

UN VIAGGIO TRA MENTE E CUORE



Paul Rodriguez

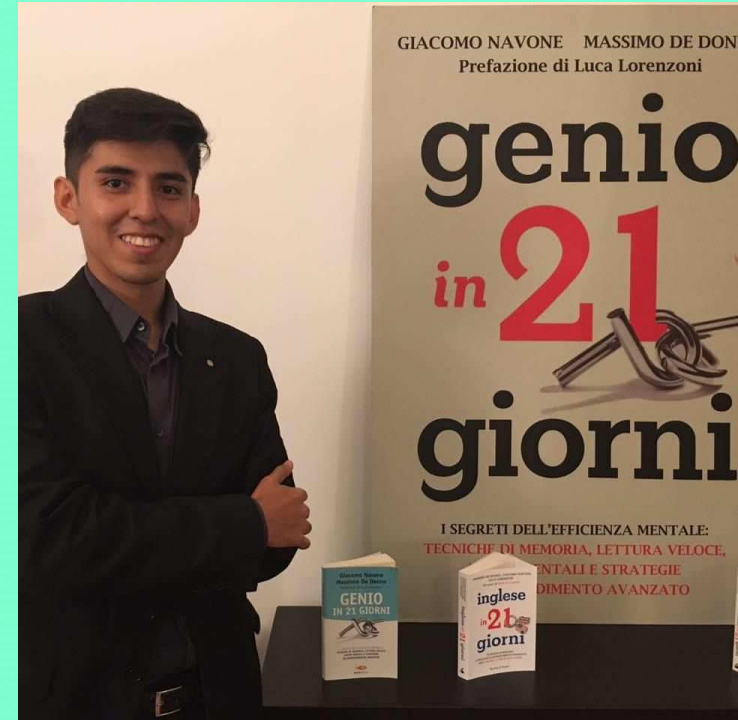
Corso: Competenze trasversali per la sostenibilità e il Kaizen

Docente: Alessandra Martelli

MI PRESENTO



**Regista e Sceneggiatore
(Roma Film Academy)**



**Tutor dell'apprendimento e
mentore (Soft Skills Academy)**

LA PRIMA DELLE SOFT SKILLS



*Imparare
ad imparare*

IMPARARE AD IMPARARE

L'Unione Europea, nella Raccomandazione 2006/962/CE del 18 dicembre 2006, ha definito l'Apprendere ad Apprendere come:

«L'abilità di perseverare nell'apprendimento e di organizzare il proprio apprendimento anche mediante una gestione efficace del tempo e delle informazioni.»

Sempre secondo la UE questa competenza comprende:

- la consapevolezza del proprio processo di apprendimento e dei propri bisogni
- l'identificazione delle opportunità disponibili
- la capacità di affrontare e superare gli ostacoli per apprendere in modo efficace

Ciò è finalizzato a continuare ad apprendere lungo tutto l'arco della vita.

METODO DI STUDIO



Il metodo di studio
UNIVERSALE!

O NO?



UN METODO PERSONALE

Stili cognitivi

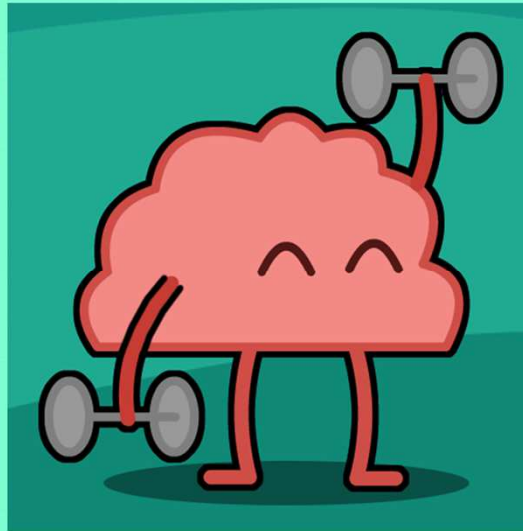
Intelligenze

Approccio

Strategie

Convinzioni

METTIAMOCI IN GIOCO



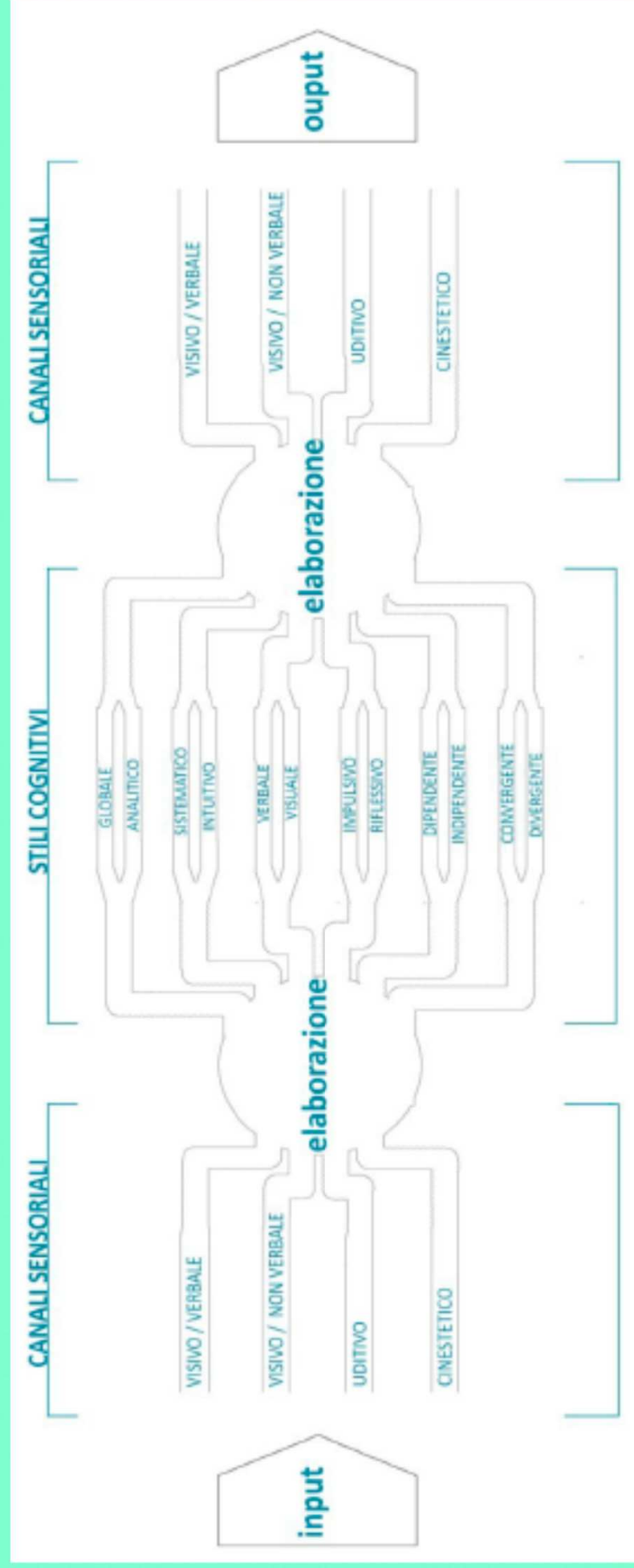
PROCESSO DI APPRENDIMENTO

CANALI SENSORIALI

Sono i canali attraverso cui arriva l'informazione

STILI DI APPRENDIMENTO

È il modo in cui l'informazione viene elaborata



CANALI SENSORIALI

VISIVO VERBALE

ABC

VISIVO NON VERBALE



UDITIVO



CINESTETICO



STILI COGNITIVI

I principali stili cognitivi (secondo Cesare Cornoldi)

Percezione

Analtico: privilegia una percezione del dettaglio "vede l'insieme di alberi"



Globale: privilegia la percezione dell'intero "vede prima la foresta"

Memoria

Visuale: preferisce il codice visuo spaziale ed iconico



Verbale: preferisce il codice linguistico E sonoro

Ragionamento

Sistematico: si caratterizza per una procedura a piccoli passi, dove vengono analizzati e presi in considerazione tutti i possibili dettagli



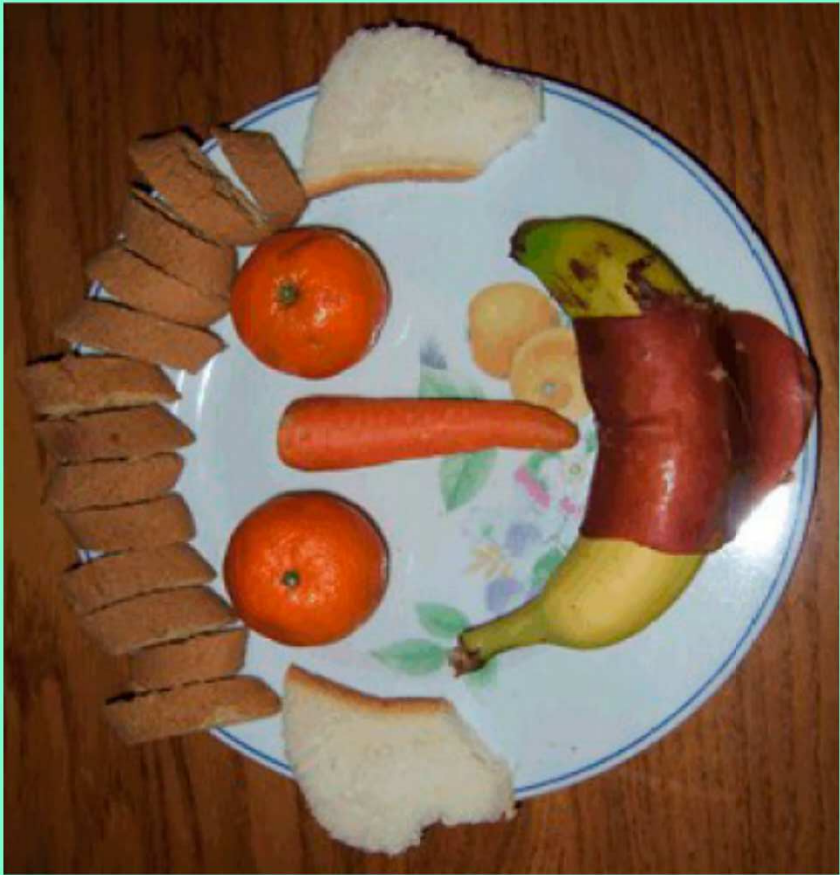
Intuitivo: si esprime in prevalenza su ipotesi globali che poi cerca di confermare o confutare

Impulsivo: tempi decisionali *brevi* per i processi di valutazione e risoluzione di un compito cognitivo



Riflessivo: tempi decisionali *più lunghi* per i processi di valutazione e risoluzione di un compito cognitivo

PROVIAMO!



TrueSE

STILI COGNITIVI

I principali stili cognitivi (secondo Cesare Cornoldi)

Percezione

Analtico: privilegia una percezione del dettaglio "*vede l'insieme di alberi*"



Globale: privilegia la percezione dell'intero "*vede prima la foresta*"

Memoria

Visuale: preferisce il codice visuo spaziale ed iconico



Verbale: preferisce il codice linguistico e sonoro

Ragionamento

Sistematico: si caratterizza per una procedura a piccoli passi, dove vengono analizzati e presi in considerazione tutti i possibili dettagli



Intuitivo: si esprime in prevalenza su ipotesi globali che poi cerca di confermare o confutare

Impulsivo: tempi decisionali *brevi* per i processi di valutazione e risoluzione di un compito cognitivo



Riflessivo: tempi decisionali *più lunghi* per i processi di valutazione e risoluzione di un compito cognitivo

INTELLIGENZE MULTIPLE (Gardner)

LE INTELLIGENZE MULTIPLE



INTRAPERSONALE

CONSISTE NELL'ESSERE CONSCI DEI PROPRI SENTIMENTI E DI SAPERLI ESPRIMERE SENZA FARSI SOPRAFFARE. È, DUNQUE, L'ABILITÀ DI CAPIRE SE STESSI, INDIVIDUANDO LE PROPRIE PAURE E MOTIVAZIONI. LO SCOPO È UTILIZZARE QUESTE INFORMAZIONI PER SVOLGERE UNA VITA VOLTA AL RAGGIUNGIMENTO DI SCOPI SPECIFICI.

SPAZIALE

CONSTA NEL RICONOSCERE ED UTILIZZARE LO SPAZIO E LE AREE A ESSO CORRELATE.

NATURALISTA

PERMETTE AGLI ESSERI UMANI DI RICONOSCERE, CLASSIFICARE E INDIVIDUARE ALCUNE CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE. TALE ABILITÀ CONSENTE DI INTERAGIRE CON IL MONDO FINO A RENDERE PROPRIE ALCUNE CARATTERISTICHE.

MUSICALE

COINVOLGE L'ABILITÀ DI COMPORRE, RICONOSCERE E RIPRODURRE MODELLI MUSICALI, TONI E RITMI.

LINGUISTICA

È LA CAPACITÀ DI APPRENDERE E RIPRODURRE IL LINGUAGGIO, USANDOLO IN MANIERA APPROPRIATA PER ESPRIMERSI VERBALMENTE E IN FORMA SCRITTA.

CINESTESIA CORPOREA

QUELLA DEGLI ATLETI, DANZATORI, PREPARATORI ATLETICI, È L'ABILITÀ DI UTILIZZARE IL PROPRIO CORPO O PARTI DI ESSO PER RISOLVERE I PROBLEMI ATTRAVERSO IL COORDINAMENTO DEI MOVIMENTI DEL CORPO.

INTERPERSONALE

È LA CAPACITÀ DI COMPRENDERE LE INTENZIONI, LE MOTIVAZIONI E I DESIDERI DELLE ALTRE PERSONE, PERMETTENDO IN QUESTO MODO DI LAVORARE EFFICACEMENTE ANCHE IN GRUPPO.

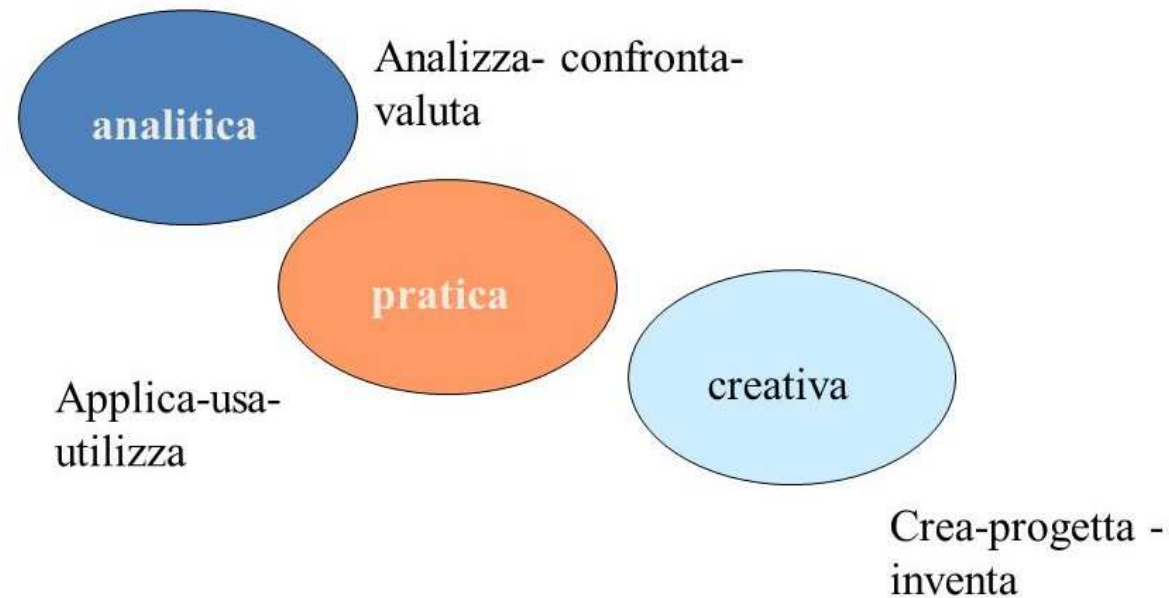
ESISTENZIALE

CAPACITÀ UMANA DI RIFLETTERE SULLA PROPRIA ESISTENZA, COMPRESA LA VITA E LA MORTE. È ALLA BASE DEL PENSIERO FILOSOFICO, ED È LEGATA ALLA CAPACITÀ DI USARE E COORDINARE LE DIVERSE FORME DI INTELLIGENZA

LOGICO MATEMATICA

CONSISTE NELLA CAPACITÀ DI ANALIZZARE I PROBLEMI IN MODO LOGICO, ESEGUIRE OPERAZIONI MATEMATICHE, E INDAGARE LE QUESTIONI IN MANIERA SCIENTIFICA ED ANCHE GRAZIE AL PENSIERO LOGICO - DEDUTTIVO.

TEORIA TRIPARTITA DELL'INTELLIGENZA (Sternberg)



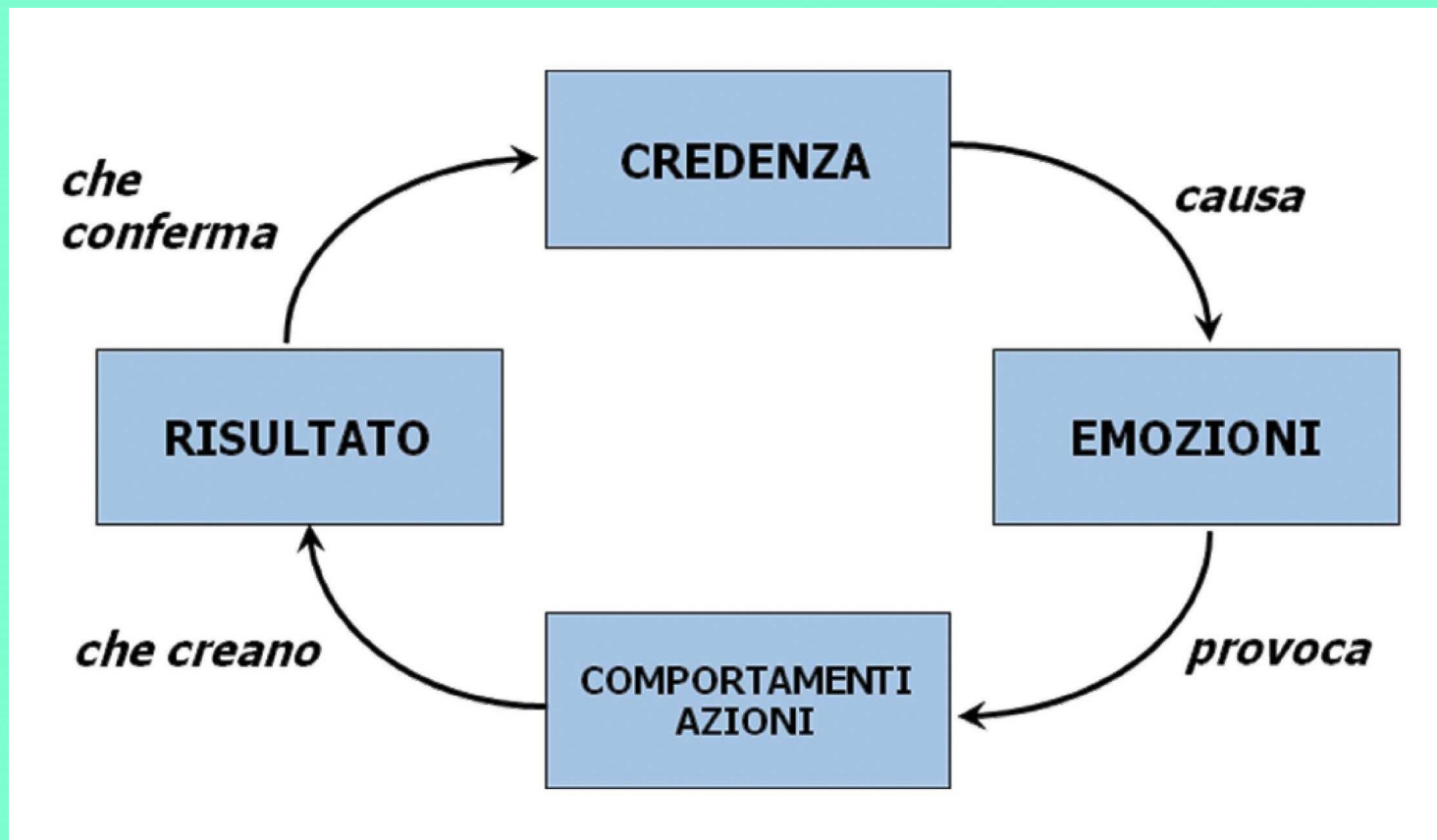
INTELLIGENZA EMOTIVA (Goleman)



IL MIO CAMBIAMENTO



CIRCOLO VIZIOSO/VIRTUOSO



PENSIERI



LUPO BIANCO E LUPO NERO



DIALOGO INTERNO



SOUL 2020

SILENZIO BRUNO!

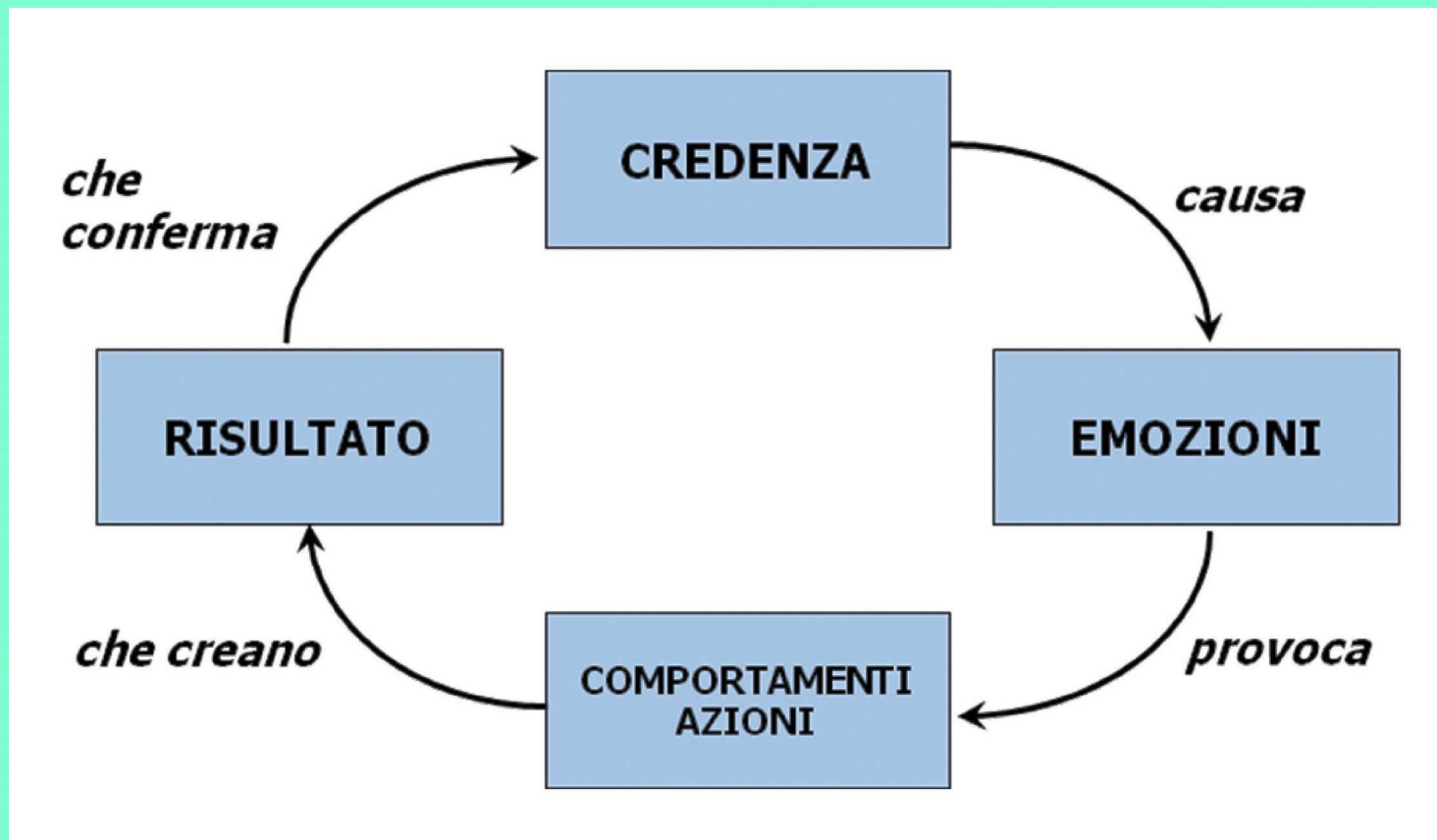


LUCA 2021



SOUL 2020

CIRCOLO VIZIOSO/VIRTUOSO



GESTIONE EMOZIONI

Stimolo



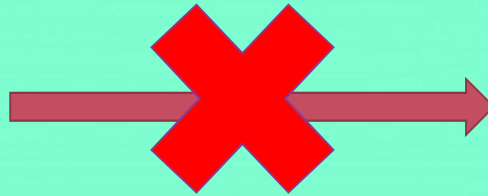
Risposta

MAI CAPITATO?



GESTIONE EMOZIONI

Stimolo



Risposta

Scelta

APATIA



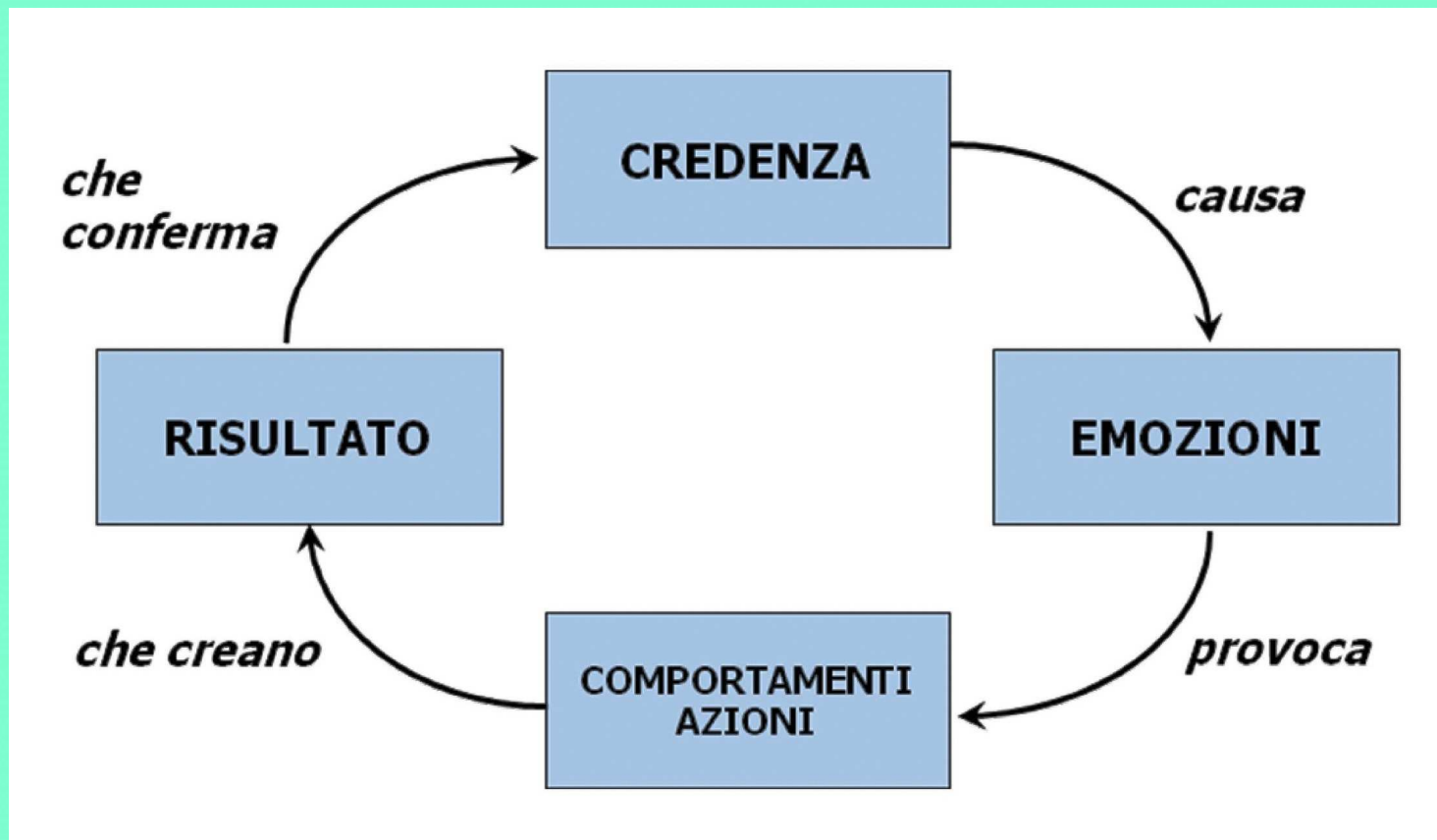
INSIDE OUT 2015

GESTIRE LE EMOZIONI



INSIDE OUT 2015

CIRCOLO VIZIOSO/VIRTUOSO



RESPONSABILITÀ

Ci sono sempre due
scelte nella vita:
accettare le condizioni
in cui viviamo o
assumersi la
responsabilità di
cambiarle



(Denis Waitley)

RESPONS-ABILITÀ

- **Capacità di rispondere agli eventi**
- **Capacità di gestire le proprie emozioni**
- **Capacità di assumere le conseguenze delle proprie azioni**

LA MIA SCINTILLA

*Nel momento in cui noi permettiamo alla nostra luce di splendere.
Noi inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.
Nel momento in cui noi siamo liberi dalla nostra paura.
La nostra presenza stessa, automaticamente, libera gli altri.*

Nelson Mandela

LA TUA MOSTRA



SOUL 2020

TU SARESTI SODDISFATTO?

E TU COME SCEGLI DI PASSARLA?



SOUL 2020