



BLOOMING
Inclusion and Diversity in STEAM

Îndrumări pentru studenți pentru completarea unei hărți a empatiei

A. Înțelegerea șablonului hărții empatiei

Harta empatiei vă va ajuta să explorați gândurile, sentimentele și influențele personale legate de urmărirea unei cariere în STEAM.

O hartă tipică a empatiei are 4 secțiuni:

Gândiți și simțiți: Care sunt gândurile și emoțiile dvs. interne atunci când luați în considerare o carieră în știință?

Ascultați: Care sunt opiniile, sfaturile și comentariile pe care le auziți de la alții despre interesul dvs. pentru știință?

Vedeți: Ce observați în mediul dvs. care vă influențează deciziile de carieră? Luați în considerare modelele de urmat, reprezentările din mass-media și oportunitățile educaționale.

Spuneți și faceți: Ce acțiuni întreprindeți pentru a explora o carieră în știință? Ce le-ați spus altora despre aspirațiile dvs.?

B. Șablonul hărții empatiei



Erasmus+



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM



Completarea hărții empatiei

Cadranul „Gândește și simte”

Reflectă asupra sentimentelor și gândurilor tale personale despre o carieră în știință. Ești entuziasmat, curios, intimidat? Notează-ți sentimentele sincere și orice gânduri care modelează aceste emoții.

Exemple: „Mă simt inspirat când citesc despre femei de știință de succes” sau „Cred că s-ar putea să nu fiu suficient de bun pentru un loc de muncă în știință de înaltă tehnologie”.

Cadranul „Ascultă”

Instrucțiuni: Ia în considerare feedback-ul din jurul tău. Ce spun profesorii, membrii familiei și prietenii tăi despre interesul tău pentru știință? Include atât comentarii pozitive, cât și negative.



Erasmus+



BLOOMING

Inclusion and Diversity in STEAM

Exemple: „Profesorul meu spune că am un talent pentru biologie” sau „Unchiul meu crede că știința este o cale dificilă pentru femei”.

Cadranul „Vezi”

Instrucțiuni: Gândește-te la ceea ce vezi în viața ta de zi cu zi și în mass-media care îți influențează percepția asupra unei cariere în știință. Acestea ar putea fi programe științifice de la televizor, articole despre descoperiri științifice sau chiar raportul de gen din orele tale de științe.

Exemple: „Văd mai mulți bărbați decât femei la ora mea de fizică” sau „Am citit profilul unei femei astronaute și m-am simțit cu adevărat inspirată.”

Cadranul „Spune și Fă”

Instrucțiuni: Reflectă asupra acțiunilor și conversațiilor tale legate de interesul tău profesional. Ce pași ai făcut? Ce ai discutat cu consilierii sau colegii?

Exemple: „M-am înscris la clubul de științe pentru a afla mai multe” sau „L-am întrebat pe profesorul meu despre cariere în științele mediului.”

Revizuire și reflecție

Examinează-ți harta completă. Gândește-te la tiparele și perspectivele pe care le poți extrage din diferitele cadrane.

Discuție: Împărtășește-ți descoperirile cu un coleg de clasă sau într-o discuție de grup. Acest lucru te poate ajuta să-ți articulezi gândurile și să-ți rafinezi aspirațiile de carieră.

Stabilește obiective bazate pe perspective

Pe baza perspectivelor din harta ta empatică, stabilește obiective specifice, acționabile, care te vor ajuta să avansezi în cariera ta.

Exemple: „Voi contacta un om de știință local pentru un interviu informativ” sau „Voi participa la un târg de științe pentru a câștiga mai multă experiență”.





Erasmus+