

Erasmus+ project: Continuing professional development in digital education for VET

Formarea digitală în educația și formarea profesională

# Ghid către programul DPC

2023



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

Sprijinul acordat de Comisia Europeană pentru realizarea acestei publicații nu constituie o aprobare a conținutului, care reflectă doar punctul de vedere al autorilor, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru orice utilizare a informațiilor conținute în ea.

## Conținut

---

Furnizarea formării digitale în educația și formarea profesională

Conținut

Introducere

Furnizarea formării digitale în VET

Module de formare

Exemple de lecții

Acces și navigare

Ghid pentru cursanți

Dezvoltare profesională continuă

Sfaturi importante pentru a învăța

Cum se aplică gândirea critică

10

Cum să rămâi concentrat în timp ce înveți

11

## Introducere

Scopul acestui material de instruire este de a furniza informații cu privire la programul de formare și de a oferi îndrumări cu privire la modul de utilizare eficientă a acestuia pentru a-i maximiza beneficiile.

Ghidul este unul dintre rezultatele proiectului Erasmus+ intitulat "**Dezvoltarea profesională continuă în învățământul profesional și tehnic**" și a fost creat pentru a ajuta profesorii din Europa să abordeze situația dificilă a nevoii urgente de formare profesională online în învățământul profesional și tehnic.

Toate rezultatele proiectului au fost realizate de șapte parteneri din șapte țări europene care au lucrat împreună:

ProEduca z.s., Republica Cehă

Archivio della Memoria, Italia

Asociația pentru Sprijinirea Inițiativelor Educaționale, România

Formare și consultanță bazată pe soluții (SBTC), Turcia

CEBEM FORMACIÓN PROFESIONAL SL (Daniel Castelao), Spania

TUS Midwest, Irlanda

Colegiul Regional de Nord, Marea Britanie

Proiectul COVET - Dezvoltarea profesională continuă în domeniul educației și formării profesionale - este un proiect internațional cofinanțat de Erasmus+. Toate informațiile legate de proiect pot fi găsite pe [site-ul proiectului](http://site-ul proiectului)<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Link: [www.covet-project.eu](http://www.covet-project.eu)

## Furnizarea formării digitale în VET

Programul complet de DPC este format din patru părți:

- Furnizarea de formare digitală în VET: Curriculum
- Furnizarea de formare digitală în VET: Module de formare
- Furnizarea de formare digitală în VET: Set de instrucțiuni pentru exemplele de lecții online
- Furnizarea de formare digitală în VET: Ghid pentru programul DPC (acest document)

Toate cele patru părți ale programului au fost construite pe baza rezultatelor analizei nevoilor profesorilor.

### Module de formare

Programul CPD COVET constă în trei module de formare digitală - fiecare cu o schemă de culori distincte - pe trei subiecte de bază selectate. Modulele sunt împărțite la rândul lor în opt unități.



#### **Modulul 1: Competențele profesorului VET**

Unitatea 1.1: Înțelegerea competenței și competențele digitale

Unitatea 1.2: Definirea rolului de facilitator



#### **Modulul 2: E-Learning pentru profesorii VET**

Unitatea 2.1: Explorarea mediului E-Learning

Unitatea 2.2 Dezvoltarea resurselor de e-learning

Unitatea 2.3: Tehnologiile digitale de învățare pentru profesorii VET

Unitatea 2.4: Procesul de evaluare în E-learning



#### **Modulul 3: Resurse și activități online**

Unitatea 3.1: Resurse online: (Re)utilizare și evaluare

Unitatea 3.2: Proiectarea activităților online

## Structura unității

Fiecare unitate urmează aceeași structură. În colțul din dreapta sus al fiecărei pagini, puteți găsi pictograme care descriu accentul paginii respective.



### FOCUS

Prima parte se concentrează pe subiectul central, printr-o analiză a cuvintelor cheie ale unității și un scurt text expozitiv.



### EXPLORAȚI

A doua parte reprezintă o aprofundare a problemei, culegerea de sugestii, idei și mai multe detalii de explorat.



### NAVIGAȚI PENTRU A AFLA MAI MULTE

Cea de-a treia parte este o colecție de videoclipuri, mărturii, documente scrise, desene animate etc. pentru a explora problematica concentrată pe navigarea pe internet.



### PRACTICĂ ȘI REVIZUIRE

Cea de-a patra parte este o secțiune de testare prin care vă puteți testa și reflecta asupra a ceea ce ați învățat.

Fiecare modul include, de asemenea, citate motivaționale ale unor personalități renumite din domeniul învățării și predării, precum și câteva întrebări de test pentru a vă verifica cunoștințele despre conținutul unităților.

Utilizați aceste module de formare pentru dobândirea de cunoștințe teoretice.

## Exemple de lecții

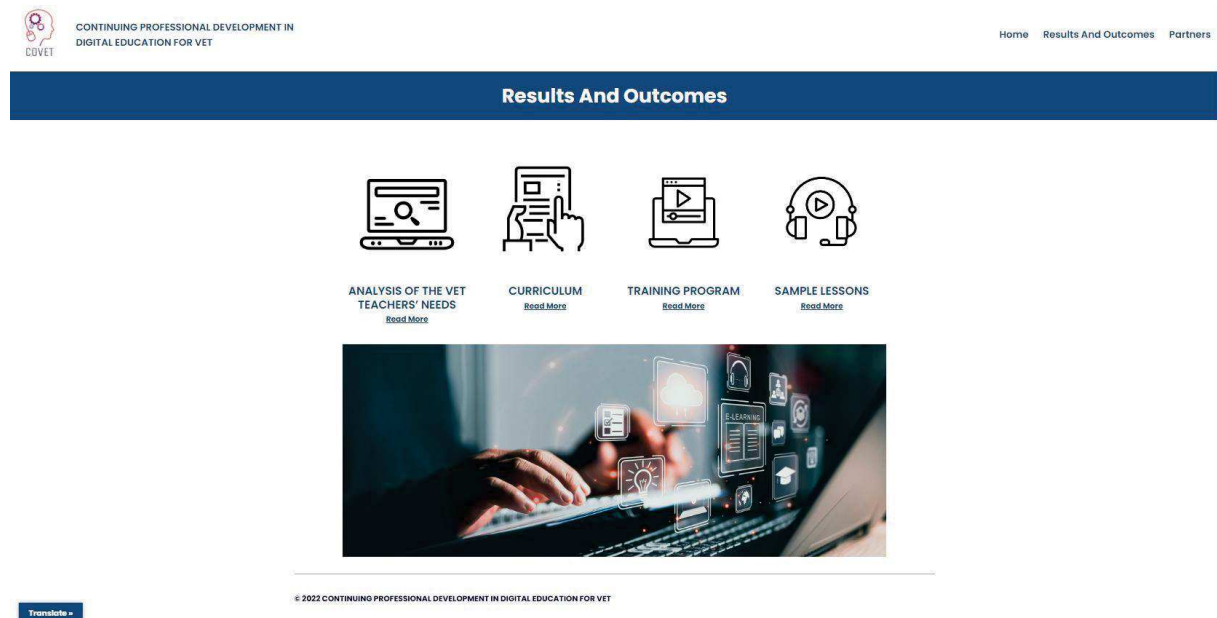
Modulele sunt completate de un set de 36 de exemple de lecții care oferă o îndrumare pas cu pas a procesului de transformare de la dezvoltarea lecțiilor offline la dezvoltarea lecțiilor online și furnizarea de formare.

Folosiți aceste exemple de lecții ca sursă de inspirație pentru dezvoltarea propriilor lecții online.

## Acces și navigare

Materialele digitale de instruire pot fi accesate prin intermediul site-ului proiectului:  
<https://www.covet-project.eu/>

### Principalele rezultate și efecte ale proiectului:




The screenshot shows the 'Results And Outcomes' section of the COVET website. At the top left is the COVET logo and the text 'CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET'. At the top right are navigation links: 'Home', 'Results And Outcomes', and 'Partners'. Below this is a dark blue header with the text 'Results And Outcomes'. The main content area features four icons representing different outcomes: 'ANALYSIS OF THE VET TEACHERS' NEEDS', 'CURRICULUM', 'TRAINING PROGRAM', and 'SAMPLE LESSONS'. Each icon has a 'Read More' link below it. Below these icons is a large image of hands typing on a laptop keyboard with various digital icons floating around. At the bottom left is a 'Translate' button, and at the bottom center is the copyright notice: '© 2022 CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET'.

### Module de formare



The screenshot shows the 'TRAINING PROGRAM' section of the COVET website. At the top left is the COVET logo and the text 'CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET'. At the top right are navigation links: 'Home', 'Results And Outcomes', and 'Partners'. Below this is a dark blue header with the text 'TRAINING PROGRAM'. The main content area features a 'Guide to the CPD program' link. Below this are three icons representing different modules: 'Module 1: Competences of the VET Teacher', 'Module 2: E-Learning for VET Teachers', and 'Module 3: Online Resources & Activities'. Each icon has a corresponding title and a 'Read More' link below it. At the bottom left is a 'Translate' button, and at the bottom center is the copyright notice: '© 2022 CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET'.

## Exemple de lecții




CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN  
DIGITAL EDUCATION FOR VET


[Home](#) [Results And Outcomes](#) [Partners](#)

SAMPLE LESSONS


As a complementary teaching and training material to the training program we are providing a set of 36 sample lessons describing the transformation process from offline to online training delivery. The lessons cover a wide range of various topics from several professional families.




**Handcrafts**  
Handcrafts




**Other Countries of the Commonwealth**  
Engineering




**Sand Casting**  
Engineering




**Unconventional Machining Methods**  
Engineering




**Reading and Assigning of Manufacturing Processes**



**General Tolerances**



**How to Use Charts in Manufacturing**




**How to create a selection in CAD**

[Translate »](#)

## Descărcați pentru utilizare offline


Toate modulele, unitățile și exemplele de lecții pot fi, de asemenea, descărcate pentru utilizare offline în limbile parteneriatului de proiect: engleză, spaniolă, italiană, română, turcă și cehă.



CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN  
DIGITAL EDUCATION FOR VET

[Home](#) [Results And Outcomes](#) [Partners](#)

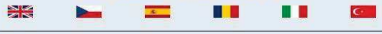
Module 2: E-Learning For VET Teachers



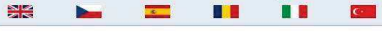
At the end of this Module the learner (a VET teacher) will be able to:

- understand what e-learning is;
- analyse the different elements of e-learning courses;
- explore different possibilities of e-learning;
- adapt the provided contents to your needs;
- evaluate and develop your learning resources;
- create simple video contents and publish them online;
- gain skills in developing core learning resources;
- discover new tools for content development;
- understand the online learning environment;
- make informed decisions about which digital tools to use in your own context;
- design and facilitate online discussions;
- manage the discussion forum feature in an online environment;
- understand best practices for assessment and feedback in your context;
- apply best practice principles of assessment in your module;
- decide what assessments are best to use in your module;
- know how to develop and use grading rubrics.

Unit 2.3: Digital Learning Technologies for VET Teachers



Unit 2.4: Assessment Process in E-learning



© 2022 CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT IN DIGITAL EDUCATION FOR VET

[Translate »](#)

## Ghid pentru cursanți

În acest capitol, veți găsi sfaturi și informații utile despre dezvoltarea profesională continuă, despre cum să învățați cel mai eficient, cum să aplicați gândirea critică și cum să vă concentrați.

### Dezvoltarea profesională continuă

DPC, acronimul de la Continuing Professional Development (dezvoltare profesională continuă), reprezintă procesul de urmărire și documentare a competențelor, cunoștințelor și experienței dobândite prin activități profesionale dincolo de formarea inițială. Aceasta implică înregistrarea a ceea ce s-a învățat, experimentat și aplicat. DPC este adesea menționată ca o arhivă fizică sau un portofoliu al dezvoltării profesionale a unei persoane. Cu toate acestea, unele organizații folosesc termenul pentru a se referi la un plan de formare sau de dezvoltare, ceea ce nu este în întregime corect. Acest articol definește DPC ca fiind un proces de reflecție și de înregistrare a învățării și dezvoltării proprii.

#### Care este scopul DPC?

Scopul DPC este de a ajuta la gestionarea dezvoltării personale în mod continuu. Acesta este menit să ajute la înregistrarea, revizuirea și reflectarea asupra a ceea ce s-a învățat. DPC nu este doar un document care înregistrează formarea primită; are un domeniu de aplicare mai larg.

#### Care este distincția dintre formare și dezvoltare?

Deși acești termeni sunt frecvent utilizați în mod interschimbabil, există o diferență între ei. Formarea este, de obicei, formală și liniară și se referă la dobândirea de aptitudini și competențe specifice. Aceasta poate varia de la utilizarea aplicațiilor de bază ale unui calculator până la învățarea meseriei de pilot. Dezvoltarea, pe de altă parte, este de obicei informală și are o aplicare mai cuprinzătoare, oferind instrumente pentru o varietate de sarcini și legate de aptitudini și competențe. Aceasta implică progresul de la cunoștințe de bază la o înțelegere mai avansată, mai matură sau mai complexă sau lărgirea gamei de competențe transferabile, cum ar fi conducerea, gestionarea proiectelor sau organizarea informațiilor.

Componentele esențiale ale procesului de DPC sunt:

- Documentarea procesului
- Autogovernare, ceea ce înseamnă că o persoană este responsabilă pentru propria dezvoltare, în loc să se bazeze exclusiv pe angajator.
- Un accent pe învățarea experiențială, care implică învățarea prin reflecție și revizuire.
- Asistență în stabilirea obiectivelor și țintelor de dezvoltare.
- Încorporarea atât a educației formale, cât și a celei nonformale.

#### Care sunt beneficiile DPC pentru dumneavoastră?

DPC poate fi o cerință pentru a deveni membru al unei organizații profesionale. Aceasta poate contribui la reflectarea, revizuirea și documentarea învățării dumneavoastră, precum și la dezvoltarea și actualizarea cunoștințelor și competențelor profesionale. În plus, DPC are numeroase alte avantaje, printre care:



- Furnizarea unui rezumat al progresului tău de dezvoltare profesională până în prezent
- Servind ca un memento al realizărilor și creșterii tale
- Asistență în gestionarea carierei și urmărirea obiectivelor
- Identificarea lacunelor de competențe și abilități
- Evidențierea altor domenii de dezvoltare
- Furnizarea de exemple și scenarii pentru un CV sau un interviu
- Demonstrarea profesionalismului față de clienți și angajatori
- Sprijinirea dezvoltării profesionale sau a tranziției în carieră.

### **Cum puteți începe?**

Începeți prin a ține un jurnal de învățare și a vă documenta reflecțiile într-un format care funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră. Este posibil să vi se pară benefic să scrieți notițe detaliate sau pur și simplu să notați principalele concluzii. Scrisul vă va îndemna să reflectați asupra experiențelor dumneavoastră și vă va ajuta în procesul de planificare. Chiar dacă aveți o memorie bună, este imposibil să vă evaluați cu exactitate experiențele fără a le înregistra.

Luați în considerare următoarele întrebări pentru a vă ajuta să începeți:

#### Unde mă aflu în prezent?

Luați-vă timp pentru a trece în revistă și a reflecta asupra tuturor experiențelor de învățare din ultimul an sau din ultimele trei luni. Notați-vă reflecțiile despre ce ați învățat, ce ați fi putut face diferit și ce ați câștigat din fiecare experiență. Asigurați-vă că includeți atât activitățile de învățare formale, cât și cele informale, cum ar fi:

- Învățarea între egali sau în rețea
- Actualizarea cu noile tehnologii, metode de lucru și modificări legislative
- Observarea sau asistarea unui coleg mai experimentat
- Cunoștințe și experiență dobândite prin coaching sau mentorat
- Reflecții, perspective și lecții învățate în urma asumării de noi responsabilități
- Schimbarea organizațiilor sau a rolurilor
- Înlocuiri temporare în cadrul unui departament sau al unei organizații
- Acoperirea sau înlocuirea colegilor
- Lecțiile învățate din greșeli sau incidente critice

Raportați rezultatele fiecărei experiențe de învățare și modul în care a fost benefică pentru dumneavoastră, pentru colegii dumneavoastră, pentru studenții dumneavoastră (dacă este cazul) sau pentru angajatorul dumneavoastră.

#### Care sunt aspirațiile mele profesionale?

Începeți prin a vă scrie aspirațiile profesionale pe termen lung, gândindu-vă unde ați dori să ajungeți peste doi, cinci sau zece ani. Apoi, identificați până la trei obiective specifice și realizabile pe termen scurt care vă vor ajuta să atingeți aceste aspirații pe termen lung și stabiliți un calendar pentru realizarea lor.

#### Ce acțiuni trebuie să întreprind pentru a-mi atinge obiectivele?

Luăți în considerare obiectivele generale ale carierei dumneavoastră și gândiți-vă la acțiunile pe care trebuie să le întreprindeți pentru a le atinge. Acestea pot implica obținerea unei formări suplimentare, căutarea unei promovări sau a unui nou rol sau explorarea unor noi căi de carieră. Pentru fiecare dintre obiectivele dvs. pe termen scurt, stabiliți un prim pas pe care îl puteți face astăzi sau mâine. De exemplu, ați putea programa o întâlnire cu un supervisor pentru a discuta despre preluarea unor noi responsabilități sau pentru a cere îndrumare de la un coleg care are expertiză într-o anumită tehnologie sau domeniu.

### *Când ar trebui să îmi evaluez progresele?*

Este esențial să stabiliți din timp o dată la care să vă revizuiți progresele înregistrate în atingerea obiectivelor. Puteți alege să faceți acest lucru în mod continuu, de la o revizuire la alta, sau la intervale regulate, cum ar fi la fiecare trei, șase sau douăsprezece luni. Asigurați-vă că marcați data în calendar și că veți continua revizuirea. Acest lucru marchează începutul ciclului de dezvoltare profesională continuă.

## **Sfaturi importante pentru învățare**

Utilizați diverse moduri de învățare!

Deoarece stilurile de învățare variază de la o persoană la alta, este important să folosiți diferite tehnici care vi se potrivesc cel mai bine. Combinarea mai multor moduri de învățare vă poate îmbunătăți experiența de învățare. Există patru stiluri principale de învățare care trebuie luate în considerare:

- **Vizuale:** Absorbiți informațiile examinând mijloace vizuale, cum ar fi grafice, diagrame, diagrame și videoclipuri explicative.
- **Auditive:** Însușirea cunoștințelor prin ascultarea informațiilor sau prin recitarea lor cu voce tare.
- **Citire/scriere:** Învățați folosind materiale scrise, cum ar fi texte, rapoarte, documente etc., și scrieți rezumate sau fișe de învățare.
- **Kinestezic:** Învățați prin aplicarea activă a cunoștințelor teoretice în experimente practice. Nu vă limitați la un singur mod de învățare.

Încearcă să experimentezi o combinație a acestor stiluri pentru a descoperi ce funcționează cel mai bine pentru tine! Puteți determina stilul dvs. principal de învățare prin completarea [chestionarului VARK<sup>2</sup>](#).

### **Împărtășiți materialele de învățare în bucăți ușor de gestionat!**

Pentru a evita să vă copleșiți, este important să împărtășiți materialele de învățare în bucăți ușor de gestionat. Nu încercați să asimilați totul despre un subiect deodată. În schimb, concentrați-vă pe o informație înainte de a trece la următoarea. Această abordare se aplică la diferite tipuri de materiale de învățare, cum ar fi cursurile de e-learning, manualele de istorie sau lecțiile de pian. După ce

---

<sup>2</sup> Link: <http://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/?p=questionnaire>

stăpâniți fiecare informație, puteți începe să le conectați pentru a crea o înțelegere coerentă a subiectului.

De exemplu, atunci când citiți o unitate a unui program de formare, puteți începe prin a parcurge rapid capitoul sau prin a trece în revistă titlurile pentru a obține o imagine de ansamblu a conținutului. Apoi, citiți cu atenție fiecare paragraf și identificați conceptele principale.

### **Luați notițe în timp ce învățați!**

Poate fi benefic să luați notițe în timp ce învățați pentru a vă îmbunătăți înțelegerea și reținerea materialului. Fie că asistați la o prelegere sau citiți o carte, notarea punctelor și conceptelor cheie vă poate ajuta să înțelegeți și să rețineți mai bine informațiile. S-a constatat că luarea de notițe scrise de mână este mai eficientă decât dactilografierea pe calculator, deoarece vă încurajează să vă concentrați asupra celor mai importante puncte, în loc să încercați să rețineți totul.

### **Rezumați informațiile pe care tocmai le-ați învățat!**

Rezumatul este o metodă eficientă pentru a vă evalua înțelegerea unui subiect și pentru a vă îmbunătăți înțelegerea. Odată ce ați învățat ceva nou, fie printr-o prelegere, fie prin lectură, luați un moment pentru a nota un scurt paragraf sau câteva puncte care să rezume punctele principale. Puteți, de asemenea, să rezumați verbal informațiile și să primiți feedback de la un profesor pentru a vă evalua înțelegerea conceptului.

### **Mențineți sesiunile de învățare scurte și frecvente!**

În loc să dedicați mai multe ore pe zi studierii unui singur subiect, încercați să îl împărțiți în mai multe sesiuni de 30-60 de minute, distribuite pe parcursul a câteva zile sau săptămâni. Această abordare vă poate ajuta să evitați epuizarea și să vă îmbunătățiți retenția materiei. În plus, eșalonarea sesiunilor de studiu vă poate ajuta să depășiți amânarea. Dedicând o cantitate mică de timp în fiecare zi unei sarcini sau unui subiect, acesta devine mai puțin descurajant și mai ușor de gestionat, scăzând probabilitatea de a-l amâna.

### **Discută cu alte persoane despre ceea ce înveți!**

Implicarea în discuții despre ceea ce învățați vă poate oferi perspective noi și poate facilita stabilirea unor conexiuni care nu sunt vizibile imediat atunci când studiați în mod izolat. Pe lângă faptul că vă întrebați profesorul sau colegii, împărtășirea propriului punct de vedere și a înțelegerii subiectului poate fi benefică. Predarea altora este o modalitate eficientă de a vă consolida înțelegerea unui subiect și de a descoperi domeniile în care este posibil să aveți nevoie să vă îmbunătățiți. Luați în considerare posibilitatea de a explica ceva ce ați învățat unui prieten, rudă sau coleg de clasă ca mijloc de a realiza acest lucru.

### **Evaluați ceea ce știți și ceea ce nu știți!**

Conștientizarea propriului proces de gândire, cunoscută sub numele de metacogniție, este un aspect crucial al învățării. Este important să reflectați asupra subiectului sau abilității pe care încercați să o învățați și să vă puneți întrebări precum "Ce știu despre acest subiect? Ce aspecte ale acestuia

trebuie să îmi îmbunătățesc cunoștințele sau înțelegerea?". Odată ce ați identificat domeniile în care trebuie să vă îmbunătățiți, vă puteți concentra pe acestea. Autoverificarea este o modalitate eficientă de a vă evalua cunoștințele. Dacă folosiți un manual sau urmați un curs online care oferă teste de autoevaluare sau verificări ale cunoștințelor, profitați de ele. O altă abordare este să scrieți o scurtă explicație a subiectului pentru a vă ajuta să vă evaluați înțelegerea.

## Cum se aplică gândirea critică

### Puneți întrebări despre ceea ce învățați!

Pentru a vă implica pe deplin în ceea ce învățați, este important să nu vă limitați la simpla memorare a informațiilor. În timp ce învățați, luați un moment pentru a vă opri și a vă pune întrebări. Explorând aceste întrebări și găsind răspunsuri pe cont propriu, vă puteți aprofunda înțelegerea materialului. De exemplu, dacă citiți despre un eveniment istoric, puteți să vă puneți întrebări precum "De ce s-a întâmplat acest lucru? Care sunt sursele cunoștințelor noastre despre acest eveniment? Cum s-ar schimba lucrurile astăzi dacă acest eveniment nu ar fi avut loc niciodată?".

### Căutați conexiuni între concepte!

De asemenea, este important să căutați conexiuni între concepte. În loc să priviți informațiile ca pe un set de piese fără legătură între ele, încercați să găsiți modalități prin care ideile și informațiile se leagă între ele și cu propriile cunoștințe și experiențe. Acest lucru vă va ajuta să puneți ceea ce învățați în context.

### Examinați critic sursele de informare!

Este important să fiți critici cu privire la informațiile pe care le găsiți atunci când învățați. În loc să acceptați orbește totul, acordați timp pentru a analiza sursa informațiilor, fiabilitatea lor și dacă sunt actuale sau depășite. Iată câteva întrebări care să vă ajute să examinați informațiile:

- "Ce dovezi susțin argumentele majore ale autorului?"
- "Este această informație actuală?"
- "Care sunt sursele acestor informații?"
- "Ce calificări are persoana care prezintă aceste informații? Există prejudecăți sau programe?"
- "Există interpretări alternative ale acestei probleme care ar putea fi, de asemenea, valabile?"

### Încearcă să identifici conceptele cheie din materialul pe care îl studiezi!

Atunci când studiați, este util să identificați ideile și conceptele esențiale din cadrul materialului. Fie că este vorba de o singură lecție sau de un întreg curs, identificarea temelor principale vă poate ajuta să vă organizați gândurile și să vă concentrați eforturile în timp ce învățați și revizuiți.

## Cum să rămâi concentrat în timp ce înveți

- Împărțiți-vă timpul de studiu în sesiuni de 25 de minute, cu pauze de 5 minute între ele, folosind tehnica Pomodoro, care vă poate ajuta să vă mențineți concentrarea și să îmbunătățiți învățarea. De asemenea, puteți utiliza aplicația Pomodoro Time.

- Dormiți 7-9 ore de somn de înaltă calitate în fiecare noapte, ceea ce este important atât pentru a rămâne concentrat, cât și pentru a reține informațiile. Pentru a îmbunătăți calitatea somnului, mergeți la culcare mai devreme și luați în considerare crearea unei rutine relaxante înainte de culcare.
- Consumați alimente nutritive și energizante pentru a vă ajuta să vă concentrați și să absorbiți mai eficient informațiile. Începeți ziua cu un mic dejun sănătos și luați o gustare cu alimente favorabile creierului, cum ar fi fructele și nucile, în timp ce studiați. În plus, este esențial să rămâneți hidratat, deoarece creierul dumneavoastră este alcătuit în mare parte din apă.
- Găsiți un mediu de studiu confortabil și liniștit, deoarece studierea în zone zgomotoase, inconfortabile sau slab iluminate poate îngreuna concentrarea și absorbția informațiilor. Experimentați cu diferite setări de studiu pentru a determina ce funcționează cel mai bine pentru dumneavoastră.
- Puneți deoparte telefonul și alte surse de distragere a atenției în timp ce studiați, pentru a evita să fiți distras de rețelele de socializare, jocuri sau e-mailuri. Încercați să vă închideți telefonul sau să îl puneți într-un sertar sau într-o geantă pentru a minimiza distragerile.



Erasmus+  
Dezvoltare profesională continuă  
în domeniul educației și formării profesionale

2020-1-CZ01-KA226-VET-094350

<https://www.covet-project.eu/>



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