



2. paraugprakse

Paraugprakses nosaukums	Rīgas ekonomikas augstskolas akadēmisko konsultāciju process
Atslēgvārdi (metatags)	Kognitīvā elastība, mācīšanās prasmes, personīgā attīstība, sevis izzināšana.
Nodrošina	Rīgas ekonomikas augstskola
Valoda	Latviešu
Labākā prakse	
<p><i>Akadēmisko konsultāciju izcelsme:</i></p> <p>Ideja atbalstīt studentus ar personīgām norādēm izglītības procesā ir bijusi darba kārtībā jau vairākus gadus. Studentiem piemīt dažādas personalitātes iezīmes, kā arī jautājumi un izaicinājumi, ar kuriem tie saskaras, ir ļoti dažādi. Daži studenti ir atvērtāki un ekstravertāki, kamēr daži ir ļoti introverti. Pastāv ievērojamas atšķirības kognitīvajā elastībā, piemēram, daži studenti var viegli pārslēgties starp dažādiem uzdevumiem, bet dažiem šis process ir ļoti ātrs un vienmērīgs. Neatkarīgi no tā, kurai no šīm grupām pieder students, ir svarīgi pievērst uzmanību kognitīvajai elastībai un labāk izprast prāta psihiskos procesus.</p> <p>Ņemot vērā iepriekš minētos argumentus, 2014. gadā tika pieņemts lēmums ieviest akadēmisku konsultāciju visiem Rīgas ekonomikas augstskolas 1. gada studentiem. Sākotnēji tas tika uzsākts kā izmēģinājuma projekts, taču ar laiku tas kļuva ļoti izdevīgs un studentu novērtēts process, tādējādi tas tika padarīts par pastāvīgu un obligātu. Pamatā tas sastāv no 4 personīgām tikšanās reizēm akadēmiskā gada laikā. Šajās sanāksmēs padomdevējs un students apspriež jautājumus, kas saistīti ar studiju rezultātiem, labklājību un citām aktuālām tēmām.</p> <p><i>Kognitīvā elastība un akadēmiskās konsultācijas</i></p> <p>Konsultāciju sesijās svarīgākais analīzes rīks ir sevis izzināšana. Nav universālu padomu, ko var dot katram studentam, kas strādātu vienlīdz labi. Tādējādi studenti tiek lūgti pastāvīgi izvērtēt savu veikumu un garīgos procesus, lai saprastu, kas ietekmē viņu sniegumu. Tas ietver arī kognitīvo elastību. Pirmkārt, visi studenti tiek aicināti saprast domu mainīšanas laiku starp dažādiem uzdevumiem. Piemēram, tie tiek lūgti izvērtēt, cik ātri viņi var pārslēgties no viena uzdevuma uz citu? Cik ātri viņi var iedziļināties nākamā uzdevuma "tēmā"? utt. Tālāk par pārslēgšanos tiek runāts dziļāk, piemēram, kā pārslēgšanas laiks mainās atkarībā no uzdevuma veida vai mācību priekšmeta? Kādi ir pārējie faktori, kas ietekmē pārslēgšanas laiku utt.</p> <p><i>Ietekme uz studentiem</i></p> <p>Diskusijas par kognitīvo elastību būtiski ietekmē mācību procesu un izpratni par veidiem, kā to uzlabot. Turklāt būtiska ietekme ir arī uz nodarbināmību pēc absolvēšanas. Izpratne par kognitīvajiem procesiem, un jo īpaši kognitīvo elastību, var ievērojami uzlabot arī darba efektivitāti un labsajūtu. Pietam no sevis izzināšanas iemaņām ir ievērojami ieguvumi, ko var izmantot turpmākai personīgajai attīstībai.</p>	



Uzlabot mīkstās prasmes, lai veicinātu konkurētspēju un darba iespējas

www.projectessence.eu

Ietekme uz konsultantiem

Papildus ievērojamajai pozitīvajai ietekmei uz studentiem ir arī pozitīva ietekme uz konsultantiem. Pirmkārt, šis process ir saistīts ar pastāvīgu izpratnes uzlabošanu par skolēnu kognitīvajiem procesiem, ieskaitot kognitīvo elastību. Ievērojams piemēru un novērojumu apjoms ļauj konsultantiem redzēt pazīmes un izdarīt vispārīgākus secinājumus par faktoriem, kas ietekmē kognitīvo elastību un mācību prasmes. Tāpat konsultanti var arī izmantot šīs zināšanas, lai labāk izprastu savus kognitīvo procesus un atrastu labāko veidu, kā kombinēt kognitīvo elastību ar labsajūtu.

Secinājumi un turpmākā virzība

Akadēmiskās konsultācijas un kognitīvā elastība kā viena no satura tēmām ir ļoti nepieciešama gan studentiem, gan akadēmiskajiem konsultantiem. Tādējādi var ierosināt, ka šāda veida atbalsts studentiem būtu jāattīsta un jāizplata tālāk. Tas liecina par turpmāku šāda proces attīstību Rīgas ekonomikas augstskolas ietvaros, kā arī nepieciešamību izplatīt šo praksi arī citās universitātēs un HEI.

Atsauces saite (ja ir)

<https://www.sseriga.edu/career-development>

Materiāla veids

PARAUGPRAKSE