

Odpowiednia motywacja podstawą sukcesu na kursach E-edu

Warunkiem skutecznego uczenia się jest dobrowolność i świadomość celów podejmowanych działań, dlatego bardzo istotną kwestią, na którą kursanci powinni zwrócić uwagę, jest **rozpoczęcie nauki od właściwego nastawienia do niej**.

1. Obawy do pokonania

Wiele osób czuje się niepewnie, jeśli ma zdobywać wiedzę przez Internet, co wynika z wielu czynników. Jednym z nich jest przekonanie, że wiedza zdobyta w ten sposób jest mniej wartościowa. Nie jest to oczywiście prawda, gdyż profesjonalnie przygotowane kursy tworzone są przez specjalistów w danej dziedzinie. Zakończenie kursu jest niejednokrotnie potwierdzone certyfikatem, co podnosi wartość pracy wykonanej przez kursanta na platformie.

Niepewność wywołuje bez wątpienia także zmiana trybu uczenia się z tradycyjnego na zdalny. Lata spędzone w placówkach oświatowych i przyzwyczajenie, do zdobywania wiedzy w klasie, sali wykładowej czy konferencyjnej oraz brak fizyczna obecności trenera czy nauczyciela w kursach on-line, powodują, że wiele osób obawia się zdalnego nauczania.

2. Podstawowe zasady uczenia się on-line

Nie są to jednak przeszkody, których nie da się ominąć. **Wystarczy przestrzeganie kilku zasad**, które odgrywają bardzo ważną rolę, w budowaniu modelu uczenia się zdalnego. Część z nich jest zależna od samego kursanta. Natomiast inne wynikają ze stopnia przygotowania kursu pod względem merytorycznym oraz technicznym. Kluczową rolę odgrywa tu więc autor kursu, trener opiekujący się kursantami, a także administrator platformy. Ten ostatni powinien reagować na problemy techniczne oraz udzielać wsparcia wszystkim użytkownikom platformy.

Do wspomnianych wyżej zasad zaliczamy:



3. Ucz się świadomie i dostrzegaj korzyści

Należy mieć świadomość, że nauka zdalna, podobnie jak ta tradycyjna, jest efektywna jeśli **uczymy się systematycznie** i potrafimy zorganizować ją sobie tak, by nie kolidowała z innymi zajęciami. Czynnikiem zwiększającym efektywność uczenia się jest także **nagroda** – może to być pozytywny wynik testu, pochwała prowadzącego, ale także nasza satysfakcja czy poczucie dumy. Uczymy się dla siebie i dlatego powinniśmy postarać się o **pozytywne nastawienie** do kursów on-line.

Ważne jest także **realizowanie kursu E-edu małymi krokami**, poprzez przyswajanie kolejnych jego modułów. Nasze kursy (z udziałem trenera) podzielone są zasadniczo na 3 mniejsze części, by ułatwić naukę i nie wywoływać uczucia znużenia. Każdy z modułów kończy się testem, co pozwala uczestnikowi uświadomić sobie, na jakim etapie się znajduje i ile pracy powinien jeszcze wykonać, by pozytywnie zakończyć cały kurs.

Zapisując się na kurs E-edu, kursant powinien zdawać sobie sprawę z korzyści, jakie zyskuje, zdobywając wiedzę on-line. **Nasza platforma zdalnego nauczania jest bowiem przyjaznym środowiskiem**, które w dużym stopniu jest odzwierciedleniem rzeczywistej



sytuacji w tradycyjnym uczeniu się. Podobnie jak w szkole czy na kursie stacjonarnym, na platformie funkcjonuje klasa/grupa (zapisani użytkownicy).

W kursach z trenerem kursanci mają opiekuna (nauczyciela), który **służy radą i pomocą**. Między uczestnikami kursu występuje komunikacja - za pośrednictwem czatu i forum. Uczestnicy kursu mogą więc zadawać pytania, wyrażać swoje opinie, rozwiewać wątpliwości i zdobywać wiedzę także poprzez rozmowę z mentorem. W kursach E-edu trenerzy są często autorami kursów. Jako ich twórcy mają bogatą wiedzę w zakresie, który

jest tematem kursu.

4. Stosuj strategie motywacyjne

4.1 Mechanizm dźwigni

Jest to ciekawa strategia, polegająca na trójstopniowym realizowaniu planu rozpoczęcia i zakończenia kursu on-line:

Pierwszy krok: uświadom sobie wszystkie negatywne elementy związane z nauką on-line, dotyczące Twojego samopoczucia psychicznego i fizycznego. Wypisz je na kartce, używaj



języka emocjonalnego. Uświadom sobie, jak niekorzystny jest ten stan dla Ciebie.

Drugi krok: zaplanuj precyzyjnie działania, które zniwelują odczucia z kroku pierwszego.

Krok trzeci: wyobraź sobie, że osiągnąłeś/osiągnęłaś założony cel, którym

będzie dla Ciebie zakończenie kursu. Wypisz na kolejnej kartce korzyści, jakie osiągniesz ze zrealizowanego planu.

4.2 Samonagradzanie

Głównym założeniem tej strategii jest podzielenie zadania, które chcesz wykonać (tu: zrealizować kurs on-line) na mniejsze elementy, za które będziesz przyznawać sobie nagrodę.

Możesz ją otrzymać dopiero po wykonaniu zadania cząstkowego, nie wcześniej. Nagrodą może być pójście do kina, wypicie ulubionej kawy czy zupełnie inna rzecz.

4.3 Unikanie myślenia w kategoriach „muszę”

Staraj się postrzegać realizację kursu on-line w kategoriach „chcę to zrobić”, „dam radę” lub „uda mi się”, dzięki czemu przejmiesz kontrolę nad swoim sposobem myślenia. Bądź aktywny/aktywna i świadomie kieruj swoją nauką. Nie polegaj tylko na poleceniach innych. Pozytywne podejście do realizacji zadania pozwoli Ci bowiem na odprężenie psychiczne i skuteczniejszą naukę.