



Dobra praktyka

Nazwa narzędzia/dobrej praktyki	Proces doradztwa akademickiego w SSE Riga
Kluczowe słowa (meta tag)	Elastyczność poznawcza, umiejętności uczenia się, rozwój osobisty, autorefleksja
Zapewnione przez	Stockholm School of Economics in Riga
Język	Polski
Opis dobrej praktyki	
<p>Doradztwo akademickie i jego początki</p> <p>Pomysł, aby wesprzeć uczniów osobistymi wskazówkami w procesie edukacji, od wielu lat znajdował się na agendzie SSE Riga. Wszyscy uczniowie reprezentują bardzo różnorodne osobowości a problemy i wyzwania, przed którymi stoją, są także bardzo różne. Niektórzy uczniowie są bardziej otwarci i ekstrawertyczni inni natomiast są bardzo introwertyczni. Istnieją również znaczne różnice w elastyczności poznawczej m.in. niektórzy uczniowie mogą łatwo przełączać się między różnymi zadaniami, ale dla niektórych ten proces nie jest tak szybki i płynny. Bez względu na to do jakiej grupy należy uczeń ważne jest, aby zwracać uwagę na elastyczność poznawczą oraz lepiej rozumieć procesy psychiczne zachodzące w umyśle.</p> <p>Biorąc pod uwagę powyższe argumenty w 2014 roku podjęto decyzję o wprowadzeniu poradnictwa akademickiego dla wszystkich studentów pierwszego roku studiujących w SSE Riga. Początkowo poradnictwo powstało jako projekt pilotażowy, ale szybko okazało się, że jest bardzo korzystne i doceniane przez studentów, dlatego obecnie ma ono obowiązkowy charakter. Zasadniczo składa się z 4 spotkań twarzą w twarz w ciągu roku akademickiego. Podczas tych spotkań doradca i osoba, której porada jest udzielana omawiają kwestie związane z wynikami studiowania, dobrym samopoczuciem studenta, itp.</p> <p>Elastyczność poznawcza i doradztwo akademickie</p> <p>Podczas sesji doradczych najważniejszym narzędziem analizy jest autorefleksja. Nie ma uniwersalnej rady, którą można udzielić każdemu uczniowi, a która działałaby równie dobrze. Dlatego studenci proszeni są o ciągłą ewaluację swoich wyników oraz procesów umysłowych po to, aby lepiej zrozumieć, co wpływa na ich rezultaty. Doradztwo obejmuje również elastyczność poznawczą. W trakcie konsultacji z doradcą zachęca się uczniów do zastanowienia się nad czasem potrzebnym do przełączania pomiędzy różnymi zadaniami. Przykładowo studenci są proszeni o ocenę tego jak szybko mogą przejść z jednego zadania do drugiego? Jak szybko mogą „wciągnąć się w nowy temat”, kolejne zadanie, etc.? Później owa zdolność do przełączania się omawiana jest bardziej szczegółowo, m.in. pod kątem tego jak zmienia się czas potrzebny do przełączania się między zadaniami zależnie od rodzaju wykonywanego zadania czy też studiowanego przedmiotu? Omówieniu podlegają także inne czynniki mające wpływa na czas przełączania między zadaniami.</p>	



Wpływ na studentów

Dyskusje na temat elastyczności poznawczej mają znaczący wpływ na proces nauki i lepsze zrozumienie sposobów w jaki można poprawić jej efekty. Ponadto elastyczność poznawcza wpływa w znaczący sposób na szanse zatrudnienia po zakończeniu studiów. Zrozumienie procesów poznawczych, a w szczególności elastyczności poznawczej, może także znacząco poprawić wydajność pracy oraz ogólne samopoczucie. Finalnie, elastyczność poznawcza niesie istotne korzyści związane z umiejętnością autorefleksji, które można dalej wykorzystać do rozwoju osobistego.

Wpływ na doradców

Oprócz istotnego pozytywnego wpływu elastyczności poznawczej na studentów, należy mieć świadomość również pozytywnego wpływu elastyczności poznawczej na doradców. Przede wszystkim wiąże się to z ciągłą poprawą rozumienia procesów poznawczych studentów, w tym wspomnianej wcześniej elastyczności poznawczej. Znaczna ilość obserwacji pozwala doradcom dostrzec wzorce i wyciągnąć bardziej ogólne wnioski na temat czynników wpływających na elastyczność poznawczą i umiejętności uczenia się. Podobnie, ta wiedza może być wykorzystana przez doradców po to, aby lepiej zrozumieć procesy poznawcze studentów i znaleźć najlepszy sposób na połączenie elastyczności poznawczej z dobrym samopoczuciem.

Wnioski i przyszłe działania

Doradztwo akademickie i elastyczność poznawcza okazały się bardzo korzystne zarówno dla studentów, jak i doradców akademickich. Można więc sugerować, że tego typu wsparcie dla studentów powinno być dalej rozwijane i upowszechniane. Z jednej strony oznacza to dalszy rozwój doradztwa akademickiego w SSE Ryga, a z drugiej otwiera ono możliwość rozpowszechniania tego rozwiązania jako najlepszej praktyki wśród innych uniwersytetów i uczelni wyższych.

Bibliografia	https://www.sseriga.edu/career-development
Rodzaj materiału	DOBRE PRAKTYKI