneens, 5 = Helemaal mee eens)

1. Ik luister actief zonder te onderbreken of te snel conclusies te trekken.
2. Ik voel me zelfverzekerd in het motiveren en aanmoedigen van anderen.
3. Ik kan mijn ervaringen delen op een manier die nuttig en relevant is.
4. Ik geef feedback die duidelijk, constructief en respectvol is.

Co-funded by the European Union

5. Ik ben me bewust van mijn eigen emoties en kan deze tijdens gesprekken reguleren.
6. Ik respecteer grenzen en begrijp de ethische verantwoordelijkheden van mentorschap.
7. Ik help anderen bij het stellen van realistische en betekenisvolle doelen.
8. Ik sta open om te leren van mijn leerlingen, naast het begeleiden van hen.

Deel 2: Reflectievragen (open tekstvelden)

- In welke vaardigheid voel je je het meest zelfverzekerd, en waarom?
- Welke vaardigheid zou je graag willen verbeteren, en wat zou je daarbij kunnen helpen?
- Hoe zouden jouw sterke punten de groei van iemand anders kunnen ondersteunen?

SWEDISH

H5P-övning – Modul 5:

Övningstyp: https://h5p.org/questionnaire

Titel: "Skapa din egen SMART mentorförfrågan"

5 öppna frågor (en för varje bokstav i SMART)

Frågor:

Specifik (Vad och Varför?)

- Vad exakt vill du uppnå genom mentoring? Varför är det viktigt för dig?

Mätbar (Hur vet jag att jag har uppnått det?)

- Hur kommer du att mäta dina framsteg? Vad blir tecknet på att du har nått ditt mål?

Åtagbart (Hur realistiskt är det?)

- Vilka resurser, färdigheter eller stöd behöver du? Är ditt mål uppnåeligt med det du har tillgängligt just nu?

Relevant (Är detta rätt tid?)

- Hur kopplar detta mål till din nuvarande situation? Varför just nu?

Tidsbegränsat (När?)

- Inom vilken tidsram vill du uppnå det?

Slutmeddelande:

Co-funded by the European Union

"Bra jobbat! Du har precis skapat din egen SMART mentorförfrågan."

Övning 2: Hur redo är du att vara mentor? – Självbedömning
Instruktioner:
Ta några minuter för att reflektera över dina nuvarande mentorsfärdigheter. Betygsätt dig själv ärligt på varje påstående nedan och gå sedan igenom resultaten för att identifiera styrkor och utvecklingsmöjligheter.

Del 1: Självbedömning (Likert-skala – 1 till 5)
(1 = Instämmer inte alls, 5 = Instämmer helt)

1. Jag lyssnar aktivt utan att avbryta eller dra förhastade slutsatser.
2. Jag känner mig säker på att motivera och uppmuntra andra.
3. Jag kan dela mina erfarenheter på ett hjälpsamt och relevant sätt.
4. Jag ger feedback som är tydlig, konstruktiv och respektfull.
5. Jag är medveten om mina egna känslor och kan hantera dem i samtal.
6. Jag respekterar gränser och förstår de etiska ansvarsområdena i mentorskap.
7. Jag hjälper andra att sätta realistiska och meningsfulla mål.
8. Jag är öppen för att lära mig av mina adepter samtidigt som jag vägleder dem.

Del 2: Reflektionsfrågor (Öppna textfält)

- Vilken färdighet känner du dig mest säker på, och varför?
- Vilken färdighet skulle du vilja förbättra, och vad kan hjälpa dig att utveckla den?
- Hur kan dina styrkor stödja någon annans utveckling?

Co-funded by the European Union