TEHNICI DE ÎNVĂȚARE MODERNE UTILIZATE ÎN EDUCAȚIA NONFORMALĂ A ADULȚILOR

MODERN LEARNING TECHNIQUES USED IN ADULT NON-FORMAL EDUCATION

CZU: 374.7.091 **https://doi.org/10.59295/eie2026.04**

Valentin Cosmin BLÂNDUL,
prof. univ., dr.,
Universitatea din Oradea, România
E-mail: *bvali73@yahoo.com*

Mihaela Claudia CHEREGI,
prof., grad didactic I,
Colegiul Tehnic „Traian Vuia”, Oradea, România
E-mail: *cheregi.mihaela@yahoo.com*

Rezumat. *Învățarea adulților reprezintă un proces continuu și adaptabil prin care indivizii dobândesc noi cunoștințe, competențe și abilități pe parcursul vieții, cu scopul de a se dezvolta personal și profesional. Formarea continuă ajută adulții să rămână competitivi pe piața muncii, să-și îmbunătățească performanțele și să-și asume noi roluri și responsabilități. De asemenea, acest proces contribuie semnificativ la dezvoltarea unui stil de muncă intelectuală eficient, favorizând gândirea critică, autonomia și capacitatea de a rezolva probleme complexe. Pentru îndeplinirea acestor obiective, strategiile de învățare trebuie să fie flexibile și adaptate nevoilor individuale ale adulților. Metodele interactive, cum ar fi învățarea prin proiecte, studiile de caz, discuțiile în grup și învățarea colaborativă, sunt extrem de eficiente. De asemenea, utilizarea tehnologiilor moderne și a resurselor online permite accesul rapid la informații și susține învățarea pe parcursul întregii vieți. Aceste strategii nu doar că îmbunătățesc performanțele academice, dar contribuie și la dezvoltarea competențelor transversale care sunt esențiale într-o lume profesională din ce în ce mai diversificată și dinamică. De aceea, în prezentul articol ne propunem să analizăm o parte dintre cele mai relevante strategii metacognitive ce pot fi utilizate în educația nonformală a adulților, insistând atât asupra beneficiilor, cât și a provocărilor pe care acestea le ridică în cadrul procesului instructiv-educativ.*

Cuvinte-cheie: *învățarea adulților, gândire critică, strategii non-formale, metacogniție.*

Summary. *Adult learning represents a continuous and adaptive process by which individuals acquire new knowledge, skills, and competences throughout their lives, with the aim of achieving personal and professional development. Continuous education enables adults to remain competitive in the labor market, enhance their performance, and assume new roles and responsibilities. Furthermore, this process significantly contributes to the cultivation of an efficient intellectual work*

style, fostering critical thinking, autonomy, and the ability to solve complex problems. To achieve these objectives, learning strategies must be flexible and tailored to the individual needs of adult learners. Interactive methods—such as project-based learning, case studies, group discussions, and collaborative learning—have proven to be highly effective. Additionally, the use of modern technologies and online resources facilitates rapid access to information and supports lifelong learning. These strategies not only improve academic performance but also contribute to the development of transversal competences that are essential in an increasingly diverse and dynamic professional environment. Therefore, this article aims to examine several of the most relevant metacognitive strategies that can be employed in the non-formal education of adults, emphasizing both the benefits and the challenges they pose within the instructional-educational process.

Key-words: *adults learning, critical thinking, non-formal strategies, metacognition.*

Introducere

Problema educației la vârsta adultă devine din ce în ce mai complexă, în condițiile în care, spre deosebire de statutul elevului, adultul poate decide singur ce anume, unde și când dorește să învețe. Așa se face că, de multe ori, atitudinile adulților față de propria lor educație variază între două limite extreme. Pe de o parte, sunt adepții viziunii potrivit căreia „Nu mai învăț eu la vârsta asta!”. Acești oameni consideră că educația primită până la vârsta adultă este suficientă pentru a reuși în viață și nu ar mai fi cazul să mai beneficieze și de alte programe de formare. În plus, argumentele lor se bazează pe faptul că învățarea devine un proces din ce în ce mai greu odată cu avansarea în etate, iar motivația pentru implicarea în asemenea acțiuni se reduce considerabil în această perioadă. Pe de altă parte însă, din ce în ce mai multe persoane susțin ideea potrivit căreia „Omul, cât trăiește, tot învață!”. Aceștia consideră că procesul formării personale și profesionale este unul care durează întreaga viață, întrucât, la orice vârstă, individul poate descoperi lucruri noi și folositoare. Mai mult, adepții unui asemenea curent sunt de părere că învățarea este un proces „360°”, în care experiențele de formare pot fi acumulate dintr-un număr infinit de surse de cunoaștere și din nenumărate situații educaționale.

În acest context, învățarea pe tot parcursul vieții se referă la toate activitățile de învățare desfășurate de fiecare persoană de-a lungul vieții în contexte formale, nonformale și informale, în scopul dobândirii sau dezvoltării competențelor dintr-o perspectivă multiplă: personală, civică, socială sau profesională. Acest proces include educația și îngrijirea preșcolarilor, educația școlară, învățământul superior, educația adulților și formarea continuă. Principalele obiective ale învățării pe tot parcursul vieții privesc formarea completă a unei persoane și dezvoltarea durabilă a societății. Învățarea pe tot parcursul vieții este axată pe dobândirea și dezvoltarea competențelor cheie și a competențelor specifice unui domeniu de activitate sau unei calificări [1].

Așadar, învățarea pe tot parcursul vieții este esențială pentru adaptarea continuă la schimbările economice, sociale și tehnologice din societatea actuală. Adulții au nevoi di-

verse de formare, pornind de la dorința de a se recalifica profesional, la necesitatea de a-și dezvolta competențe digitale, sociale sau civice. În acest proces, competențele „cheie” precum gândirea critică, comunicarea eficientă, colaborarea, alfabetizarea digitală și învățarea autonomă sunt esențiale. Aceste abilități permit individului să se dezvolte personal, să fie activ în viața civică și să răspundă cerințelor pieței muncii. Totodată, acest tip de învățare contribuie la dezvoltarea unei societăți durabile și inovatoare [6].

O altă direcție interesantă de studiu o oferă [10], prin realizarea unei abordări diferențiate a modului în care învață copiii (aspect privit din perspectiva pedagogiei), respectiv adulții (domeniu privit din punctul de vedere al andragogiei). Conceptual, pedagogia își are etimologia în limba latină, unde „paidos” înseamnă „copil”, iar „agogie” – „a conduce”. Astfel, pedagogia reprezintă știința fundamentală a educației care decide asupra finalităților acesteia, respectiv indică tehnologia (obiectivele, conținuturile, formele de organizare, metodele și mijloacele) de îndeplinire a acestora în cadrul procesului instructiv-educativ al copiilor. Dimpotrivă, andragogia este știința și arta educației adulților, concentrată pe învățarea activă și autodirijată, adaptată nevoilor, experiențelor și motivațiilor specifice acestei categorii de vârstă. Ea se bazează pe principii precum relevanța practică, implicarea activă în procesul de învățare și dezvoltarea continuă a competențelor necesare adaptării sociale, profesionale și personale.

Definiția învățării școlare ne arată că aceasta este un proces conștient, complex, specific uman, care presupune depunerea unui efort voluntar și care se finalizează prin achiziția unor comportamente noi și durabile prin intermediul exercițiilor. Din analiza acestei definiții nu rezultă faptul că ar exista vreo diferență între modul în care se realizează învățarea la copii sau la adulți. Cu toate acestea, studii de specialitate mai aprofundate sau chiar simțul comun ne arată faptul că adulții învață semnificativ diferit comparativ cu modul în care o fac copiii. Pornind de la delimitările conceptuale specificate în paginile anterioare, vom analiza în paragrafele următoare aspecte ce țin de obiectivele pe care adulții și le propun atunci când învață, motivația intrinsecă ce stă la baza acestui demers, precum și principalele note caracteristice la care formatorii sunt invitați să reflecteze atunci când se adresează unui grup-țintă alcătuit din persoane adulte.

Un prim aspect de la care ar trebui pornit în proiectarea unui demers instructiv-educativ dedicat adulților ar putea fi reprezentat de stabilirea obiectivelor de formare. Privite dintr-o perspectivă generală, principalele finalități ale învățării adulților sunt următoarele [10]:

- Dezvoltarea autonomiei adulților;
- Stimularea gândirii critice;
- Transformarea conținuturilor însușite în cunoștințe dinamice;
- Reflecția asupra propriului proces de învățare și a problematicii mediului înconjurător;

- Stimularea disponibilității de învățare pe întreg parcursul vieții;
- Valorificarea potențialului individual al fiecărui adult.

Pornind de la cele expuse, vom constata că motivația adulților pentru învățare se bazează pe implicarea activă în propriul proces de formare, ceea ce le oferă o autonomie sporită în selectarea conținutului relevant pentru dezvoltarea lor personală și profesională. Această autonomie îi determină să formuleze judecăți reflexive asupra progresului și nevoilor lor educaționale, facilitând o învățare conștientă și aplicativă. În același timp, stabilirea unor relații sociale constructive între actorii educaționali implicați contribuie la crearea unui mediu de sprijin reciproc, consolidând angajamentul față de învățare. Respectarea stilurilor individuale de învățare, specifice fiecărui adult, asigură un proces adaptat particularităților și ritmului fiecăruia, în timp ce un climat educațional favorabil stimulează motivația intrinsecă. Totodată, evaluările didactice interactive, care promovează feedbackul constant și dialogul, susțin progresul învățării, oferind adulților oportunități de autoevaluare și adaptare continuă. Acești factori sunt esențiali în dezvoltarea motivației pentru învățare la adulți, facilitând formarea unor competențe utile și relevante în viața personală și profesională [8].

În acord cu opinia lui V. Guțu [10], principalele particularități ale învățării adulților sunt următoarele:

- învățarea trebuie să se bazeze pe ceea ce cursanții știu deja, pe experiența lor de viață;
- învățarea trebuie să aibă un scop precis, să ajute la rezolvarea unei probleme concrete;
- învățarea are loc prin motivația internă izvorâtă din nevoia de a rezolva o problemă anume;
- învățarea trebuie să fie experiențială, practică, incluzând comiterea de greșeli și corectarea lor;
- învățarea este asumată, cursantul fiind coresponsabil de conținutul, direcția și eficiența procesului de învățare.

Pe de altă parte, același autor remarcă și o serie de exigențe pe care adulții le au în raport cu procesul propriei lor formări:

- Adulții au nevoie să fie stăpâni pe procesul de învățare;
- Adulții vin în învățare cu anumite prejudecăți și prin urmare, pot fi refractari la schimbare;
- Adulții învață mai lent;
- Adulții își folosesc experiența personală drept resursă;
- Adulții au responsabilități multiple;
- Adulții au mari așteptări.

Sintetizând cele expuse, vom observa faptul că adulții au așteptări clare și exigente de la un program de învățare pe tot parcursul vieții, reflectând nevoile lor practice și orien-

tate spre rezultate. Printre principalele exigențe se numără relevanța conținutului care trebuie să fie adaptat contextului lor profesional și personal, facilitând aplicarea imediată a cunoștințelor dobândite. Flexibilitatea este esențială, programele trebuie să fie structurate astfel încât să le permită gestionarea timpului între viața profesională, familială și educație. De asemenea, adulții valorizează metodele interactive și experiențiale de învățare care facilitează participarea activă și schimbul de experiențe între participanți. Un alt aspect important este existența unui mediu de învățare colaborativ și motivant, care să sprijine dezvoltarea relațiilor sociale și profesionale. Evaluarea progresului trebuie să fie constantă, dar constructivă, punând accent pe feedback și îmbunătățirea continuă. Nu în cele din urmă, așteptările includ accesul la resurse educaționale moderne și la formatori competenți, capabili să ofere suport individualizat și adaptat nevoilor lor [7].

Pentru ca procesul învățării la adulți să se realizeze cu succes, se impune respectarea următoarelor cerințe psihopedagogice [10]:

- stabilirea unor standarde de calitate pentru predare, învățare și evaluare;
- asigurarea transparenței procesului instructiv-educativ prin prezentarea programelor analitice/ fișei disciplinei, suportului de curs, obiectivelor educaționale vizate și a criteriilor de evaluare ce vor fi utilizate;
- proiectarea activităților didactice pornind de la nevoile reale de învățare ale adulților;
- utilizarea unor strategii didactice active și interactive;
- încurajarea autonomiei în învățare prin motivarea adulților să fie reflexivi și să emită judecăți de valoare, să folosească tehnici de învățare eficientă, respectiv să perceapă conținuturile însușite prin prisma relațiilor care se stabilesc în interiorul acestora, precum și între acestea și alte conținuturi;
- promovarea învățării pe tot parcursul vieții;
- diversificarea formelor de evaluare a randamentului școlar al adulților;
- reconsiderarea rolului profesorului ca partener al binomului educațional;
- extinderea dimensiunii sociale a predării prin pregătirea adulților pentru inserarea cu succes în comunitatea unde trăiesc.

Din analiza celor expuse în paragraful precedent, se poate observa faptul că cerințele psihopedagogice aplicabile în cazul învățării adulților sunt oarecum asemănătoare cu cele ce ar trebui respectate în cazul învățării elevilor minori. Așa de exemplu, se impune stabilirea și respectarea unor standarde de calitate cât mai înalte pentru activitățile didactice realizate care să prevadă obiective SMART, conținuturi informaționale relevante și atractive, strategii didactice interactive, redimensionarea actului predării/ învățării/ evaluării, reconsiderarea relației psihopedagogice în cadrul binomului educațional, astfel încât profesorul și elevul adult să devină parteneri cu statute și roluri pedagogice bine definite ș.a.m.d. Îndeplinirea acestor cerințe psihopedagogice poate crea premise

favorabile reușitei învățării la adulți, fapt ce le-ar putea permite acestora să-și rezolve eficient problemele cu care se confruntă și să se integreze adecvat în comunitatea în care trăiesc [9].

În fine, potrivit lui V. Guțu [10], principalele forme de realizare a învățării adulților sunt următoarele:

- *învățarea formală*, în cazul adulților, prin participarea la cursuri postuniversitare sau organizate de instituții cuprinse într-un sistem de educație cum este cel de stat;
- *învățarea non-formală,* prin participarea la traininguri, ateliere de lucru, teambuildinguri sau cursuri scurte organizate de companii pentru angajații lor, ori de ONG-uri pentru diverși beneficiari – un exemplu frecvent fiind cursurile de limbi străine *in-company*;
- *învățarea informală* care se produce pur și simplu prin desfășurarea activităților zilnice legate de familie, de muncă sau de timpul liber – de exemplu, prin participarea la o acțiune comunitară/ de voluntariat de strângere de deșeuri sau plantare de copaci.

Pentru a se putea integra în viața socială, individul trebuie să-şi însușească şi să folosească în activitatea sa cunoștințele fundamentale pe care le produce [2]. Pentru că de multe ori presiunea academică este foarte mare, studenții consideră contextul formal prea rigid și sunt convinși că ceea ce învață nu are întotdeauna relevanță pentru viața reală și nici aplicabilitate imediată, că nu li se încurajează autonomia. Numeroase studii demonstrează că tocmai motivația, autonomia și relevanța pentru viața reală sunt factori cheie în proiectarea unor intervenții eficiente de dezvoltare a literației [4]. În acest context, valorificarea strategiilor nonformale poate avea un rol semnificativ în dezvoltarea literației la adulți, fiindcă, înainte de toate, valorifică învățarea experiențială, pune accentul pe interactivitate și oferă feedback individualizat, într-un mediu mult mai flexibil decât cel formal și mult mai adaptat nevoilor individuale ale adulților. Astfel, învățarea centrată pe colaborarea între studenți, învățarea în grupuri mici, peer learningul și metodele participative, bazate pe valorizarea cunoștințelor anterioare (ce constituie bagajul întregii experiențe cu care vine adultul) și pe lipsa prejudecăților pot stimula implicarea și încrederea adulților. Cluburile de dezbateri și cercurile de lectură pot încuraja gândirea critică, analitică, argumentarea și construirea unui discurs oral, cu idei logice și coerente. Proiectele interdisciplinare, campaniile sociale care combină activitatea de cercetare cu comunicarea, rezolvarea problemelor și munca în echipă pot oferi experiențe integrate de învățare, dezvoltând capacitățile adulților de adaptare la provocările lumii contemporane, fiind nevoiți să aplice și să își dezvolte abilități de citire, scriere și comunicare pentru impact social [5]. Astfel, strategiile nonformale pot fi mult mai potrivite „cerințelor în evoluție ale învățământului superior și ale erei digitale” [3].

Strategiile didactice utilizate în învățarea adulților trebuie să fie centrate pe nevoile și particularitățile acestora, pentru a favoriza un proces de învățare activ și eficient. Printre principalele caracteristici psihopedagogice ale acestor strategii se numără: personalizarea învățării (având în vedere experiențele și motivațiile anterioare ale adultului), învățarea prin practică și aplicabilitatea imediată a cunoștințelor, dezvoltarea autonomiei în procesul de învățare și încurajarea autoevaluării. De asemenea, este esențial ca metodele didactice să fie flexibile, interactive și să promoveze învățarea colaborativă, stimulând reflecția și gândirea critică. Adultul care studiază trebuie să fie activ implicat în procesul de învățare, iar materialele didactice să fie relevante și aplicabile contextului său profesional sau personal. Aceste strategii trebuie să susțină și să valorifice motivația intrinsecă a adultului, care se bazează pe nevoia de autodezvoltare și îmbunătățire continuă [7].

O parte dintre cele mai importante strategii ce pot fi utilizate cu succes în învățarea adulților ar fi următoarele:

1. Biblioteca vie (Living Library) este o activitate de învățare interactivă în care „cărțile” sunt oameni reali. Participanții („cititorii”) se întâlnesc cu aceste „cărți vii” pentru conversații scurte și semi structurate despre teme relevante.

Această metodă urmărește eliminarea prejudecăților, schimbul de experiențe reale, dezvoltarea empatiei și învățarea prin dialog, deoarece valorifică experiența persoanelor participante; stimulează învățarea socială și reflexivă; oferă contact direct cu perspective diverse; creează un spațiu sigur pentru întrebări și învățare autentică; crește motivația și implicarea.

Aplicație – Gestionarea conflictului între generații

Primul pas al activității îl reprezintă identificarea „cărților vii”. Se vor selecta persoane cu experiență, vârstă, gen etc. diferite, pentru ca „cititorul” să primească informații diversificate în vederea realizării propriei concepții despre situația discutată. De exemplu, un profesionist senior; un angajat tânăr în primul loc de muncă; o persoană care a trecut prin reconversie profesională; un manager; un antreprenor etc. Fiecare „carte” pregătește o scurtă poveste personală (5 minute) și câteva teme de discuție.

Se stabilesc regulile și cadrul activității. Spațiul este organizat cu mese individuale pentru fiecare „carte”. Se pot folosi locații diverse: cafenele, biblioteci etc. Conversațiile durează 10–15 minute/ cititor, iar întrebările trebuie să fie deschise și constructive. Se respectă confidențialitatea (ce se discută rămâne în grup) și se utilizează un limbaj respectuos, fără judecăți.

Desfășurarea activității. Facilitatorul prezintă regulile și tema generală, participanții primesc „catalogul bibliotecii” cu descrieri scurte ale cărților vii. Fiecare adult își „împrumută” o carte pentru 10-15 minute, iar conversația are loc liber, dar ghidată de întrebări. După o sesiune, se face rotație către altă carte. Se pot include 3-4 runde.

Se invită participanții la etapa de reflectare și concluzii unde vor împărtăși informațiile, vor identifica idei aplicabile la locul de muncă; vor discuta obstacole și soluții și vor exprima schimbări de perspectivă. Se pot folosi post-ituri, discuții în perechi, jurnal reflexiv sau un cerc de feedback.

2. Cafeneaua Publică (World Café) este o metodă participativă de dialog în grupuri mari, organizată sub forma unor mese de discuții rotative, ca într-o cafenea. Participanții discută în grupuri mici pe teme-cheie, apoi se rotesc, ducând ideile de la o masă la alta, urmărind generarea de idei, înțelegerea profundă a unei probleme, învățare colaborativă și implicare egală a tuturor. Metoda este potrivită pentru adulți deoarece valorifică experiențele diverse ale participanților; promovează învățarea socială și colaborativă; creează un context relaxat, nonformal, fără presiunea „răspunsurilor corecte”; motivează implicarea prin dialog, nu prin expunere; duce rapid la idei colective și soluții creative.

Aplicație – Comunicarea eficientă în cadrul echipei

Pentru pregătirea și organizarea activității, se aranjează 3–5 mese ca într-o cafenea (4–6 persoane la masă), pe fiecare masă există: coli mari de hârtie/ hârtie de împachetat, markere, post-ituri. Fiecare masă are o temă de discuție și se desemnează un gazdă la fiecare masă ce va rămâne pe loc la fiecare rundă și sintetizează ideile grupului.

Se stabilesc temele pentru mese:

1. Masa 1 – *„Ce înseamnă o comunicare eficientă într-o echipă?”*
2. Masa 2 – *„Ce tipuri de bariere apar în comunicare?”*
3. Masa 3 – *„Cum putem transforma diferențele de stil de comunicare în resurse?”*
4. Masa 4 – *„Exemple de bune practici din experiențele noastre.”*

Se vor desfășura rundele, de obicei: 3 runde × 15 min (adaptabil).

Runda 1. Participanții se așază la mese, discută tema, notează idei, fac schițe. Gazda sintetizează.

Runda 2**.** Participanții se mută la alte mese. Gazda rezumă ceea ce au discutat grupurile precedente. Dialogul continuă, iar participanții adaugă idei noi, dezvoltă, clarifică.

Runda 3. Noua rotație. Conversația evoluează spre soluții, exemple, recomandări. Se notează concluzii clare.

Se colectează rezultatele, facilitatorul invită fiecare gazdă de masă să prezinte ideile principale, punctele comune, soluțiile identificate. Se pot aduna toate hârtiile într-un „perete al ideilor”, fotografiate și trimise participanților.

3. Animația socio-educativă este o metodă participativă de învățare care folosește activități dinamice, interactive și creative pentru a mobiliza un grup, a stimula comunicarea, cooperarea, reflecția și implicarea socială. Este folosită frecvent în educația nonformală, lucrul cu comunitățile, dezvoltare personală și traininguri pentru adulți,

deoarece creează un climat pozitiv și relaxat; valorifică experiențele personale ale participanților; facilitează învățarea prin „a face”, nu doar prin „a asculta”; crește coeziunea și încrederea în grup; face trecerea de la pasivitate la implicare activă; susține reflecția asupra unor teme sociale sau profesionale.

Aplicație – Cooperare și comunicare în echipe diverse

a) Activitate de încălzire (Ice-breaking) *Statui în mișcare* pentru a destinde atmosfera și a stimula expresivitatea și dialogul. Participanții se deplasează prin sală într-un ritm anume (muzică sau instrucțiuni). La semnalul facilitatorului, se opresc și formează în perechi o „statuie” care reprezintă un concept: încredere, colaborare, stres, bucurie etc.
b) Activitate centrală – joc socio-educativ *Podul imposibil*, având ca obiective conștientizarea diferențelor de abilități și roluri; experimentarea situațiilor de cooperare; observarea comportamentelor din echipă în condiții de presiune. Grupul este împărțit în echipe. Fiecare echipă trebuie să construiască un „pod” din materiale simple (hârtie, bețe, sfoară), dar regulile sunt limitative: nu pot vorbi, unii nu pot folosi mâinile, unii primesc instrucțiuni diferite etc.
c) Moment de reflecție ghidată. Facilitatorul invită participanții să împărtășească: *Ce s-a întâmplat în echipă? Cine a preluat inițiativa? Cum a fost perceput acest lucru? Cum au fost gestionate diferențele de ritm sau stil? Ce situații din viața profesională seamănă cu acest exercițiu?* Se pot folosi: discuții în cerc, perechi de reflecție, post-ituri, hartă mentală colectivă.
d) Activitate creativă finală – simbolizarea învățării *Harta colaborării ideale,* ce vizează consolidarea învățării, transformă ideile în angajamente concrete. Fiecare participant contribuie la un colaj comun (desen, cuvinte, simboluri) care reprezintă cum ar arăta o comunicare ideală în echipa lor.
e) Transfer în realitate. Participanții sunt invitați să identifice: un comportament pe care îl vor aplica imediat; o schimbare necesară în echipa lor; o resursă din atelier pe care o consideră utilă.

Concluzii

În concluzie, se poate aprecia că învățarea adulților reprezintă un proces continuu și adaptabil prin care indivizii dobândesc noi cunoștințe, competențe și abilități pe parcursul vieții, cu scopul de a se dezvolta personal și profesional. Aceasta este esențială într-o societate în continuă schimbare, unde cerințele profesionale și tehnologice evoluează rapid. Învățarea continuă ajută adulții să rămână competitivi pe piața muncii, să-și îmbunătățească performanțele și să-și asume noi roluri și responsabilități. De asemenea, acest proces contribuie semnificativ la dezvoltarea unui stil de muncă

intelectuală eficient, favorizând gândirea critică, autonomia și capacitatea de a rezolva probleme complexe – într-un cuvânt, formarea competențelor de literație. Pentru îndeplinirea acestor obiective, strategiile metacognitive de învățare trebuie să fie flexibile și adaptate nevoilor individuale ale adulților. Metodele interactive, cum ar fi învățarea prin proiecte, studiile de caz, discuțiile în grup și învățarea colaborativă, sunt extrem de eficiente. De asemenea, utilizarea tehnologiilor moderne și a resurselor online permite accesul rapid la informații și susține învățarea pe parcursul întregii vieți. Aceste strategii nu doar că îmbunătățesc performanțele academice, dar contribuie și la dezvoltarea competențelor transversale care sunt esențiale într-o lume profesională din ce în ce mai diversificată și dinamică [10].

Bibliografie:

1. BLÂNDUL, V. (2020). *Psihopedagogia pentru formarea cadrelor didactice*. Editura Mega, Cluj-Napoca.
2. BRADEA, A., BLÂNDUL, V.C. & POP, C. (2024) *The role of literacy competence in students' personal and professional development*, ICERI2024 Proceedings, pp. 2687- 2693. doi: 10.21125/iceri.2024.0708
3. COLLEY, H., HODKINSON, P. & MALCOLM, J. (2002) *Non-formal learning: mapping the conceptual terrain. A Consultation Report,* Leeds: University of Leeds Lifelong Learning Institute. http://www.infed.org/archives/e-texts/colley_informal_learning.htm.
4. DUMULESCU, D. & NECULA, C.V. Autonomy, Competence And Relationships in Learning. *Research and education*, 3, 20-26. (2019)
5. EYLER, J., & GILES Jr., D. E. (1999) *Where's the Learning in Service-Learning?* San Francisco, CA: Jossey-Bass.
6. HERDIANA, I., KAMAL, M.A., TRIYANI, T., NUR ESTRI, M., & RENNY, R. (2025) *A more precise elbow method for optimum K-means clustering*. *arXiv preprint* arXiv:2502.00851. https://doi.org/10.48550/arXiv.2502.00851
7. KNOWLES, M. S., HOLTON, E. F. & SWANSON, R. A. (2015) *The adult learner: The definitive classic in adult education and human resource development* (8th ed.). Routledge, New York, NY;
8. MERRIAM, S. B., & BAUMGARTNER, L. M. (2020) *Learning in adulthood: A comprehensive guide*. Jossey-Bass, San Francisco, CA.
9. MOCANU, V., TARNOVSCHI, A. & DOLINSCHI, C. (2020) *Psihologia vârstelor: Suport de curs pentru studenți: (Ciclul I, licență, pentru alte programe de studii)*, Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Psihologie, Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială Departamentul Psihologie. Chișinău: CEP USM.
10. GUȚU V. (2023) Andragogy. CEP-USM, Chișinău, Republic of Moldova.