



Read more



[metaskills.erasmus.site](https://metaskills.erasmus.site)

Date of project

01/01/2022 – 31/12/2023

Metaskills is an Erasmus+ project

## Parteneri



Universitatea  
Ștefan cel Mare  
Suceava

### UNIVERSITATEA ȘTEFAN CEL MARE DIN SUCEAVA

Suceava, România

[usv.ro](http://usv.ro)



### KENTRO EREUNAS KAI ANAPTYXIS IERAS MHTROPOLIS SYROU

Syros, Grecia

[www.keaimsyrou.gr](http://www.keaimsyrou.gr)



### DANMAR COMPUTERS SP ZOO

Rzeszów, Polonia

[www.danmar-computers.com.pl](http://www.danmar-computers.com.pl)



### E&D KNOWLEDGE CONSULTING, LDA

Covilha, Portugalia

[www.ed-knowledgeconsulting.com](http://www.ed-knowledgeconsulting.com)



### CESIE

Palermo, Italia

[www.cesie.org](http://www.cesie.org)



### Asociația de Dezvoltare Economico-Socială

Curtea de Argeș, România

[www.facebook.com/ADESCOA](https://www.facebook.com/ADESCOA)



### Cuiabluu OÜ

Tallinn, Estonia

[www.cuiabluu.ee](http://www.cuiabluu.ee)



This work is licensed under CC BY-NC-SA 4.0. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană

Finanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate aparțin, însă, exclusiv autorului (autorilor) și nu reflectă neapărat punctele de vedere și opiniile Uniunii Europene sau ale ANPCDEF. Nici Uniunea Europeană și nici ANPCDEF nu pot fi considerate răspunzătoare pentru acestea.



# Meta-Skills for AE



Cofinanțat de  
Uniunea Europeană



## Despre proiect

Proiectul „Metacognitive Skills for Adult Learners” - Met-AE, cu numărul 2021-1-RO01-KA220-ADU-000028211, este cofinanțat de Uniunea Europeană, prin programul Erasmus+ și se va desfășura în perioada 01.01.2022 – 31.12.2023.

## Ce este metacogniția?

Metacogniția este procesul de a te gândi la propriul mod de a gândi și a învăța.

Implică să știi când știi, să știi când nu știi și să știi ce să faci când nu știi. Cu alte cuvinte, implică monitorizarea și corectarea propriilor procese de învățare. De exemplu, te angajezi în metacogniție dacă observi că îți e mai greu să înveți conceptul A decât conceptul B sau dacă îți dai seama că abordarea ta pentru rezolvarea unei probleme nu funcționează și te decizi să încerci o altă abordare. Metacogniția implică, de asemenea, să îți cunoști punctele tari și punctele slabe în învățare.

## Tipuri de cunoștințe metacognitive:

- Cunoștințe de conținut (cunoștințe declarative), care înseamnă înțelegerea propriilor capacități, cum ar fi un cursant care își evaluează propriile cunoștințe despre un subiect într-o clasă. Studiile au arătat că aceștia confundă adesea lipsa de efort cu înțelegerea în evaluarea lor și a cunoștințelor lor generale despre un concept.
- Cunoștințe legate de sarcini (cunoștințe procedurale), care se referă la modul în care se percepe dificultatea unei sarcini, adică conținutul, lungimea și tipul acesteia. Studiile menționate în legătură cu cunoștințele de conținut se referă și la capacitatea unei persoane de a evalua dificultatea unei sarcini legate de performanța sa generală în acea sarcină.
- Cunoștințe strategice (cunoștințe condiționate) se referă la capacitatea proprie de a folosi strategii pentru a învăța informații. Copiii mai mici nu se descurcă bine în acest sens; abia când sunt în școala gimnazială, încep să dezvolte o înțelegere a strategiilor eficiente.

## Componentele metacogniției:

- Cunoașterea metacognitivă (numită și conștientizarea metacognitivă) este ceea ce oamenii știu despre ei înșiși și despre alții ca procesatori cognitivi.
- Reglarea metacognitivă este reglarea cogniției și a experiențelor de învățare printr-un set de activități care îi ajută pe oameni să-și controleze învățarea.
- Experiențele metacognitive sunt acele experiențe care au ceva de-a face cu efortul cognitiv aflat în desfășurare.

## Conștientizarea metacognitivă:

- Cunoștințe declarative: se referă la cunoștințele despre sine ca persoană care învață și despre factorii ce pot influența performanța. Cunoștințele declarative se mai numesc și „cunoaștere a lumii”.
- Cunoștințe procedurale: se referă la cunoștințele despre a face lucruri. Acest tip de cunoștințe se mai numesc euristice și strategii. Un grad ridicat de cunoștințe procedurale poate permite oamenilor să îndeplinească sarcini în mod mai automat. Acest lucru se realizează printr-o mare varietate de strategii care pot fi accesate mai eficient.
- Cunoașterea condiționată: se referă la a ști când și de ce să folosești cunoștințele declarative și procedurale. Aceasta ajută cursanții să-și aloce resursele atunci când folosesc strategii. Acest lucru, la rândul său, permite strategiilor să devină mai eficiente.