

))))))))))))))))))))))

))))))))))))))))))))))

))))))))))))))))))))))

Manual

do Lifelong Learner

))))))))))))))))))))))

))))))))))))))))))))))

))))))))))))))))))))))

Tornando-se um "lifelong learner"



Lifelong learning é uma atitude de pessoas que acreditam que "nunca é cedo ou tarde demais para aprender".

Alguns dos benefícios de se tornar um lifelong learner:

1. **Ativa a nossa mente**, melhorando nossa capacidade cognitiva & memória;
2. **Aumenta nossa auto confiança**, através do desenvolvimento dos nossos talentos naturais; não mais tememos perder nossos empregos; não mais tememos o desafio de aprender algo novo; aceitamos o desafio de expandir nossos horizontes aprendendo;
3. **Desenvolve nossas habilidades interpessoais**, nos ajudando a conhecer novas pessoas; compartilhando o que aprendemos, fortalecemos nossos relacionamentos;

Tornando-se um "lifelong learner"



4. Abre novas oportunidades de carreira, através do desenvolvimento de habilidades que já possuímos e da aquisição de novas habilidades, o que expande os nossos horizontes; além disso, profissionais sempre atualizados nas últimas tecnologias são preferidos em promoções e mais desejados no mercado de trabalho;

5. Melhora nossa capacidade de comunicação, uma vez que aprender emprega as habilidades de ler, ouvir e escrever, essenciais para uma boa comunicação;

6. Nos ajuda a encontrar propósito em nossas vidas: quanto mais aprendemos, mais desenvolvemos nossos talentos, o que aumenta nossa capacidade de contribuir para construção de um mundo melhor;

7. Aumenta nossa capacidade de nos adaptar à mudança: tudo à nossa volta está em constante evolução; aprender continuamente ao longo da vida nos permite estar melhor preparados a qualquer mudança no mercado de trabalho.

Não há limites para o ser humano bem treinado

Regras

para

evolução:

1. Defina um objetivo, o porquê daquilo. Por exemplo, por que você está realmente fazendo este curso? O que você realmente quer?
2. Fortaleça esse objetivo, mostre ao seu cérebro o quanto ele é importante. Reflita sobre ele, pense nesse objetivo por vários dias até ficar bem claro para o seu cérebro que você precisa muito daquilo. Muitas vezes nem precisamos escrever no papel ou ficar com mil planos. Basta pensar no seu objetivo constantemente. Pra você ter uma ideia, muitas pessoas perseguem objetivos que nem sabem que possuem aquele objetivo. E quando você pergunta a ela o que a fez chegar ali, ela simplesmente diz que não sabe, que simplesmente fez porque gostava de fazer. Aí temos uma paixão inata. Mas na maioria dos casos, a paixão ainda não existe, e por isso temos que racionalmente definir um objetivo em torno daquele alvo.

Não há limites para o ser humano bem treinado

3. Com essa clareza, comece a executar uma rotina, um hábito que fará você alcançar esse objetivo gradualmente, diariamente. Esteja ciente que obstáculos vão surgir, e você vai precisar aprender com eles e saber como ultrapassá-los. E muitas vezes não temos ideia de como vencê-los. Nessas horas, temos que levantar alternativas, formas de contornar e vencer esses obstáculos. Buscar ajuda! Encontrar barreiras e obstáculos não é sinal de fraqueza ou incapacidade. Pelo contrário! É sinal de evolução. Se você não encontra desafios pela frente, você não evolui, você não aprende, você fica em um estado estacionário.

4. Se envolva com pessoas que possuem objetivos parecidos com os seus e que impulsionam umas às outras. Este ponto é crucial. **Ninguém** alcança vãos maiores sozinho. **Sempre** precisamos um do outro. Se não convivemos com pessoas em torno dos mesmos objetivos, perdemos muito na motivação e vontade de continuar evoluindo em torno do que buscamos.

5. Entenda que a vida é cheia de altos e baixos, entenda a sua vulnerabilidade e aceite que você é imperfeito. Se pensarmos em um gráfico, nossa vida nunca será uma reta linear, mas uma linha de infinitas curvas. Frustrações, dias ruins, sempre farão parte do nosso cotidiano. Estar ciente disso nos alivia da ansiedade e muitas vezes nos livra da auto sabotagem.

Aprendendo a aprender



Aprender a aprender significa saber como usar todo o seu potencial para adquirir conhecimento e saber como colocá-lo em prática, ou seja, como aplicar conceitos que você aprendeu. Aprender é sobre interpretar as **informações** que você recebe e transformá-las em **conhecimento** e não sobre decorar conceitos, fórmulas e frases, sem saber exatamente o que fazer com a informação.

Para isso, é muito importante ter espaços de **sono e descanso**, afinal quando você aprende algo novo e depois tem um período de descanso e sono, é nesse momento de relaxamento que as novas conexões sinápticas serão formadas nos seus neurônios.

Outro ponto relevante é a **prática de exercícios**, há um estudo desenvolvido pela Academia Nacional de Ciência dos Estados Unidos, que traz evidências de que a atividade física gera um conjunto de ações no hipocampo do cérebro, que é uma região responsável pela nossa memória. Essas ações ajudam a desenvolver as suas capacidades de memorizar informações novas e aprender coisas novas.

Essas são formas de aprimorar nosso próprio processo de aprendizagem de forma produtiva e autônoma.

Como o nosso cérebro funciona

Como vimos na aula, existem técnicas para ativar os dois lados do cérebro, o mais focado e o mais difuso, vamos a algumas delas:

1. Ao iniciar os seus estudos sobre determinado tema, antes de começar faça um passeio pelo conteúdo que será explorado. Dê uma olhada nos tópicos, nas imagens, gráficos, ícones, diagramas. Isso vai te ajudar a ter uma visão do todo. É como quebrar aquilo que você quer aprender em partes.
))))))))))
2. Quando for aprender algo, foque totalmente por um tempo, sem ter interrupções. Então deixe o celular afastado ou qualquer outra coisa que possa atrapalhar o seu foco. Foque por 25 minutos naquilo e aí pare para relaxar por alguns minutos com algo que você gosta. Essa é também conhecida como técnica do Pomodoro.
Fazendo isso repetidamente durante o seu dia, você vai aprendendo a conectar o lado focado com o lado difuso.
))))))))))
3. Após se dedicar a aprender algo, você precisa colocar o que aprendeu em prática. Primeiro de forma simples, mais básica até que você consiga avançar dentro do tema.

Lidando com as trapaças do cérebro



Como você lida com essas trapaças do seu cérebro?

Você já sabe que as emoções podem vencer a razão e que o seu cérebro sempre vai escolher o que economiza energia e dá menos trabalho. Estando ciente deste fato a regra básica para auto disciplina quando o assunto é o seu aprendizado é não deixar a sua emoção responder antes da razão.

Então, escolha o que a sua razão te diz dentro de **5 segundos**. Se não sua emoção pode te fazer mudar de ideia.

Importante listar **coisas que podem atrapalhar a sua auto disciplina** para combatê-las:

- Perfeccionismo.
- Querer agradar a todos.
- Fazer muitas coisas de uma única vez.
- Querer ter controle de tudo.
- Não cuidar da sua saúde física e mental.

A Procrastinação

4 estratégias para ajudar você a não deixar a procrastinação te dominar:

1. Troque a procrastinação pelo reagendamento - por ex, se você se organizou pra estudar depois do almoço mas bateu aquele sono, você pode tirar essa soneca sem culpa DESDE QUE reagende essas horas de estudo para mais tarde. Mas remarque o estudo para as 19h da noite do mesmo dia, por exemplo, logo depois do seu banho. Assim você não fica com o sentimento de culpa por ter cedido à soneca e não atrapalha a sua organização prévia para conseguir atingir o seu objetivo.
2. Não negue que existe a vontade de curtir o momento e não estudar - mas seja forte! Você tem que ter ciência que a vontade de curtir o momento atual existe, mas que você tem um objetivo maior e precisa focar no que realmente precisa e objetiva. Então ignore o macaco da gratificação instantânea e faça o que precisa ser feito. Bora lá!
3. Lide com o seu macaco da gratificação instantânea utilizando recompensas: mude a estratégia dentro da sua cabeça. Se você quer muito assistir a uma série, estabeleça que você vai sim assisti-la, mas somente depois de uma hora de estudo. Ou seja, você vai ver mas apenas depois de fazer o que precisa ser feito.
4. Suporte super rápido dos nossos especialistas: essa estratégia do Ituring te ajudará imensamente a seguir com a sua rotina de estudos, sem furos, sem deixar que o macaquinho venha pulando e te tire do seu estudo.

O Poder do Hábito



Mas como criar esse hábito?

Para conseguir criar um hábito é preciso fazer repetidamente o loop do hábito, ou seja, ter uma **deixa**, **uma rotina e uma recompensa**. Porém, a repetição não é suficiente para que um novo hábito dure. Só quando seu cérebro começar a nutrir uma expectativa pela recompensa — ansiar pelas endorfinas ou pelo senso de realização — é que o hábito vai se tornar automático na sua rotina.

Vamos pensar em como criar o seu hábito de estudos.

Você já sabe que precisa ter uma **deixa**, um ponto de começo, algo que te prepare para começar. Essa deixa pode ser diferente para cada pessoa, mas no exemplo que vamos construir vamos colocar que a deixa é uma área de trabalho, um notebook, um copo de café quentinho e um caderno de anotações. Essa é a deixa, é algo que pode estimular você a se sentar e querer descobrir algo, aprender.

O Poder do Hábito



Depois, vem a **rotina**. É preciso estabelecer o seu tempo de foco e seus processos.

E, por fim, a **recompensa** por ter cumprido com o seu horário de estudo, será ter a hora seguinte jogando, assistindo a sua série, algo que faça sentido e te dê prazer, mas você precisa definir, pelo menos no começo, que só fará isso após cumprir com o seu novo processo de estudo. Isso pode te ajudar a começar.

Aqui no **ITuring** nós vamos estimular os processos de rotina e, quem sabe, de recompensa. Afinal, ao realizar a entrega dos seus projetos, que é colocar em prática tudo que você aprende, você vai receber feedbacks que vão te ajudar a evoluir, essa sensação de estar aprendendo, de conseguir fazer algo novo, de ser capaz, é uma ótima recompensa para fazer valer o seu hábito de estudar, aprender e se desenvolver.



Motivação e o locus de controle

As escolhas mais poderosas para gerar motivação são as que produzem dois efeitos: convencer-nos de que **estamos no controle** e atribuir às nossas ações um **sentido mais amplo**. Um locus de controle interno surge quando desenvolvemos um hábito mental de transformar obrigações em escolhas significativas e quando estabelecemos que temos autoridade sobre nossa vida.

))))))))) Precisamos provar a nós mesmos que nossas escolhas têm significado. Quando começamos uma tarefa nova ou enfrentamos uma obrigação desagradável, deveríamos parar um instante e nos perguntarmos “por quê”. Por que estamos nos obrigando a escalar este morro? Por que é tão importante responder àquele e-mail ou lidar com um colega de trabalho que pede coisas tão irrelevantes? É aí que a automotivação prospera: quando nos damos conta de que o mero ato de responder a um e-mail ou ajudar um colega pode ser irrelevante quando encarado por si só, mas que ele faz parte de um projeto maior em que acreditamos, que pretendemos alcançar, que decidimos realizar. Em outras palavras, a automotivação é uma escolha que fazemos porque é parte de algo maior e mais satisfatório do ponto de vista emocional do que a tarefa imediata que precisa ser cumprida.

Nunca pare de aprender!

