

presenta

STUDIO LAB

LABORATORIO DI ECCELLENZA SUL TUO METODO DI STUDIO

Partecipando a questo laboratorio:

- Acquisirai consapevolezza sulle tue potenzialità, sulle capacità specifiche che ti rendono unico, sul tuo stile di apprendimento, e potrai migliorare quegli aspetti del tuo metodo di studio che sono meno efficaci
- Sperimenterai le strategie di studio più efficaci (mappe mentali, lettura veloce, memorizzazione rapida...) e potrai far tue quelle che ti sono più congeniali
- Capirai come fare ad auto-motivarti, a dare il meglio di te stesso, a concentrarti al meglio, e a programmarti per riuscire a raggiungere sempre i tuoi obiettivi, nello studio come nella vita

Alla fine del corso avrai migliorato concretamente il tuo metodo di studio, sarai più consapevole delle tue potenzialità, e saprai come attivare e mantenere nel tempo la tua motivazione e la tua concentrazione per raggiungere i tuoi obiettivi

Il laboratorio che ti proponiamo è molto più di un corso:

- Si basa sulla metodologia dell'ACTION LEARNING: sia in aula, che tra un incontro e l'altro, potrai mettere in pratica ciò che impari, "aggiustando il tiro" fino a una perfetta padronanza delle strategie apprese
- Si avvale delle più avanzate metodologie di coaching, apprendimento cooperativo e P.N.L., integrate sinergicamente tra loro, per permetterti di raggiungere ottimi risultati in poco tempo
- E' stimolante e interessante: si privilegerà una modalità interattiva utile a rendere il laboratorio uno spazio dove sperimentare, riflettere individualmente, confrontarsi in gruppo
- E' un training personalizzato: il gruppo ristretto permette di seguire in modo individualizzato i singoli partecipanti

Metodologie utilizzate

- *Coaching* è un servizio personalizzato di facilitazione all'apprendimento che aiuta a riconoscere e a utilizzare al meglio le proprie potenzialità, e ad accrescere la propria motivazione
- *P.N.L.* (Programmazione Neuro Linguistica): serie di tecniche che permettono di modificare, attraverso il linguaggio, i propri schemi di pensiero e di comportamento, per renderli congruenti con i risultati che si vogliono raggiungere
- *Apprendimento attivo e cooperativo*: è un metodo didattico che permette di utilizzare il gruppo per generare nuove possibilità di apprendimento, coinvolgendo i partecipanti in varie attività, come generare idee, risolvere problemi, riflettere, discutere, rispondere a delle domande
- *Action learning*: è un metodo di apprendimento fondato sulla esperienza, orientato ad un agire efficace, che parte dall'analisi delle esperienze personali passate, per mantenere gli elementi che hanno permesso il generarsi dell'apprendimento, e per correggere quelli che lo hanno ostacolato

ASSOCIAZIONE CULTURALE
Learning Coach Studio

PROGRAMMA del Laboratorio

il programma è flessibile e verrà adattato alle esigenze e alle motivazioni dei partecipanti al corso

-“FAI DA SPECCHIO”: ESERCIZIO GUIDATO DI AUTO-MIGLIORAMENTO DEL TUO METODO DI STUDIO:

Analizzerai con lucidità e auto-consapevolezza il tuo metodo di studio e lo ottimizzerai: manterrai ciò che c'è di utile, e ti svincolerai dal peso di alcune abitudini improduttive, sostituendole con strategie più efficaci.

Potrai inoltre fare una mappatura in gruppo degli ostacoli a un apprendimento efficace e delle risorse che possono permetterti di superarli, imparando dalle tue esperienze e da quelle degli altri

- INDIVIDUA E VALORIZZA IL TUO STILE DI APPRENDIMENTO

Attraverso un questionario individuerai il tuo stile di apprendimento prevalente. Comprenderai qualcosa di importante sul “tuo” modo di apprendere, e sui tuoi punti di forza: capirai il motivo per cui hai maggiore facilità in alcune materie e incontri difficoltà in altre; potrai individuare e scegliere le strategie di apprendimento che ti sono più congeniali

- STRATEGIE DI APPRENDIMENTO PROFONDO e MAPPE MENTALI

Comprenderai la differenza tra un modo *superficiale* e un modo *profondo* di apprendere. Sperimenterai alcune semplici strategie che permettono di apprendere in modo profondo, come quella di “farsi domande”, o come le mappe mentali. Adottando una modalità profonda di apprendere, ti accorgerai che riuscirai ad assimilare ciò che studi con meno fatica, in minor tempo, e con maggior divertimento

- LA CONCENTRAZIONE: *come aumentarla, “allenarla” e mantenerla*

Comprenderai che la concentrazione non è un talento, ma è una capacità che si può sviluppare e allenare; imparerai a individuare e superare gli ostacoli alla tua concentrazione, i piccoli o grandi auto-sabotaggi al tuo impegno, e imparerai un semplice esercizio quotidiano che ti permetterà di aumentare la tua capacità di concentrarti. Imparerai inoltre ad entrare nello *stato alpha*, uno stato mentale che favorisce la concentrazione, il rendimento e la memoria

- STRATEGIE DI LETTURA E MEMORIZZAZIONE RAPIDA

Sperimenterai le strategie di apprendimento rapido più efficaci, come quella di lettura veloce (la lettura 3x,..), e di memorizzazione rapida, e imparerai a utilizzare quelle che ti sono più congeniali. Inoltre, con degli esercizi dinamici di memorizzazione visiva, uditiva e cinestesica, svolti in piccoli gruppi, diverrai più consapevole di quali sono le strategie mentali che già utilizzi spontaneamente nello studio, potrai così migliorarle e affinarle, oltre ad aggiungerne altre più efficaci

- AUTO-MOTIVAZIONE, AUTO-MODELLAMENTO E MODELLO T.O.T.E.

Capirai che cos'è che può permetterti di dare il meglio di te stesso nello studio; imparerai a influenzare il tuo stato d'animo e ad auto-motivarti con delle opportune strategie cognitive ed emotive – come, ad esempio, la visualizzazione creativa. Imparerai ad accedere a uno stato interiore di auto-efficacia e di sicurezza e a tornarvi quando ne hai più bisogno, ad esempio prima di un esame

- COME FUNZIONA IL TUO CERVELLO: MODELLO QUADRIPARTITO DI NORMAN

Comprenderai il modo in cui funziona il cervello, individuerai il tuo stile cognitivo prevalente, e capirai quali sono le aree del cervello che riesci a utilizzare più facilmente. Potrai infine sperimentare alcune strategie di potenziamento delle aree e degli stili che utilizzi meno spesso, per permetterti di realizzare un apprendimento a 360 gradi

- PIANIFICAZIONE E GESTIONE EFFICACE DEL TEMPO

Imparerai a stabilire degli obiettivi “ben formati”, -cioè degli obiettivi raggiungibili e che siano per te motivanti -, ad auto-programmarti per raggiungerli, a gestire efficacemente il tuo tempo, a stabilire un piano d'azione e a monitorarlo nel tempo fino al raggiungimento dei risultati che ti sei prefissato, a organizzare efficacemente la tua giornata di studio

ASSOCIAZIONE CULTURALE
Learning Coach Studio

PROFILO DEL COACH: Daniele Mattoni

Daniele Mattoni è un life & learning coach certificato dall' International Coach Federation (Associate Certified Coach), si occupa di coaching e formazione da oltre 6 anni, è membro della Federazione Italiana Coach (ICF Italia), nella quale è stato anche membro del Comitato direttivo nel biennio 2006/2008. E' fondatore e membro della associazione "Learning Coach Studio".

E' specializzato in sviluppo personale ed evolutivo. Master practitioner in P.N.L.; ha un background umanistico e tecnico allo stesso tempo, 2 lauree, e un perfezionamento in "Scienze della comunicazione".

Sua area elettiva è lo sviluppo del potenziale di apprendimento: su questa tematica nel 2008 ha pubblicato, con Franco Angeli: "Gli 8 passi per apprendere ad apprendere – Coaching per l'apprendimento". Ha 41 anni e vive a Roma.

Quota di iscrizione: €295, solo per questa edizione €245

La quota include:

- 5 incontri della durata di 3 ore e mezza ciascuno
- Tutti i materiali didattici del corso
- Il questionario di Polacek sul metodo di studio universitario (che potrai fare prima dell'inizio del corso, per aver un feedback iniziale migliorativo sul tuo metodo di studio), con relativa sessione telefonica di feedback (su richiesta)
- assistenza via email lungo l'intera durata del laboratorio

Il workshop è a numero chiuso e prevede un **massimo di 10 iscritti**

Si accettano iscrizioni fino a esaurimento posti

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscriverti compila il *modulo di iscrizione* e invialo per email a:

learningcoachstudio@email.it

congiuntamente alla ricevuta del pagamento della quota di iscrizione, oppure di un anticipo pari a €100, che può essere effettuato tramite bonifico bancario oppure tramite paypal (le indicazioni per il pagamento le trovi all'interno del modulo di iscrizione).

Il saldo della quota dovrà pervenire entro il primo giorno del workshop

Per ulteriori informazioni chiama i tel. **06-5894852** oppure **06-58301696**

OPPURE SCRIVI A: info@learningcoachstudio.it

SITI INTERNET: www.learningcoachstudio.it (sito della associazione LCS)

www.learningcoach.it (sito di Daniele Mattoni)

*Chi si iscrive almeno un mese prima l'inizio del laboratorio, riceverà in omaggio il libro: "Gli 8 passi per apprendere ad apprendere – Coaching per l'apprendimento", di Daniele Mattoni (edito da Franco Angeli) *

SEDE DEL LABORATORIO

Il laboratorio si terrà a Roma nella sede di *Learning Coach Studio*, a Monteverde Vecchio; oppure presso altra sede indicata prima dell'inizio del laboratorio.

A seconda della provenienza dei partecipanti, è possibile – per alcuni gruppi - stabilire una modalità di partecipazione, *online* tramite skype, alternata a quella in presenza

www.learningcoachstudio.it