

# Indice

<b>Premessa</b>	pag.	00
<b>Parte prima</b>		
<b>Il coaching e il potenziale di apprendimento</b>		
<b>1. Il coaching per l'apprendimento</b>	»	00
1. L'apprendimento	»	00
1.1. La propria mappa della realtà	»	00
2. <i>Life long learning</i> – Apprendimento e disapprendimento	»	00
2.1. L'apprendimento esperienziale	»	00
2.2. Il disapprendimento	»	00
2.3. Apprendimento ed emozioni	»	00
3. Apprendimento superficiale e apprendimento profondo	»	00
4. Il coaching	»	00
5. Il coaching per l'apprendimento	»	00
5.1. Un percorso di coaching per l'apprendimento	»	00
5.2. L'hardware, il software e il sistema operativo del potenziale di apprendimento	»	00
6. Apprendimento e cambiamento	»	00
6.1. I 3 elementi per ogni cambiamento	»	00
6.2. Le 4 fasi di ogni apprendimento	»	00
7. Come utilizzare questo libro	»	00
<b>2. Il potenziale di apprendimento</b>	»	00
1. Potenzialità e capacità	»	00
2. Il potenziale di apprendimento	»	00
3. La teoria incrementale delle capacità	»	00
4. I livelli neurologici e i livelli di apprendimento	»	00

4.1. I livelli neurologici di Dilts	pag.	00
4.2. I livelli di apprendimento di Bateson	»	00
5. I “blocchi” e le “leve” del potenziale di apprendimento	»	00
5.1. I “blocchi” del potenziale di apprendimento	»	00
5.1.1. Abitudini	»	00
5.1.2. Auto-sabotaggi	»	00
5.1.3. Convinzioni limitanti	»	00
5.1.4. Senso del dovere	»	00
5.2. Le “leve” del potenziale di apprendimento	»	00
5.2.1. Proattività	»	00
5.2.2. Autoconsapevolezza e pensiero metacognitivo	»	00
5.2.3. Sapersi ascoltare	»	00
5.2.4. Gioco e creatività	»	00

## **Parte seconda**

### **Gli otto passi per apprendere ad apprendere**

<b>3. Primo passo: pianifica</b>	»	00
1. La “doppia costruzione”	»	00
2. Individua i tuoi obiettivi “ben formati” di apprendimento	»	00
2.1. Individua alcune aree di miglioramento e di auto-realizzazione	»	00
2.2. Rendi “ben formati” i tuoi obiettivi	»	00
3. Effettua una pianificazione	»	00
4. Datti un feedback	»	00
5. Linee guida e metti in pratica	»	00
<b>4. Secondo passo: specchiati</b>	»	00
1. Disancorarsi dalle proprie abitudini	»	00
2. Riconosci il tuo metodo di apprendimento abituale	»	00
3. Questionario di congruenza nell’apprendimento	»	00
4. Definisci il tuo metodo di apprendimento ottimale	»	00
5. Monitorizza il tuo tempo	»	00
6. Linee guida e metti in pratica	»	00
6.1 Linee guida e suggerimenti pratici per le prossime due settimane	»	00
<b>5. Terzo passo: conosci te stesso</b>	»	00
1. Autoconsapevolezza e apprendimento	»	00
2. Il tuo stile sensoriale di apprendimento	»	00

2.1. Individua il tuo canale percettivo preferenziale	pag.	00
3. Esercizi di potenziamento sensoriale	»	00
3.1. Esercizi di potenziamento sensoriale del canale visivo	»	00
3.2. Esercizi di potenziamento sensoriale del canale uditivo	»	00
3.3. Esercizi di potenziamento sensoriale del canale cenestesico	»	00
4. Come funziona il nostro cervello		
4.1. Cervello arcaico, limbico e corticale	»	00
4.2 Emisfero corticale destro e sinistro	»	00
5. Individua il tuo stile di apprendimento cognitivo	»	00
5.1. Il modello quadripartito	»	00
5.2. Stili di pensiero: sei un pensatore globale o analitico?	»	00
6. Strategie di attivazione e di sviluppo delle quattro zone	»	00
7. Linee guide e metti in pratica	»	00
<b>6. Quarto passo: osservati mentre apprendi</b>	»	00
1. Prestazione interna e prestazione esterna di apprendi- mento	»	00
2. Esercizi di apprendimento metacognitivo	»	00
2.1. Esercizio di memorizzazione visiva	»	00
2.2 Riassumere un intero brano con un'unica frase	»	00
3. Osserva la tua prestazione interna	»	00
4. Modella il tuo stato di eccellenza nell'apprendimento	»	00
4.1. Il modello TOTE: la struttura della tua prestazione efficace	»	00
4.2 Modella il tuo "stato interno"	»	00
5. Linee guida e metti in pratica	»	00
5.1. Prima di metterti a studiare	»	00
5.2. Durante l'apprendimento	»	00
5.3. Dopo lo studio	»	00
<b>7. Quinto passo: cambia cornice</b>	»	00
1. Cambiare cornici	»	00
2. Il linguaggio crea la realtà	»	00
3. Stili esplicativi e stili attributivi	»	00
4. <i>Reincornicia</i> una tua esperienza	»	00
4.1. Dalla "cornice fallimento" alla "cornice feedback"	»	00
4.2. Dalla "cornice problema" alla "cornice risultato"	»	00
4.3. Dalla cornice risultato: "fare qualcosa perfettamente" a: "imparare, migliorare, scoprire qualcosa di nuovo"	»	00

5. Gestire gli auto-sabotaggi	pag.	00
6.. Linee guida e metti in pratica	»	00
<b>8. Sesto passo: ascolta</b>	»	00
1. Ascolto e apprendimento	»	00
2. Ascolto “strozzato” e “ascolto sinergico”	»	00
3. Ascolto esterno: allenarsi ad ascoltare la realtà	»	00
3.1. Esperienza di flusso	»	00
3.2. Stimolare il pensiero critico	»	00
4. Ascolto interno: allenarsi ad ascoltare se stessi	»	00
4.1. <i>Brainstorming</i> di parole	»	00
4.2. Equilibrare mente conscia e mente inconscia	»	00
4.3. Farsi domande	»	00
4.4. I connettori logici	»	00
5. Ascoltare gli altri	»	00
6. Linee guida e metti in pratica	»	00
<b>9. Settimo passo: trasforma le tue credenze</b>	»	00
1. Il potere delle convinzioni	»	00
2. Struttura, origine e vita di una convinzione	»	00
2.1. La struttura di una convinzione	»	00
2.2. Come si forma una convinzione?	»	00
2.3. Il ciclo naturale di cambiamento di una convinzione	»	00
3. Ridisegna il tuo futuro: apriti a una nuova convinzione potenziante	»	00
3.1. Parti dalle azioni	»	00
3.2. Attiva un tuo mentore interno	»	00
3.3. Immagina	»	00
4. Apriti al dubbio verso una vecchia convinzione	»	00
4.1. Distingui i fatti dalle interpretazioni	»	00
4.2. Reinterpreta e reincornicia	»	00
4.3. Avvalora il giudizio opposto	»	00
4.4. Monitorizza il tuo “stato interno”	»	00
5. Essere convinti	»	00
6. Linee guida e metti in pratica	»	00
<b>10. Ottavo passo: gioca e sii creativo</b>	»	00
1. Gioco, creatività e apprendimento	»	00
2. Come esprimere la propria creatività nell’apprendimento: le mappe mentali	»	00
3. Creatività in azione: cambiamenti1 e cambiamenti2	»	00

4. Come utilizzare le nostre “resistenze”	pag.	00
5. Linee guida e metti in pratica	»	00
<b>11. Bilancio finale e prossimi passi</b>	»	00
<b>Feedback</b>	»	00
<b>Bibliografia</b>	»	00



## Premessa

Il coaching è un servizio di facilitazione personale, finalizzato al raggiungimento di traguardi personali, che si pone un grande scopo: “aiutare le persone a diventare ciò che sono”. Nel coaching l’unicità di ogni singola persona non solo non viene oscurata ma viene rispettata e valorizzata.

Questo servizio può rappresentare quindi una grande opportunità per quelle istituzioni educative, quali le scuole o le università, che vogliano realizzare un’educazione che sia realmente a misura d’uomo, in cui i discenti siano gli attivi costruttori delle proprie conoscenze, e non solo dei passivi fruitori.

Si tratta di un’opportunità che è stata già colta da alcune università straniere.

Il “focus” della scuola è ancora troppo sbilanciato su un apprendimento di tipo passivo, e su un insegnamento in buona parte sganciato dagli interessi spontanei degli studenti. Poca attenzione viene prestata all’adozione di un metodo di studio corretto, e spesso gli studenti acquisiscono abitudini di apprendimento disfunzionali durante questo periodo. Non è un caso se poi, durante il proprio percorso universitario, incontrino delle difficoltà, e avvertano l’esigenza di apprendere modalità di apprendimento più efficaci; esigenza testimoniata anche dal proliferare di corsi su tecniche di apprendimento e di servizi di sostegno didattico.

Quello che è ancora poco presente è forse proprio un approccio olistico (quale è il coaching) che aiuti gli studenti non solo a apprendere nuove strategie e capacità, ma anche a sviluppare le proprie potenzialità; che gli aiuti, cioè, a esprimere il proprio talento ma anche a valorizzare la propria unicità, partendo dal presupposto che ogni persona apprende in un modo unico e diverso.

“Diventare ciò che si è” in un ambito di apprendimento può voler dire proprio imparare a esprimere il proprio potenziale naturale di apprendimento.

Lo scopo di questo libro è quello di aiutare il lettore a far questo. In alcuni casi ciò viene attuato aiutandolo a mettere in pratica ciò che già sa (ma che a volte non sa – o non si ricorda – di sapere); in altri aiutandolo a prendere coscienza della propria prestazione interna di apprendimento per migliorarla; in altri ancora ad ampliare il proprio repertorio di strategie di apprendimento o di credenze personali, o a superare il peso di alcuni auto-sabotaggi o di alcune abitudini disfunzionali, al fine di incrementare la propria autoefficacia e la propria motivazione nell'apprendimento.

Questo libro è diviso in due parti: una prima breve parte, prevalentemente espositiva, e una seconda parte, prevalentemente esperienziale. Nella prima parte, comprendente i primi due capitoli, vengono spiegati il ruolo e la natura del servizio di coaching applicato in un contesto di apprendimento; e vengono presentati e esposti in modo semplice e discorsivo i “blocchi” e le “leve” del potenziale di apprendimento: le aree di miglioramento e le aree di sviluppo sulle quali può agire il coaching per aiutare le persone ad *apprendere ad apprendere*.

Alcuni concetti e strumenti metodologici presentati in questa prima parte possono considerarsi propedeutici al percorso che si segue nella seconda parte.

La seconda parte è articolata in otto “tappe” (una per capitolo), in cui il lettore viene accompagnato in un percorso di *coaching per l'apprendimento*; viene cioè aiutato, gradualmente, a prendere coscienza, e ad esprimere le proprie potenzialità nell'apprendimento. Per ognuno degli 8 passi vengono proposti degli esercizi o dei form che non hanno la pretesa di esaurire in modo esaustivo quella determinata area, bensì sono degli stimoli che ne permettono un'esplorazione da parte del lettore. All'interno di ogni capitolo il lettore viene aiutato ad applicare nella sua vita e, in particolare, nell'apprendimento, quanto ha appreso, stabilendo nuove strategie da sperimentare e nuove azioni da mettere in pratica.