

# Desenvolvimento Pessoal T5 - ONE

**Aprender a aprender: técnicas para seu autodesenvolvimento**

## 01. APRENDIZAGEM COMO ESTILO DE VIDA

# 1. Como utilizar o fórum?

---

Recomendações: [ <https://www.youtube.com/watch?v=Vljl7NbyVHE>]

**1** **Fórum:** Dúvidas – para tirar dúvidas e fortalecer a comunidade

**2** **Poste o que aprendeu:** LinkedIn.

Para dar visibilidade ao que você está aprendendo e aos seus projetos

## 2. Aprenda a aprender

---

Artigo: 04 pontos essenciais que o Gui Silveira já nos ensinou para aprender a aprender a aprender:

[<https://www.alura.com.br/artigos/04-dicas-do-gui-silveira-para-aprender-a-aprender>]

1 Estudar um pouco **todos os dias**

2 Prepare um **calendário** de estudos!

3 Faça **cursos**

4 Estude com **amigos**



# Curso de Aprender a aprender: técnicas para seu autodesenvolvimento

---

Faça esse curso de Ensino e Aprendizado e:

- Descubra seu propósito e suas razões para aprender
- Conheça e aproveite seu estilo de aprendizagem, montando planos eficientes
- Saiba como utilizar diferentes formatos, metodologias e experiências para aprender de forma efetiva
- Defina e acompanhe suas metas e evolução de forma simples e efetiva
- Crie rotinas produtivas, eliminando as distrações
- Desvende e utilize o poder da neurociência para alcançar todo seu potencial
- Utilize as melhores técnicas e ferramentas trabalhando a seu favor para uma aprendizagem de alta performance



# Apresentação

---

Nosso modelo educacional não nos ensinou a aprender , questionar e desaprender.

**MUNDO DIGITAL**  **NOVAS RELAÇÕES**  **CONSTRUÇÃO DE CONHECIMENTO**  **NOVAS FORMAS DE APRENDER**

- Criar experiências poderosas
- Autoconhecimento e propósito
- Estilos e tempos diferentes de aprender
- Disciplina e planejamento
- Neurociência
- Hábitos bons e recorrentes
- Técnicas efetivas de aprendizagem
- Ferramentas que facilitam a vida

# Lifelong Learning

---

**Lifelong Learning:** Aprendizagem como estilo de vida

**Executar** o vídeo à direita para ver um exemplo rápido.

Transformar é um recurso disponibilizado somente por assinatura. Se tiver uma assinatura do Office 365, experimente você mesmo as etapas no próximo slide.

- 20% das nossas habilidades ficam **defasadas em 1 ano** (Harvard business school).
- Após 5 anos, 100% das nossas habilidades já precisam ser **atualizadas**.
- 65% das crianças que estão no ensino médio vão trabalhar em empregos que **nem existem ainda** (Fórum econômico mundial).
- **“O analfabeto do século 21 não é aquele que não sabe ler e escrever, mas aquele que não sabe aprender. Desaprender e reaprender” Alvin Toffler**
- Carreira não é mais uma sequência de posições, é uma sequência de **EXPERIÊNCIAS** ao longo do tempo, que fazem um **IMPACTO** real.
- Capacidade de aprender coisas novas rápido e de forma eficaz, criar estas experiências.
- Não há mais começo, meio e fim. Aprendizado é uma jornada ao longo da vida.

# Razões para aprender

---

## **AUTOCONHECIMENTO**

- O que você sabe que não sabe?
- Por que você quer aprender sobre isso?
- Onde vai usar?

### **PROPÓSITO!**

Priorize aquilo que é o mais importante.

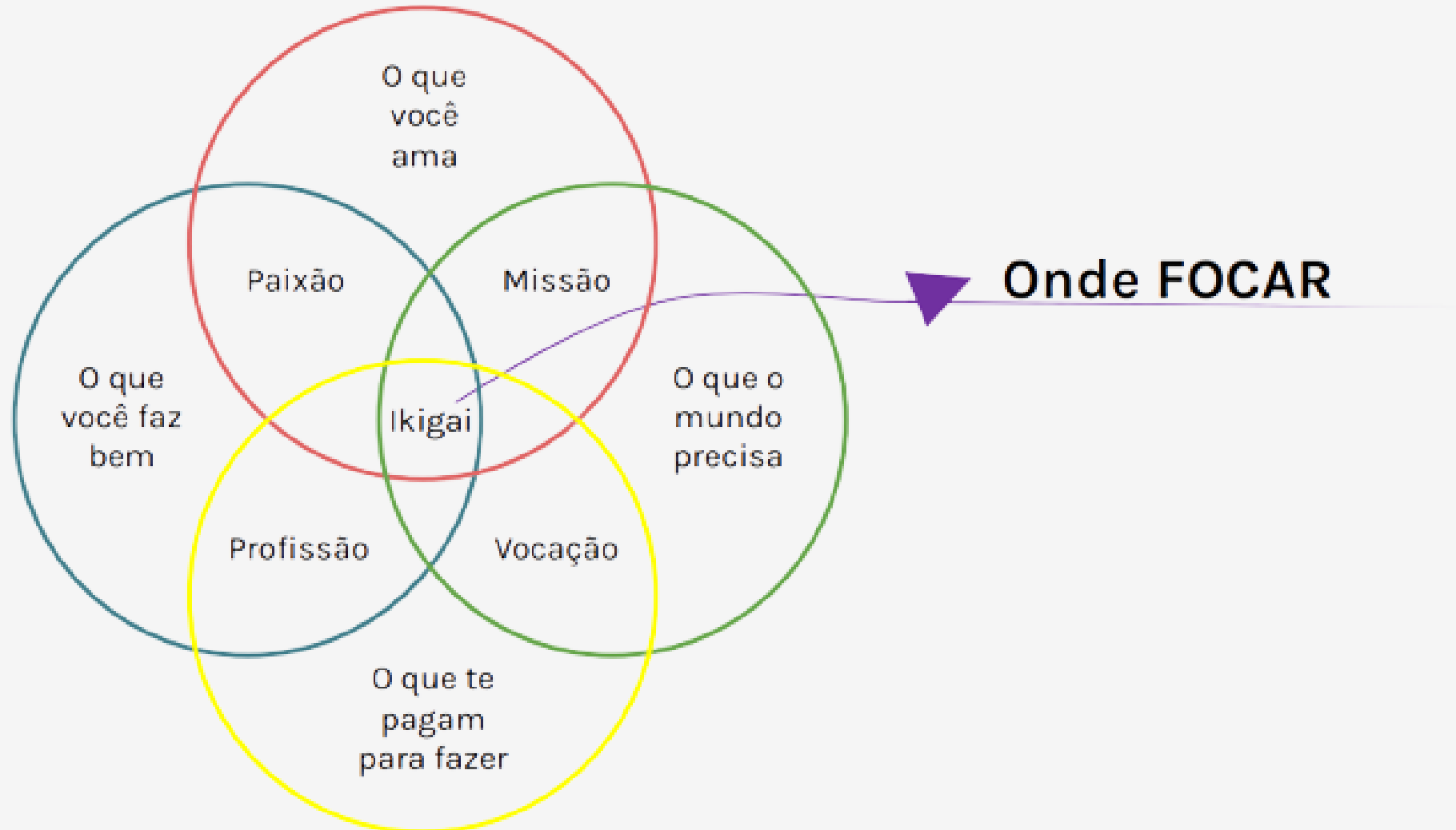
## **Uma razão clara faz toda a diferença no resultado**

- Propósito/Missão
- Curiosidade
- Paixão
- Projeto



# Razões para aprender

---



# Razões para aprender

## PENSANDO EM UM INTERVALO DE 1 ANO...

### ❑ Qual seu Ikigai?

- tecnologia

### ❑ Quais são suas razões para Aprender algo?

- paixão
- curiosidade
- profissão

### ❑ Onde você quer se aprofundar?

- desenvolvimento front-end



# O seu Ikigai

---

E aí, qual é seu Ikigai? Complete as frases abaixo e em seguida elabore um primeiro rascunho do que poderia ser seu Ikigai, aquele aspiracional, que você pode seguir buscando.

AQUILO QUE VOCÊ AMA:

- 1.
- 2.
- 3.

AQUILO QUE VOCÊ É BOM EM FAZER:

- 1.
- 2.
- 3.

Agora faça um cruzamento entre essas habilidades listadas. Como você poderia juntar algumas delas e definir um possível Ikigai?

AQUILO QUE VOCÊ PODE SER PAGO PARA FAZER:

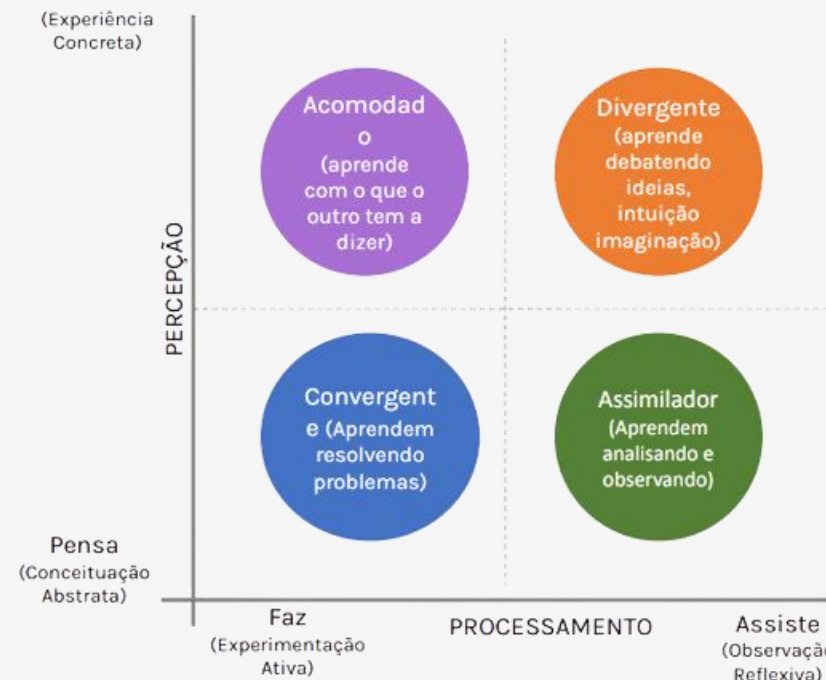
- 1.
- 2.
- 3.

AQUILO QUE O MUNDO PRECISA:

- 1.
- 2.
- 3.

# Estilos de aprendizagem

Pessoas diferentes  
aprendem de **formas** diferentes  
em **tempos** diferentes



Inventário de Estilo de Aprendizagem de Kolb disponibilizado pela Universidade de Pernambuco:  
Link: <https://estiloaprendizagemkolb.github.io/>

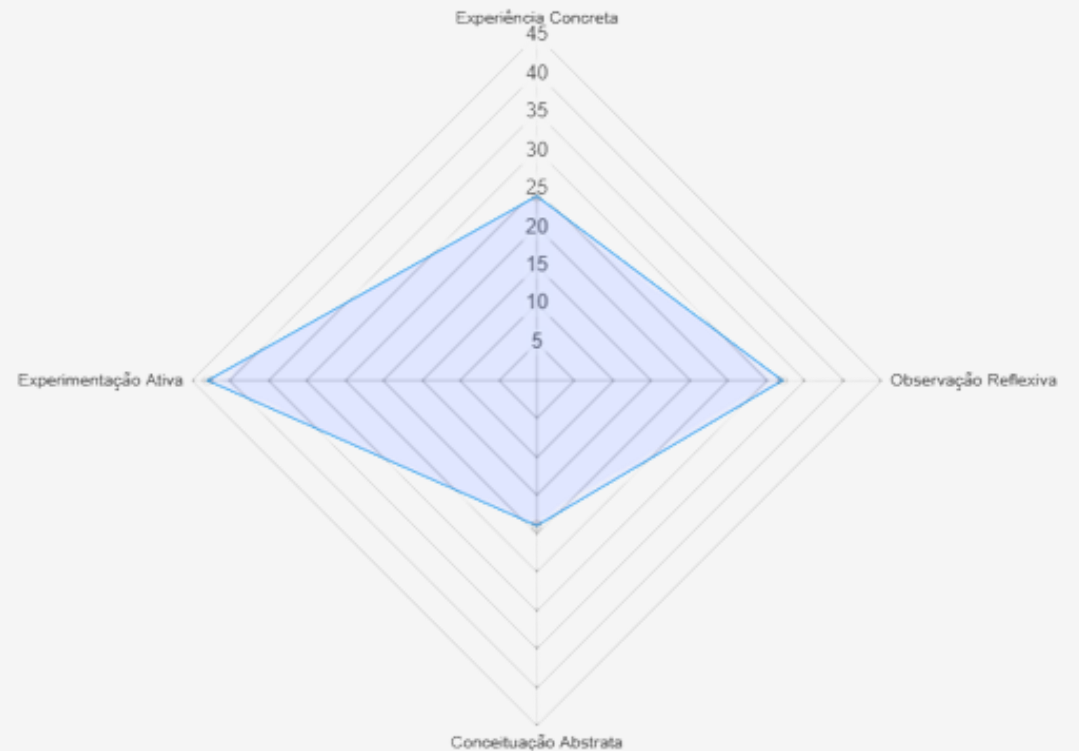


David Allen Kolb

# Estilos de aprendizagem

Seu estilo de aprendizagem é predominantemente **ACOMODADOR**  
Sua forma de aprender é concreta e ativa.

Você aprende melhor experimentando e realizando, como, por exemplo, através de atividades práticas, apresentações, role-plays e debates. Combina o gosto de colocar “a mão na massa” com atividades concretas. Tem capacidade de se sobressair e acomodar ou adaptar a circunstâncias imediatas específicas. Utiliza mais a intuição do que a lógica e tem a tendência a se arriscar mais a ousar mais. Costuma utilizar a opinião de outras pessoas ao invés das suas próprias, por isso geralmente faz muitas perguntas. Assume uma abordagem prática e vivencial. É sociável e gosta de trabalhar em equipe. Geralmente exerce um papel importante em situações onde são necessárias ações e iniciativas para a realização de tarefas. Por terem pouca habilidade analítica são impulsivas e as vezes é percebido como impaciente e pressionador. Esse estilo também é conhecido como ATIVISTA.



# RESUMO

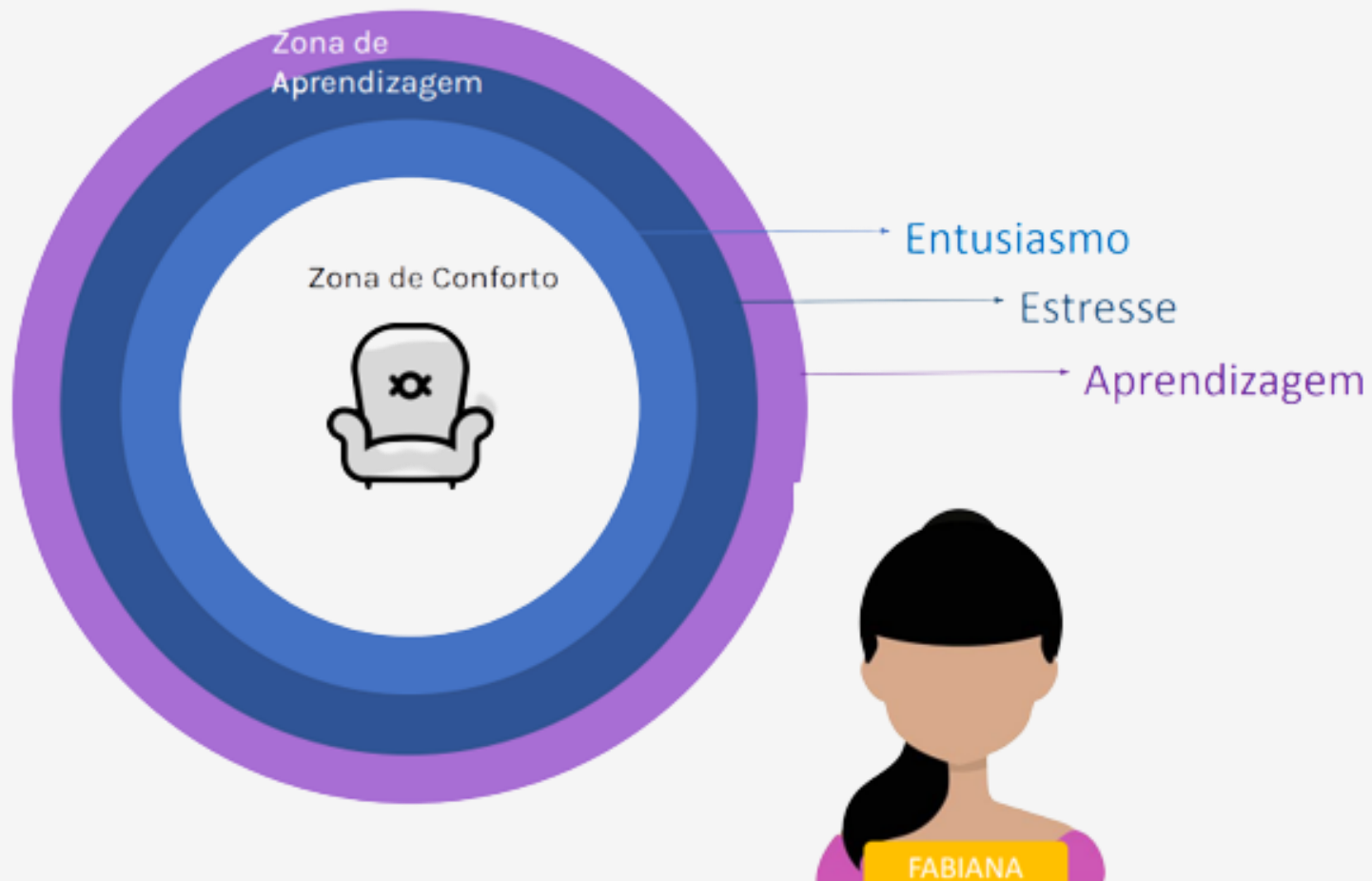
## O que aprendemos?

- Transformação digital gerando mais informações
- Nova trilha de carreira
- Lifelong Learning
- O que me move a aprender
- Múltiplas carreiras e linhas de aprendizado
- Pessoas diferentes aprendem em tempos e formatos diferentes
- Teoria do Kolb
- Estilos de aprendizagem

## 02. TALENTO OU DISCIPLINA?

# Zona de aprendizagem

---





# Zona de aprendizagem



# Zona de aprendizagem

---

**Aprendizagem não ocorre na zona de conforto.**

**Fique perto de gente melhor que você! Se desafie a ser mais, a ir além.**

**Encontre seu ponto de equilíbrio no Flow.**

Como motivar na crise?

<https://pensadorh.wordpress.com/2016/04/18/como-motivar-na-crise/>

# Como passar para a zona de aprendizagem

---

Pense em uma situação de aprendizagem que você já viveu e que teve dificuldades em sair da zona de estresse. Como foi essa situação? O que o deixou preso na **zona de estresse**?

Agora liste 3 atitudes diferentes que você pode ter na próxima vez para não cometer os mesmos erros e passar rapidamente para a **zona de Aprendizagem**.

- 1) Lembrar do propósito
- 2) Aproveitar o processo
- 3) Fortalecer a confiança

# Disciplina

---

❑ **Direção** é mais importante que velocidade

❑ A **constância** potencializa resultados

❑ **Consistência**

❑ Disciplina é questão de **hábito**

## HÁBITOS:

❑ **A disposição:** Momento que desencadeia a ação, o gatilho



❑ **A rotina:** A ação sendo repetida



❑ **A recompensa:** Resultado positivo no fim que motiva a continuar



## Lifelong Learning

Autoconhecimento e Propósito

Estilo individual de aprendizagem

Zona de Aprendizagem e Disciplina

# Quantos dias para se criar um hábito?

---

a) 45 dias

b) 66 dias

c) 21 dias

**d) Não há um número exato**

Exato! Apesar de haver estudos, só você e sua experiência podem dizer quanto tempo você levaria para criar um hábito.

# Elimine as barreiras

---

Remova as barreiras físicas e emocionais:

Falta de tempo ou será de priorização?

- **Distrações na internet**
- **Pensar nas outras tarefas a serem feitas**
- **Não organizar antes de iniciar**
- **Pessoas que te ligam ou vão até você**
- **Achar que não posso crescer, medo de mudança**
- **Ansiedade**
- **Falta de celebração**

# A prática do feedback

---

Saber o que aprender é o primeiro passo para ser um bom “aprendedor” e se tornar um especialista na sua área de atuação. Além do autoconhecimento, o feedback é uma excelente prática para se desenvolver.

Convido você a levantar pelo menos 3 feedbacks com colegas de trabalho, gestor, ex-gestor ou até amigos mais próximos, com foco em atitudes que você poderia:

- Continuar fazendo
- Parar de fazer
- Começar a fazer

Priorize dentre as sugestões duas coisas que você poderia focar agora no seu plano de desenvolvimento.



# Outros bons hábitos

---

Além do feedback, aprendemos alguns outros bons hábitos para nos tornarmos um ótimo *Lifelong Learner*

Pense sobre os hábitos que vimos no curso. Quais poderiam ser adotados por você na sua rotina de aprendizado? Como você vai colocar em prática?

- Curiosidade
- Encontrar um mentor
- Combinar teoria e prática

# Hábitos para serem criados

---

Alguns hábitos para criar e se tornar um master em **LIFELONG LEARNING**

- **Várias (e boas) fontes, formatos, autores, professores**
- **Curiosidade, fazer perguntas, diversão**
- **Networking**
- **Feedback**
- **Encontre um mentor**
- **Combine teoria e prática**

# Suas barreiras físicas e emocionais

---

**Das barreiras físicas e emocionais abaixo, qual a que mais lhe tira o foco? Alguma que você queira incluir na lista?**

- Distrações na internet como redes sociais, sites e e-mail
- Pop-ups e atualizações no celular de aplicativos como Whatsapp e serviços de compras
- Pessoas que te ligam ou vão até você no momento em que está estudando ou planejando sua atuação
- **Mindset fixo, achar que não tem as habilidades para crescer**
- Medo de mudança
- Espaço físico inadequado para estudos e planejamento
- **Situações ou problemas ainda não resolvidos no trabalho, ou até mesmo da vida pessoal.**

# Plano de ação

---

Cada um tem suas barreiras mais e menos críticas. Quais são suas duas barreiras que mais atrapalham? Como e quando elas acontecem?

1. **Mindset fixo, achar que não tem as habilidades para crescer** -> Acontece no pensamento quando estou com muita dificuldade para assimilar ou colocar em prática algum conteúdo.
2. **Situações ou problemas ainda não resolvidos no trabalho, ou até mesmo da vida pessoal** -> Acontece devido a ansiedade e normalmente em período de crises mais fortes em que não consigo me concentrar

Agora, para cada uma delas, defina um plano de ação para colocar em prática e evitar que elas atrapalhem sua rotina.

1. Praticar sem desistir
2. Tratar a ansiedade por meio de exercício físico e meditação, já que no momento não tenho condições financeiras para fazer uma terapia e estou aguardando há um ano ser encaminhada para psicóloga pelo SUS.

# RESUMO

## O que aprendemos?

- Zona de conforto e Zona de Aprendizagem;
- Importância de sair da zona de estresse;
- Estado de flow, felicidade, empolgação;
- Direção é mais importante que velocidade;
- Um pouquinho todo dia gera muitas horas de aprendizado;
- Um hábito demora tempo para ser criado, não desista no meio;
- Crie bons hábitos
- Dicas de hábitos de um bom aprendiz;
- Ralos de Atenção;
- Barreiras físicas e emocionais;
- Distrações;
- Ansiedade;
- Celebração.

## 03. DESVENDANDO O CÉREBRO

# Mindset fixo e de crescimento

---

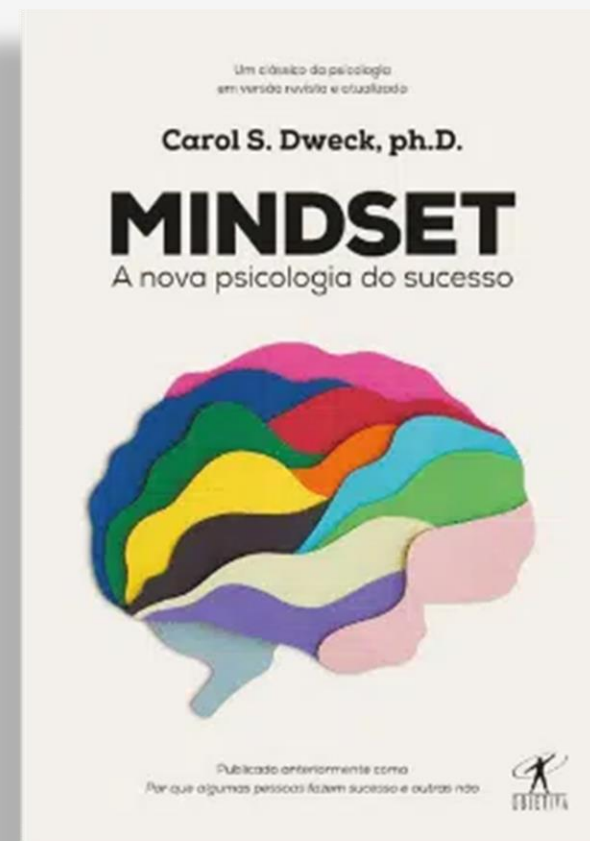
Vamos começar a aprofundar nosso entendimento sobre o funcionamento do cérebro.

## MINDSET FIXO:

- A quantidade de inteligência é algo limitado
- Sou bom apenas em certas coisas
- Desisto quando fica muito difícil
- Não me sinto bem com grandes desafios
- Feedback é uma crítica
- Prefiro fazer coisas que já sei

## MINDSET DE CRESCIMENTO:

- A quantidade de inteligência é ilimitada
- Posso ser bom em qualquer coisa
- Vamos fazer dar certo!
- Adoro grandes desafios
- Feedback é uma ajuda para crescer
- Gosto de aprender a fazer coisas que não sei



# Mindset fixo e de crescimento

---

Será que o Mindset pode mudar ao longo da vida?

- ☐ Busque inspiração em mentores
- ☐ Autoconfiança
- ☐ Aproveite as oportunidades
- ☐ Motivação e foco
- ☐ Dedicação
- ☐ Mude aos poucos e constantemente





# O que reforça o Mindset de crescimento?

---

Quais das frases abaixo reforçam o **Mindset de Crescimento** e devem ser fortalecidas no nosso dia a dia?

- A) Vamos fazer dar certo!
- B) Feedback é uma ajuda para crescer
- C) Desisto quando fica muito difícil
- D) Sou bom apenas em certas coisas
- E) Prefiro fazer coisas que já sei
- F) A quantidade de inteligência é ilimitada

# Moldando o Mindset

---

Como Podemos moldar nosso *mindset* e reforçar o modelo mental de crescimento?

Lembre de duas possibilidades que ensinamos no curso e pense como você pode colocar em prática no seu dia a dia.

- Não desistir quando as coisas estiverem difíceis
- Aproveitar oportunidades

# Modos focado e difuso

---

## FOCADO:

Concentração

Repetir padrões

Planejado

Problemas conhecidos

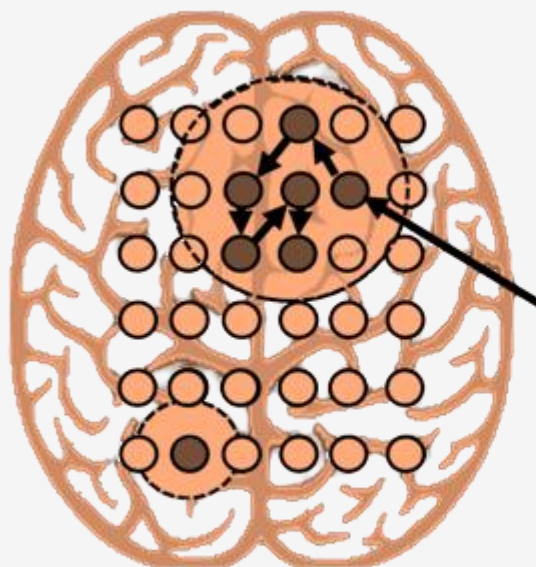
## DIFUSO:

Visão ampliada

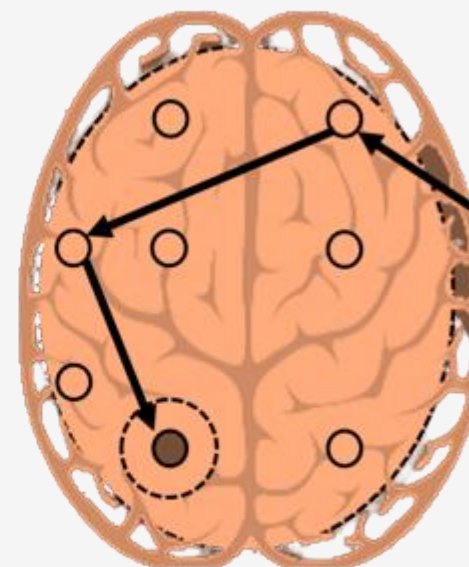
Conexões inconscientes

Aleatório

Novas soluções



Focado



Difuso

# Modos focado e difuso

---

Estudar mais de um tema por vez;

Ler dois livros ao mesmo tempo;

Ter um emprego e um projeto voluntário;

Não abrir mão dos momentos de ócio.

# Importância do modo difuso

---

Por que é tão importante despertar o modo difuso de funcionamento do cérebro? O que ele faz? E como podemos ativar o funcionamento desse modo?

O modo difuso articula processos distraídos, sem metodologia definida, é possível encontrar novos caminhos. E por isso conseguimos encontrar novas soluções nesse estado e vincular os neurônios de outra maneira.

Para ativar o funcionamento do modo difuso:

- Estudar mais de um tema por vez.
- Ler dois livros ao mesmo tempo.
- Ter um emprego e um projeto voluntário.
- Não abrir mão dos momentos de ócio.
- Combinar diferentes métodos de aprendizagem: auditivo, visual, leitura/escrita e cinestésico.

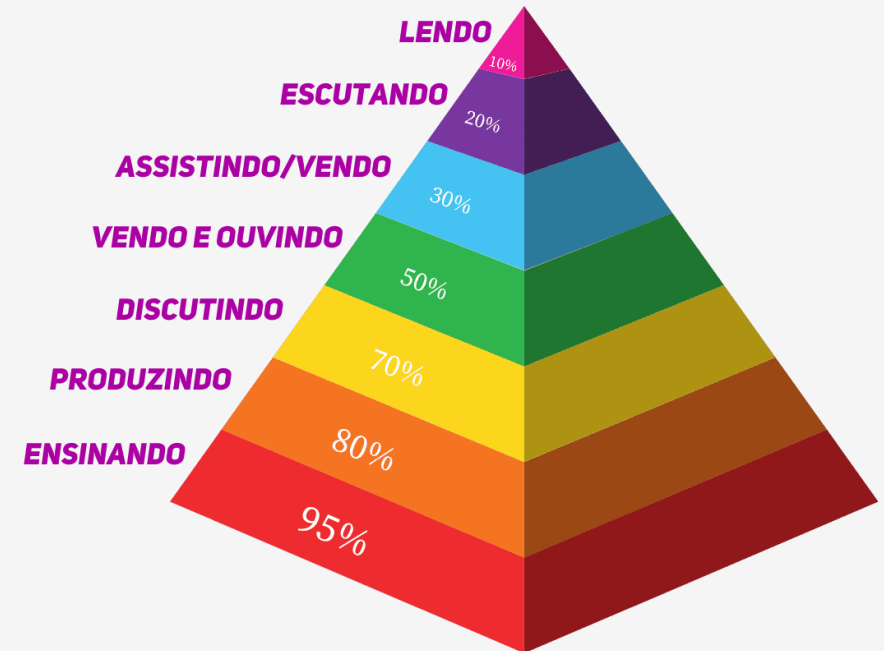
# Formatos de aprendizagem

---

Quais são os melhores formatos para aprender de forma eficiente?

- ❑ **Auditivo:** Podcasts, Audio books e ouvir gravações de aulas
- ❑ **Visual:** Infográficos, Power Points, Teds, Video Aulas e Mapa Mentais
- ❑ **Leitura/Escrita:** Livros, Sites, Blogs, Artigos e Resumos
- ❑ **Cinestésico:** Eventos, On the Job / Carona e Projetos

## COMO APRENDEMOS



# Qual seu formato preferido?

---

Agora que você já conhece os formatos de aprendizagem e a maneira de aproveitar melhor cada um deles, chegou a hora de saber qual é o seu formato preferido, e assim poder aproveitar seu potencial máximo de autodesenvolvimento.

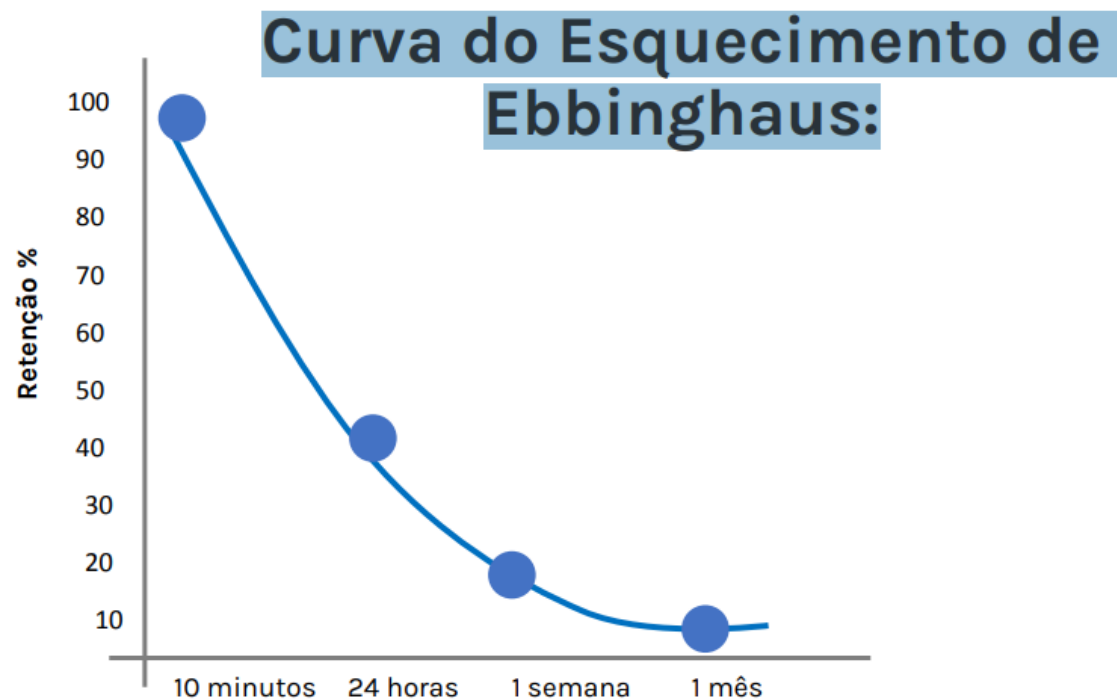
Mas lembre-se, é importante aproveitar todos os estilos e misturá-los, assim você ganha mais fontes e ferramentas para se tornar um super *Lifelong Learner*.

<https://vark-learn.com/the-vark-questionnaire/>

CINESTÉSICO

# Prática distribuída X Cramming

Em média, as pessoas quando estudam algo, depois de 10 minutos ainda retêm esse conhecimento 100%. Depois de 24h, essa porcentagem cai para 40%. Passada uma semana, o valor cai novamente e chega a 20% e depois de um mês 10%.

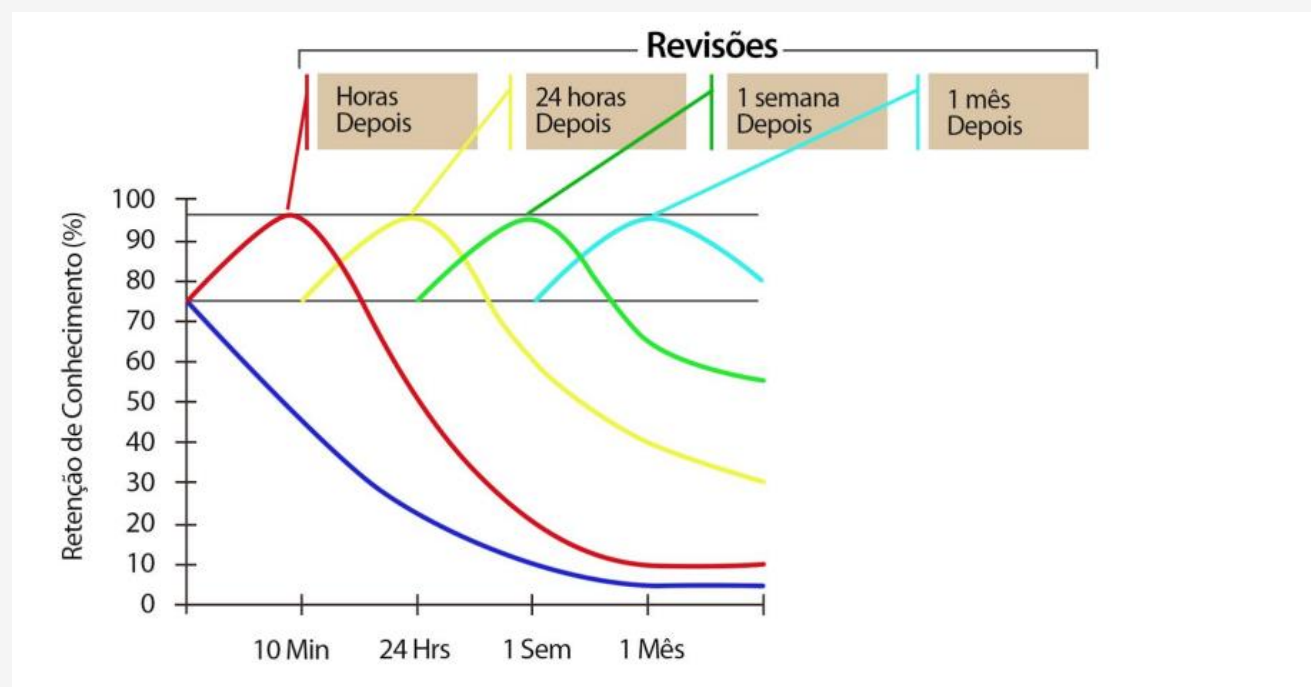




# Prática distribuída X Cramming

Ebbinghaus descobriu **o poder das revisões**. Se aprendemos algo e depois de um tempo reforçamos esse conhecimento, a curva se modifica.

Depois de uma hora fazemos a revisão do que aprendemos, então depois de 24h fazemos novamente uma revisão, e assim sucessivamente, até que nosso cérebro de fato solidifique esse saber. As revisões são muito poderosas em construir memórias fixas.



# Prática distribuída X Cramming

---

## CRAMMING:

Consiste em aprender altos volumes de conteúdo em curto prazo, para decorarmos conteúdos para uma prova urgente, por exemplo. Essa técnica funciona se formos usar as informações em menos de 24h, mas depois tudo é esquecido. Um bom exemplo dessa técnica são atores de filme que decoram falas do roteiro de um filme, mas não conseguem aprendê-las.



# Distribuída ou Cramming?

---

*Prática distribuída* ou *Cramming*? Qual dos dois funciona melhor para um processo de aprendizagem mais eficaz? Por quê?

A melhor forma de fixar conhecimento é realizar a **prática distribuída**. Significa que em uma linha de tempo distribuímos os estudos para que parte desses momentos façam parte das revisões, assim a curva de aprendizado se mantenha regular.

# Memória de longo prazo

---

## Criando memórias de longo prazo

APRENDIZAGEM É O PROCESSO DE ADQUIRIR INFORMAÇÃO PARA MEMÓRIA DE LONGO PRAZO, JUNTAR DIFERENTES BLOCOS DE CONHECIMENTO E SABER APLICAR.

- Tempo para sedimentar conhecimento
- Integrar diferentes conhecimentos
- Construir aprendizagem
- Ideias e impacto

## Descontrua uma habilidade em sub-habilidades, pequenas partes a serem aprendidas.

Chucks = blocos

- Pequenos grupos de informação
- Informação com mesmo significado
- Uma macroideia
- Fácil de lembrar
- Mais facilmente absorvidos

## Como gravar um bloco?

- Decorar X entender
- Foco na hora de estudar
- Conhecer o contexto da utilização
- Assimilar outros blocos de conhecimento
- Saber aplicar sozinho

**DISCIPLINA!**

# Construindo o muro

---

O que a construção de um muro tem em comum com a construção de memórias de longo prazo?

O conhecimento é construído, portanto, de diversos blocos, como tijolos em uma grande parede. Como uma parede, ele precisa de tempo para ser construído e desmontado. Se simplesmente jogamos cimento e tijolos de maneira desordenada e rápida, não teremos um muro consistente.

# Desafio de aprendizado

---

Pense no próximo desafio de aprendizado que você tem. Como você pode, com base nos exemplos do curso, quebrá-lo em pequenos blocos e organizar seu processo de aprendizagem?

## Aprender JavaScript:

1. Começar entendendo a lógica de programação com JavaScript
2. Revisar o conteúdo da lógica
3. Assistir aulas teóricas
4. Aplicar em projetos

# RESUMO

## O que aprendemos?

- Como o cérebro funciona no processo de aprendizagem
- Mindset fixo x mindset de crescimento
- Que crenças podem fortalecer meu mindset de crescimento
- O papel do Professor no fortalecimento do Mindset de Crescimento
- Modelo focado e difuso
- Como cérebro faz novas conexões
- Importância dos momentos de ócio para criatividade e aprendizado
- Formatos de aprendizagem diferentes para estilos e momentos diferentes
- Importância de misturar os formatos para potencializar o poder do cérebro
- Pirâmide de Willian Glasser
- Curva do esquecimento de Ebbinghaus
- O poder das revisões ao longo do tempo
- Cramming: decorar altos volumes de informação funciona?
- Prática distribuída ao longo do tempo

## 04. O PODER DAS METAS



## Definindo a meta

---

“O que pode ser  
medido, pode ser  
melhorado”

(Peter Drucker)

**Para definir metas, se perguntar:**

1. Por que quero aprender?
2. Onde vou usar?
3. Quando quero estar pronto

# Suas metas de aprendizado

---

Já entendemos porque é tão importante ter uma meta clara para o processo de aprendizagem ser efetivo.

Chegou a hora de escrever as suas metas de aprendizado!

- POR QUE QUERO APRENDER?

Quero aprender programação para conseguir me tornar uma desenvolvedora front-end e conseguir atuar no mercado de tecnologia.

- ONDE VOU USAR?

Vou usar no meu futuro trabalho e ter a possibilidade de oferecer serviços como freelancer.

- QUANDO QUERO ESTAR PRONTO?

Daqui a 6 meses 04/04/23 -> 04/10/23

# Método SMART para aprendizagem

---

<b>S</b>	<b>M</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>T</b>
Specific	Measurable	Achievable	Relevant	Timely
eSpecifica	Mensurável	Atingível	Relevante	Tempo Determinado

# Método SMART para aprendizagem

---

**S**  
eSpecífica

Ser capaz de reproduzir uma receita de nhoque a bolonhesa

**M**  
Mensurável

Avaliação dos convidados:  
- Sabor (0-10)  
- Apresentação (0-10)

**A**  
Atingível

OK

**R**  
Relevante

Aniversário da Maria e a receita era da Avó dela

**T**  
Tempo Determinado

Em até 30 dias

**S**  
eSpecífica

Construir uma funcionalidade no Sistema XPTO na nova linguagem

**M**  
Mensurável

Funcional e tem boa usabilidade: Teste com usuário

**A**  
Atingível

OK (verificar com colegas tempo que levaram para aprender e aplicar)

**R**  
Relevante

Fundamental para próximo passo de carreira

**T**  
Tempo Determinado

Em 60 dias

# Suas metas em formato SMART

---

Utilizando suas respostas do exercício anterior, como você pode escrever suas metas em formato SMART?

- S – Ser capaz de saber utilizar html, css, Javascript e react
- M – Testar aplicando em de projetos
- A – Verificar com colegas tempo que levou para aprender e aplicar
- R – Fundamental para começar a trabalhar com desenvolvimento
- T – 6 meses a partir de 04/04/23

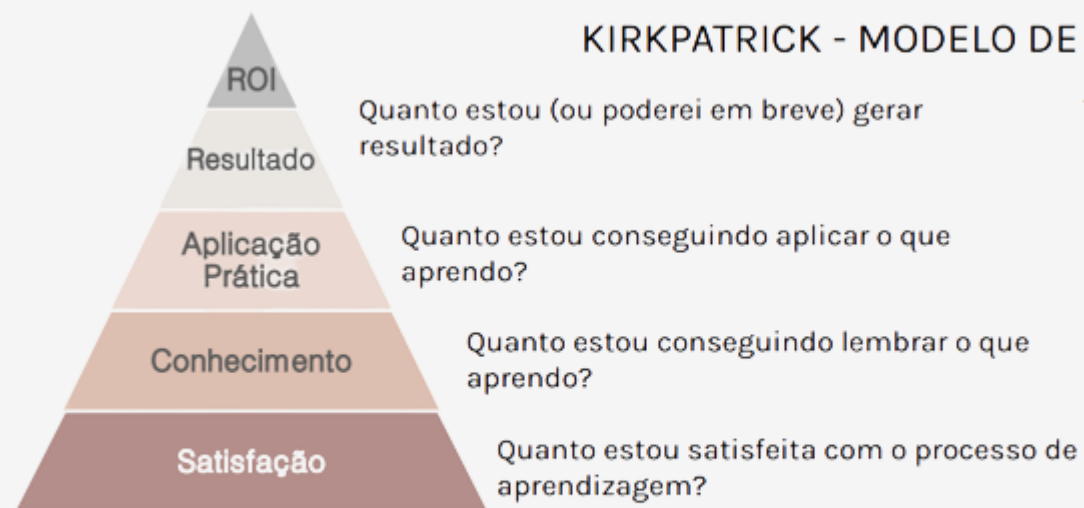
# Níveis de mensuração

Construir uma funcionalidade no Sistema XPTO na nova linguagem

Funcional e tem boa usabilidade: Teste com usuário



Estou satisfeita com o processo de aprendizagem?  
Estou conseguindo lembrar o que aprendo?  
Estou conseguindo aplicar o que aprendo?  
Estou (ou poderei em breve) gerar resultado?



Nada	Pouco	Parcialmente	Bastante	Totalmente
0%	25%	50%	75%	100%

# Pirâmide de níveis

---

Usando a pirâmide de níveis de aprendizagem, pense sobre algo que você estudou e aprendeu recentemente e faça uma reflexão sobre seu aproveitamento em cada nível:

	De 0 a 100, qual nota você dá para esta etapa no seu último processo de aprendizagem?
<b>Resultado</b> Quanto estou (ou poderei em breve) gerar resultado?	50 (parcialmente)
<b>Aplicação</b> Quanto estou conseguindo aplicar o que aprendo?	25 (pouco)
<b>Conhecimento</b> Quanto estou conseguindo lembrar o que aprendo?	75 (bastante)
<b>Satisfação</b> Quanto estou satisfeita com o processo de aprendizagem?	25 (pouco)
<b>Dedicação</b>	75 (bastante)

# Medindo a evolução

## Chunks = Blocos

- Pequenos grupos de informação.
- Informação com mesmo significado.
- Uma macroideia
- Fácil de lembrar
- Mais facilmente absorvidos

Desconstrua uma habilidade em sub habilidades, pequenas partes a serem aprendidas.

	Dia 1-10	Dia 11-20	Dia 21-30	Dia 31-40	Dia 41-50	Dia 51-60
Resultado	50%					
Aplicação	50%					
Conhecimento	60%					
Satisfação	80%					
Dedicação*	20h 100%					

↑

Balanco

↑

Balanco

↑

Balanco

↑

Balanco

Plano de AÇÃO



# Matriz de aprendizagem

Agora vamos resgatar sua meta SMART e os blocos de conhecimento que criou. Preencha a sua matriz de Níveis de aprendizagem planejando qual resultado você espera ter em cada semana, o que você quer ser capaz de aplicar e o que você quer ter absorvido de conhecimento em cada uma delas, para cada bloco na linha do tempo.

Depois use essa matriz para acompanhar sua evolução e revisar o planejamento quando necessário.

	Dia 1-10	Dia 11-20	Dia 21-30	Dia 31-40	Dia 41-50	Dia 51-60
Resultado	50	55	60	65	75	95
Aplicação	50	55	60	65	75	95
Conhecimento	60	65	70	75	80	95
Satisfação	70	75	80	85	90	100
Dedicação*	100	100	100	100	100	100

↑

Balanco

↑

Balanco

↑

Balanco

↑

Balanco

Plano de AÇÃO

# RESUMO

## O que aprendemos?

- Só se melhora aquilo que se mede
- Razões para aprender
- Definir onde e quando vou usar meu aprendizado
- Método SMART aplicado no aprendizado
- Exemplos reais de metas SMART
- Modelo de KirkPatrick
- Medição do processo de aprendizagem
- Saber se estou aprendendo e aplicando para chegar no resultado
- Medindo os blocos de aprendizagem
- Uma matriz para acompanhar a evolução
- Quantos planos de estudo eu posso ter?

## 05. ROTINA DE APRENDIZAGEM

# Rotina de aprendizagem

---

O CÉREBRO ESTÁ PROGRAMADO PARA ECONOMIZAR ENERGIA.  
REPETIR PADRÕES CONHECIDOS.

É PRECISO TER **DISCIPLINA** E **CONSISTÊNCIA**

## ATRAPALHA:

Falta de tempo priorização;  
Internet;  
Outras tarefas que vem a mente;  
Não organizar;  
Pessoas que te procuram;  
Medo de mudança.

## 5 ETAPAS DO APRENDIZADO EFETIVO:

1. METAS CLARAS;
2. PROCESSO DE APRENDIZADO;
3. HÁBITOS;
4. RALOS DE ATENÇÃO;
5. EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO. .

# Planeje sua rotina

---

A construção de hábitos e a estruturação de rotinas é uma maneira muito eficiente de ganhar produtividade no processo de desenvolvimento contínuo para se manter atualizado e aprender de forma eficiente e recorrente.

Para você começar a se beneficiar destas técnicas, planeje sua rotina da próxima semana considerando:

- **METAS CLARAS:** Qual a sua meta de aprendizagem? E **quais** conhecimentos e atitudes você precisa aprender e/ou aplicar para chegar lá?
- **PROCESSO DE APRENDIZADO:** Qual será sua rotina semanal com horários de treino e de pausa para desenvolver estes conhecimentos e atitudes?
- **HÁBITOS:** qual o hábito que você pode criar para chegar lá? Quais serão a disposição, a rotina e a recompensa para chegar lá?
- **RALOS DE ATENÇÃO:** quais os cuidados deve tomar para eliminar os ralos de atenção para este plano de ação
- **EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO:** que atividade física você irá manter e/ou incluir na sua rotina para fomentar este desenvolvimento?

# Planeje sua rotina

---

- **METAS CLARAS:** Qual a sua meta de aprendizagem? E **quais** conhecimentos e atitudes você precisa aprender e/ou aplicar para chegar lá?  
Melhorar em lógica de programação
- **PROCESSO DE APRENDIZADO:** Qual será sua rotina semanal com horários de treino e de pausa para desenvolver estes conhecimentos e atitudes?  
Estudar Lógica de programação  
SEGUNDA SEMANA DE ABRIL:  
*Segunda, Quarta e Sexta* de 10:00 as 15:00 (pausas com pomodoro e pausa para almoço em torno de 12:00)  
*Terça e Quinta* de 07:30 às 9:00 (pausa pomodoro)  
*Sábado e Domingo* 08:00 as 12:00 (pausa pomodoro)
- **HÁBITOS:** qual o hábito que você pode criar para chegar lá? Quais serão a disposição, a rotina e a recompensa para chegar lá?  
Hábito/Rotina: Estudar Lógica de Programação todos os dias nos horários determinados  
Recompensa: Assistir filmes/séries e relaxar
- **RALOS DE ATENÇÃO:** quais os cuidados deve tomar para eliminar os ralos de atenção para este plano de ação  
Se forçar a sair de devaneios  
Deixar celular no modo avião
- **EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO:** que atividade física você irá manter e/ou incluir na sua rotina para fomentar este desenvolvimento?  
Yoga – *Terça e quinta* de 09:40 às 11:00

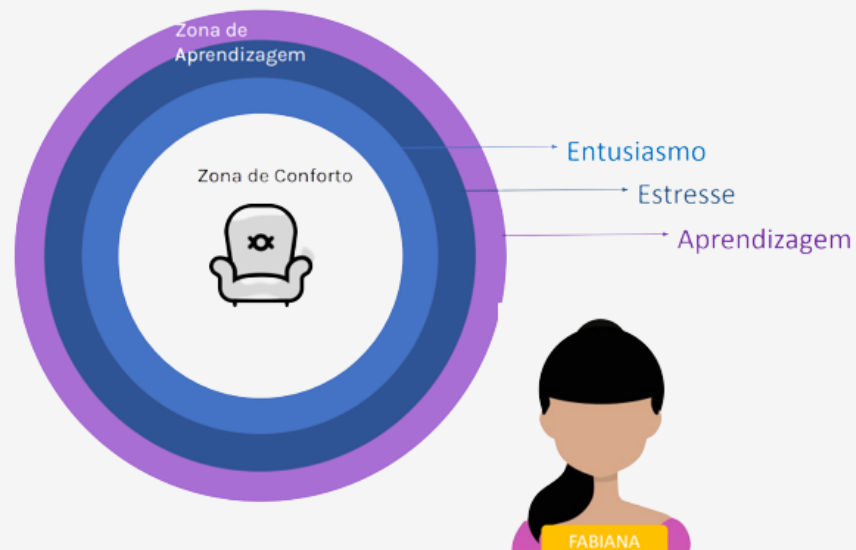
# Gestão do tempo e espaço

Organize sua agenda da semana.  
Defina (e respeite) tempo por dia.  
Defina os melhores horários e locais.

## RALOS DE ATENÇÃO:

Sem redes sociais, WhatsApp e interrupções.  
Pomodoro (20 minutos atenção total)

- Feedback
- Mentor
- Networking
- Teoria + Prática
- Formatos variados
- Fontes diversas



## 20 horas semanais

Podcasts e vídeos: 5 horas

Trânsito

Grupo de Estudo: 2 horas

Faculdade

Prática individual: 8 horas

Casa

Leitura: 3 horas

Almoço

Evento ou Mentor: 2 horas

A definir



# Sua agenda semanal

---

Aproveite sua reflexão do exercício anterior e detalhe sua agenda semanal como no exemplo da Fabiana.

- Quantas horas você vai dedicar na semana?

4 horas para estudar **Lógica de programação** na segunda semana de abril/23

- Como estarão divididas por dia e por local?

**Segunda, Quarta e Sexta** de 10:00 as 12:00 / Almoço 12:00 as 13:00 / Estudos 13:00 as 15:00 (pausa pomodoro)

**Terça e Quinta** de 07:30 às 9:00 (pausa pomodoro)

**Sábado e Domingo** 08:00 as 12:00 (pausa pomodoro)

- Que formatos e estilos, considerando o seu perfil pessoal, você vai escolher para incluir nesta agenda?

Vídeos

Escrita

Leitura

Ensinar



# Exercite corpo e mente

---

## **EXERCITE ALÉM DO CÉREBRO**

“Os pesquisadores da Universidade de Saúde e Ciência de Oregon (OHSU), dos Estados Unidos, descobriram que fazer uma atividade física (mesmo que de curta duração) auxilia as conexões entre neurônios do hipocampo, região cerebral associada ao aprendizado e à memória.”

Fonte: [Fazer exercícios pode te deixar mais inteligente, indica estudo - Revista Galileu | Saúde \(globo.com\)](#)

## **DURMA**

Dormir cria novos caminhos e melhora o modo difuso

# O poder das atividades simples

---

Relacione o poder que atividades simples como dormir e se exercitar fisicamente têm na hora de potencializar o funcionamento do cérebro. Uma dica: lembre-se do modo difuso e da recuperação do cérebro.

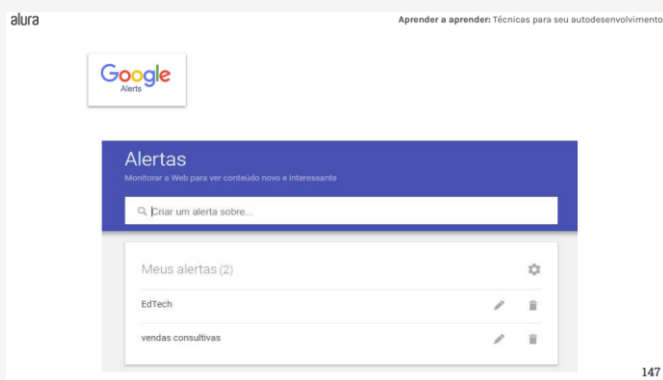
De acordo com a pesquisa mencionada durante a aula, fazer uma atividade física (mesmo que de curta duração) auxilia as conexões entre os neurônios do hipocampo, região cerebral associada ao aprendizado e à memória.

Dormindo, nosso cérebro entra no modelo difuso e nossos neurônios passam a ser reconstruídos enquanto dormimos.

Por isso, fazer exercícios e dormir é parte crucial das formas de aprendizado.

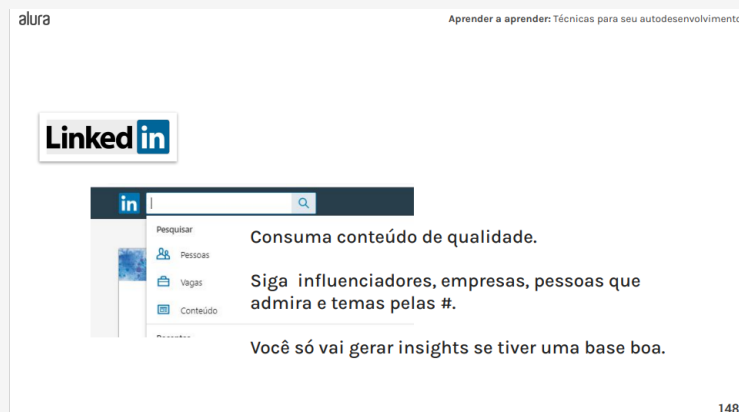
# Ferramentas

Escolha uma delas:



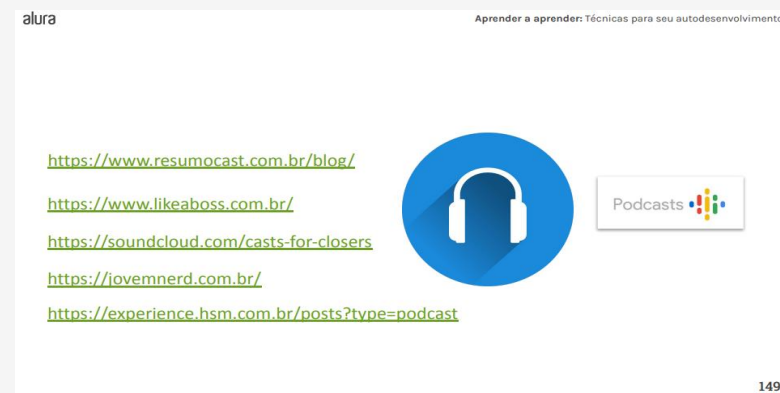
1

**Google Alerts.** Podemos criar alertas sobre temas que estamos estudando, e quando for lançada uma matéria ou uma notícia legal sobre esse tema ele enviará esse conteúdo para você. É uma forma de receber no e-mail do Google boas notícias sobre o que se estuda.



2

A dica é seguir influenciadores, descobrir experts no assunto, empresas que fazem o que você deseja aprender a fazer, pessoas que você admira.

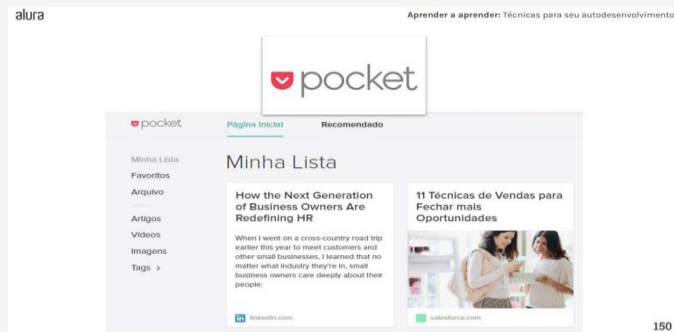


3

Existem diversas ferramentas para unir podcasts da sua área de interesse, eu sugiro o **Podcast** do Google, e o legal é que você consiga montar pastas. Alguns podcasts de negócios que recomendo: Resumocast, LikeaBoss, Jovem Nerd e Exeperience.

# Ferramentas

Escolha uma delas:



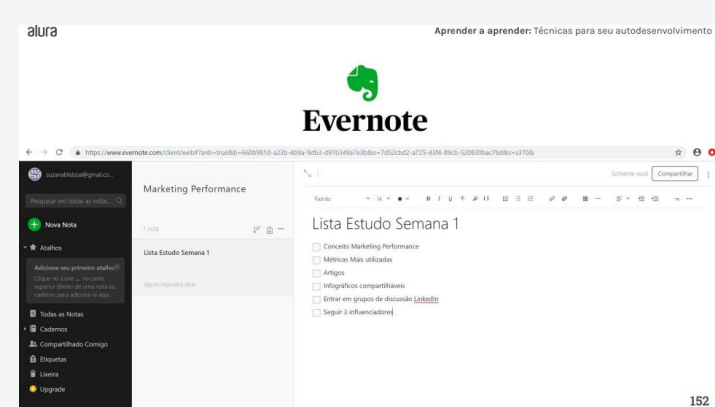
4

O **Pocket** é uma ferramenta bastante interessante: trata-se de um bolso em que podemos armazenar conteúdos de múltiplas mídias com fácil acesso..



5

Para quem é mais visual, o **Pinterest** pode ser uma ótima fonte de conhecimento. Trata-se de uma plataforma em que armazenamos imagens. Nessa plataforma encontraremos infográficos, imagens interessantes de um tema que estudamos e etc.



# Ferramentas

Escolha uma delas:



154

7

Existem algumas ferramentas de mapa mental, mas antes vamos entender seu conceito. Partimos de uma ideia central, e então ela é quebrada em chunks, isto é, blocos. Assim conseguimos desenhar com clareza nossos objetivos e estruturá-los de forma adequada.

8

**Resumos** são ótimas formas de apreensão de conhecimento, além de manter os conteúdos frescos e acessíveis, e esse método funciona particularmente bem para pessoas que lidam bem com conteúdos textuais.

# Agora é sua vez!

---

Agora que você já conheceu várias ferramentas virtuais para otimizar seu processo de atualização e aprendizagem constante, escolha uma das ferramentas sugeridas e utilize no seu processo de aprendizagem desta semana.

## PODCAST

# Desafio

---

**O seu desafio agora é:** Encontre 1 grupo de discussão ou evento relevante para seu processo de aprendizagem e participe de uma discussão respondendo, comentando ou até mesmo abrindo um novo tópico de discussão.

Resposta ao fórum:

<https://cursos.alura.com.br/forum/topico-duvida-como-se-tornar-um-dev-front-end-285483>

# RESUMO

## O que aprendemos?

- Procrastinação
- Disciplina e Consistência
- Ralos de Atenção
- Foco
- Etapas-chave para uma rotina de aprendizado efetiva
- Criando uma Rotina e agenda
- Definindo o melhor espaço
- Aproveitando o melhor de cada interação
- Método de Pomodoro
- Atividades físicas e a importância no funcionamento do cérebro
- Dormir é fundamental para recuperar o cérebro e aprender melhor
- Exercícios e Sono ativam o modo difuso do cérebro
- Ferramentas de aprendizagem virtuais
- Ferramentas de memorização: Mapa Mental e Resumos



# CONCLUSÃO

- ✓ Aproveitando o melhor de cada interação
- ✓ Método de Pomodoro
- ✓ Atividades físicas e a importância no funcionamento do cérebro
- ✓ Dormir é fundamental para recuperar o cérebro e aprender melhor
- ✓ Exercícios e Sono ativam o modo difuso do cérebro
- ✓ Ferramentas de aprendizagem virtuais
- ✓ Ferramentas de memorização: Mapa Mental e Resumos

# Para saber mais

Confira alguns conteúdos que temos para você melhorar o seu aprendizado:

[Como posso estudar melhor?](https://www.youtube.com/watch?v=ls6c9KSGCbk&t=1s)

<https://www.youtube.com/watch?v=ls6c9KSGCbk&t=1s>

[Mapa mental: aprenda a técnica e construa anotações criativas](https://www.alura.com.br/artigos/mapa-mental-aprenda-a-tecnica)

<https://www.alura.com.br/artigos/mapa-mental-aprenda-a-tecnica>

[Como aprender melhor com repetição espaçada e ciência do aprendizado](https://www.youtube.com/watch?v=G5XYnhUfNSk&t=416s)

<https://www.youtube.com/watch?v=G5XYnhUfNSk&t=416s>

[Organização de Estudos com Notion](https://www.youtube.com/watch?v=fjyrNqYcKvs)

<https://www.youtube.com/watch?v=fjyrNqYcKvs>

[Ritmo de Estudos](#)

Bons estudos!