



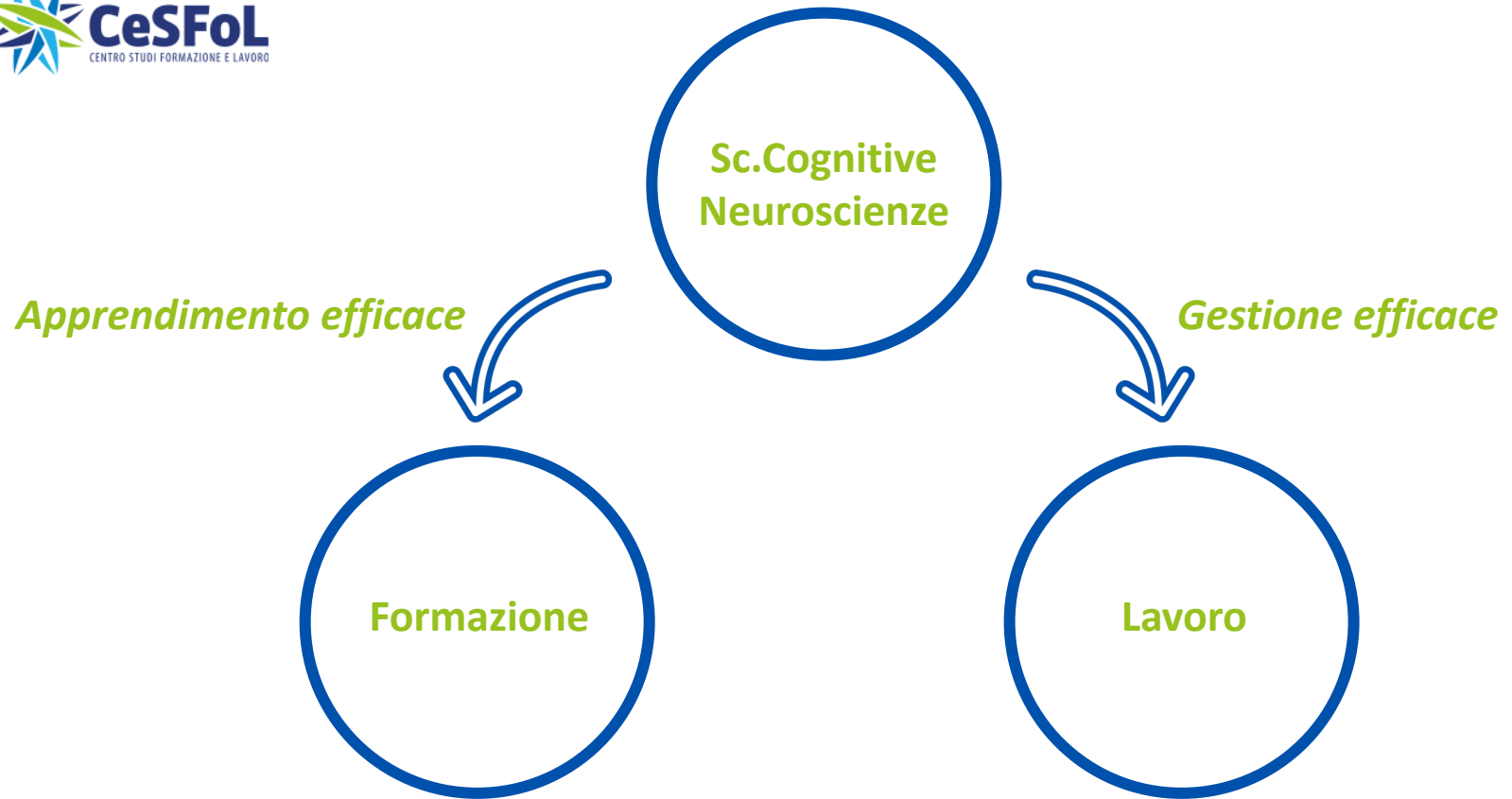
Formazione e apprendimento efficace: cosa dicono le neuroscienze



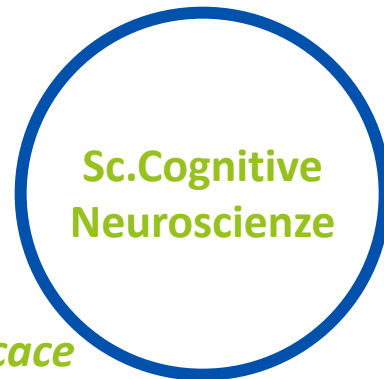
Angela Boldini Ph.D.







Apprendimento efficace



Chi fa/gestisce formazione....

- Sa cosa vuol dire apprendere?
- Sa come ottimizzare i tempi e le modalità dell'apprendimento?
- Sa quali sono le tecniche per favorire il ricordo dell'appreso?
- Sa come favorire un Apprendimento Efficace?
- **Does one size fit all?**



Chi lavora....

- Sa come gestire le proprie risorse cognitive?
- Sa come ottimizzare i tempi e le modalità del proprio lavoro?
 - Sa cosa NON può pretendere dal proprio cervello?
 - Sa come gestire efficacemente il proprio lavoro?





Gestione efficace



**Chi fa/gestisce
Formazione**

Formazione

Apprendimento efficace



Lavoro

**Sapere come funziona il nostro cervello
puó fare un' enorme differenza sia in
termini di rendimento lavorativo ... che
in termini di qualità di vita personale.**

Importanza di capire i propri limiti... ...per migliorare il proprio rendimento



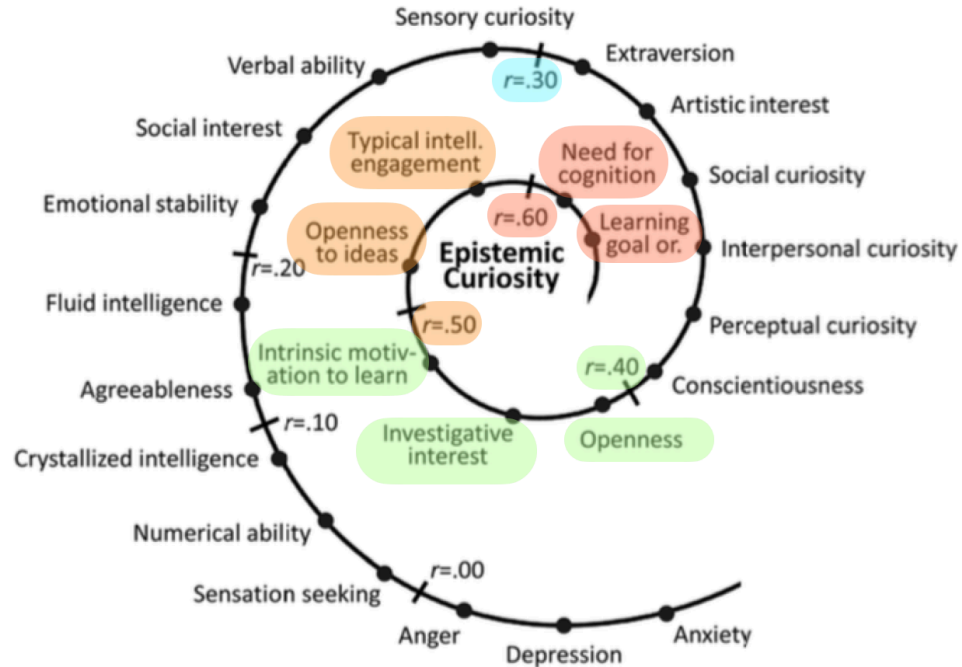
Importanza di capire i propri limiti... ...per migliorare il proprio rendimento



Curiosità

"[...]It is concluded that curiosity is an important variable for the prediction and explanation of work-related behavior."

(J.Organiz. Behav., 2013)



Life-Long Learning

Cosa significa PER VOI?



Life-Long Learning

Imparare ad imparare
Learning how to learn

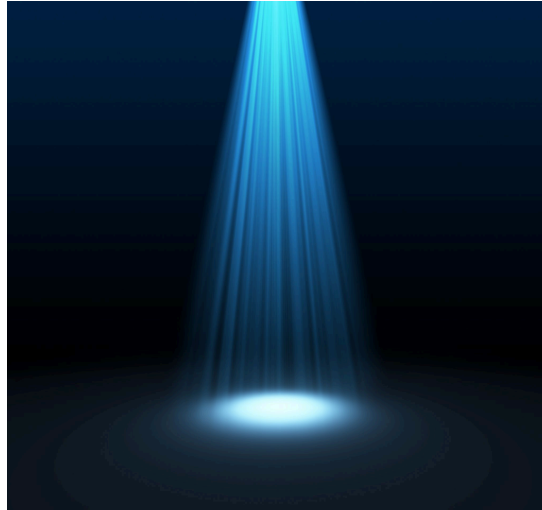


Attenzione

A cosa serve?



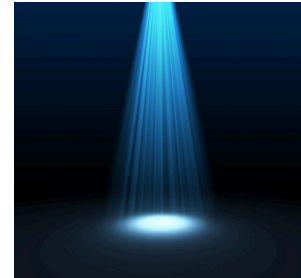
Attenzione



Top



Down



Up



Bottom

Attenzione

Attenzione



“[...] Quando recuperiamo informazioni che sono state elaborate come attività principale, e senza interruzioni, è probabile che si verifichino solo **errori minimi**.

Attenzione

Quando recuperiamo informazioni che sono state elaborate con multitasking o con interruzioni significative da parte di un'attività secondaria, è più probabile che si verifichi una qualche forma di **impoverimento delle prestazioni**”

(Wickens & Hollands, 2000)

The Observer
Psychology

Johann Hari

Sun 2 Jan 2022 10:00 GMT



Your attention didn't collapse. It was stolen



Illustration by Eric Chow.

Social media and many other facets of modern life are destroying our ability to concentrate. We need to reclaim our minds while we still can

Attenzione

Attenzione



Memoria di Lavoro

Cos'è?





Memoria di Lavoro

A cosa serve?

$$15 \times 7 = ?$$

Stabilisce le priorità

Ragiona

Aggiorna i dati

Decide

Riassume

Confronta



Risolve problemi

Prevede/Immagina

Ricorda/Consolida

Elabora

Inibisce

Ragiona

Aggiorna i dati

Decide



Riassume

Confronta

Risolve problemi

Prevede

Elabora

Ricorda/Consolida

Angela Boldini Ph.D.

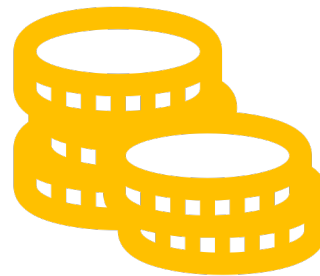
Inibisce

Esempi VOSTRI?





Dal 'Learning how to Learn' al 'Learning how to Work'



Multitasking





Multitasking

**Salto attentivo
ripetuto**



Chunking

Carico cognitivo

Cosa possiamo fare da domani?



angela.boldini.00@gmail.com



CeSFoL
CENTRO STUDI FORMAZIONE E LAVORO

SEDE LEGALE

Via Leonardo da Vinci 17/A

84098 Pontecagnano Faiano (SA)

PIVA. 05649740650 - CF. 91058020651

www.centrostudiformazioneelavoro.it

info@centrostudiformazioneelavoro.it