

В Иркутском техникуме индустрии питания 28 мая 2020 г. в 12:00 состоялся онлайн-тренинг в режиме веб-конференции «Приемы саморегуляции в режиме самоизоляции и преодоление трудностей дистанционного обучения», организованный службой медиации ГАПОУ ИТИП. Ведущие тренинга – преподаватели техникума Лилиана Анатольевна Зарубина и Ирина Николаевна Шевцова.

В рамках тренинга шла речь о том, как спланировать свой день в период самоизоляции, успеть выполнить все домашние задания; прокачать свой soft-skills (управление временем, постановка целей, коммуникация, командная работа, искренность, гибкость, рефлексия), а также как поддержать своё здоровье и быть в отличной физической форме.

В тренинге приняли участие преподаватели и студенты (50 обучающихся), которые активно включались в предлагаемые модераторами задания и упражнения.

Вниманию участников были предложены: презентационный материал, видеофрагмент, полезные ссылки и рекомендации по организации своей учебной деятельности в дистанционном режиме.

В ходе онлайн-тренинга удалось выявить ряд проблем, беспокоящих участников, в частности: подготовка к сессии, сдача экзаменов и зачетов в дистанционном режиме. Следует отметить, что в целом на мероприятии царила позитивная атмосфера сотрудничества и взаимопонимания.


В результате рефлексии проведенного онлайн-тренинга было решено подготовить и организовать серию подобных онлайн-мероприятий.

Ты просматриваешь экран Ирины Шкеловой

Настройки просмотра

Вид документа

Выйти из полноэкранного режима



Полезные ссылки

- https://vk.com/video-163984940_456239273 Андрей Курпатов Как пережить самоизоляцию?
- <https://youtu.be/31Z0JXATt10> Андрей Курпатов
- <https://youtu.be/PII9QS7FNbs> Чем заняться
- <https://www.llit.ru/diet/uprazhneniya-po-taim-menedzhmentu-primery-uprazhneniya-dlya-treninga.html> - советы по тайм менеджменту
- https://youtu.be/77W_ENdERGA Обучение 2 яблока

			Подключение ...	Хабibuллина...
Надежда Карпе...	Крюкова Елена	Калмыкова Лю...	Ярслав К.	Казакова Алина
Федорова Крис...	Влад Новолодс...	Алексей	Казакова Катя	Михаил Филип...
Рудых Татьяна	Александр Па...	Машинский Ал...	Верисова Ната...	Анастасия Кото...
	Алексей Косых	Антон Агафонов	Лыжина ВГ	

Включить звук

Остановить видео

23

Участники

Чат

Демонстрация экрана

Настройки просмотра

Запись

Реагировать

Выйти

Вид документа

Выйти из полноэкранного режима

Важно!

Научиться понимать, осознавать и анализировать свое состояние.

На какой стадии находитесь сейчас Вы?
Анализ видео фрагмента.

Александр Па...	Крюкова Елена	Лариса Замагина	Ольга Фоменко	
	Лыжина ВГ	Надежда Карпе...	Валентина Коз...	Казакова Алина
Калмыкова Лю...	Верисова Ната...	Альона Дудина	Алексей	Хабibuллина...
Дарья Никитина	Федорова Крис...	Ярслав К.		Дина Лелюкская
Рудых Татьяна	Алексей Косых	Леонид Шенке...	Филиппов Мих...	Анастасия Заха...

Включить звук

Включить видео

41

Участники

Чат

Демонстрация экрана

Настройки просмотра

Запись

Реагировать

Выйти

Вид документа

Выйти из полноэкранного режима

Определите «жесткие» и «гибкие» дела

- Учебные занятия,
- просмотр фильма,
- групповой онлайн классный час,
- занятие любимым делом,
- приобретение продуктов,
- звонок другу,
- приготовление ужина,
- соблюдение гигиенических правил,
- выполнение домашнего задания.



			Надежда Карпе...
Крюкова Елена	Калмыкова Лю...	Ярослав К.	Казаква Алина
Федорова Крис...	Влад Новолодс...	Алексей	Казаква Катя
Михаил Филип...	Рудых Татьяна	Александр Па...	Машинский Ал...
Верясова Ната...	Анастасия Кото...	Алексей Косых	