

Técnicas para Aprender Qualquer Habilidade

Aprender a Aprender



Apresentador
Fabrício Felipe



Onde Estamos no Módulo

Encontro 1: **Consciência**

- Mindset • Cérebro • Autodireção

Encontro 2: **Método**

- Como aprender de forma rápida e eficaz

Encontros seguintes:

- Curadoria • Desenvolvimento contínuo



Um Mês Depois...

**A pergunta não é o que você entendeu
A pergunta é: o que você fez diferente?**

- Aprendeu algo novo?
- Tentou e desistiu?
- Não fez nada?

Conhecimento sem prática é entretenimento.



Recap Essencial do Encontro 1

- Aprender é responsabilidade individual
- Mindset de crescimento: “ainda não”
- O cérebro aprende com foco + pausa + repetição
- Profissionais que crescem são antifrágies

Hoje: vamos resolver a falta de método.



Estudar ≠ Aprender

- Assistir aula ≠ aprender
- Ler livro ≠ aprender
- “Entendi na hora” ≠ dominar

Você aprendeu quando consegue:

- ✓ Explicar
- ✓ Aplicar
- ✓ Repetir sob pressão



Técnica 1: As Primeiras 20 Horas

Josh Kaufman

Qualquer habilidade pode
atingir nível funcional
com 20 horas bem
estruturadas



A Fórmula das 20 Horas

1. Defina a habilidade com precisão
2. Quebre em sub-habilidades
3. Elimine distrações e barreiras
4. Pratique de verdade
5. Feedback rápido

Genérico demais = fracasso garantido



Técnica 2: Prática Deliberada Anders Ericsson

Como os melhores treinam:

- objetivo claro
- dificuldade ajustada
- feedback imediato
- ciclos curtos

 Repetição automática
 Melhoria intencional



Verdade Incômoda



Se você só pratica o que já
domina, você não está
evoluindo.

Está apenas se mantendo.



Técnica 3: Deep Work

Cal Newport

A habilidade mais valiosa do século:

Concentração profunda

- menos distração
- mais qualidade
- menos horas, mais resultado



Princípios do Deep Work

- Blocos de foco (25–50 min)
- Zero notificações
- Ambiente protegido
- Ritual de início e encerramento

Sem foco profundo, não existe aprendizado profundo.



Técnica 4: Aprendizagem Avançada

Barbara Oakley

- **Chunking:** aprender em blocos
- **Spaced repetition:** D+1 / D+3 / D+7 / D+14
- **Técnica Feynman:** explicar simples
- **Overlearning:** ir além do “já sei”
- **Interleaving:** alternar problemas

O Erro Mais Comum



Consumir conteúdo achando que está
aprendendo.

Aprender exige:

- esforço
- desconforto
- prática
- repetição

Exercício Prático

(Parte 1)

Escolha uma habilidade REAL

- Específica
- Aplicável
- Relevante para sua vida ou trabalho

- ✗ “Aprender inglês”
✓ “Entender entrevistas técnicas em inglês”



Exercício Prático (Parte 2)

Plano de Aprendizagem – 20 Horas

Preencha:

- habilidade
- sub-habilidades (3–5)
- prática concreta
- bloco diário de foco
- como medir progresso
- quem dará feedback

Exercício Prático (Parte 3)

Técnica Feynman em Dupla

- 60 segundos explicando
- o outro pergunta “por quê?”
- identifique o buraco
- ajuste

Onde trava, é onde não aprendeu.



O Que Você Leva Hoje

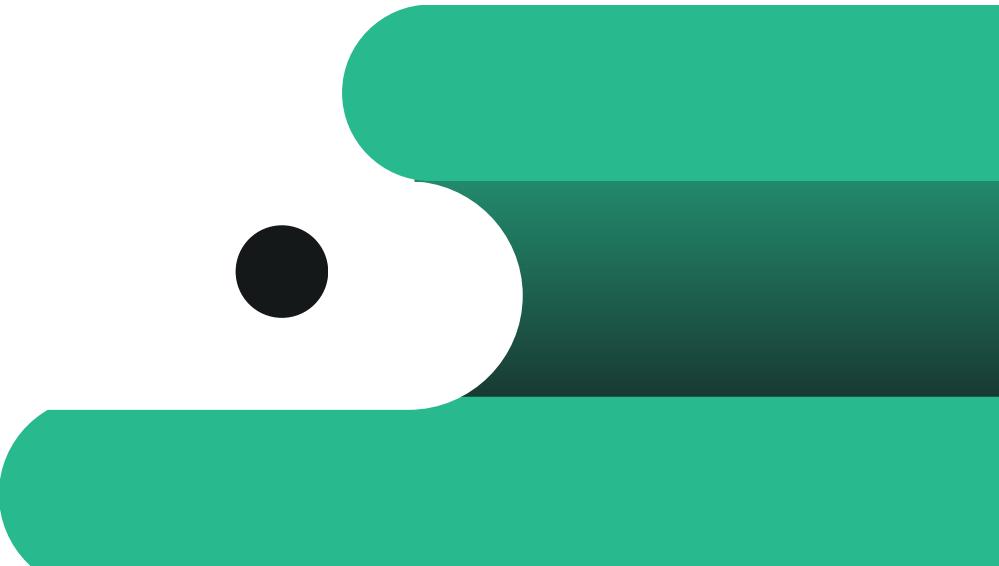
- 4 técnicas comprovadas
- 1 plano de 20 horas
- 1 bloco diário de Deep Work
- Autonomia para aprender sozinho

Tarefa para a Semana

Sprint 7 Dias – Aprender de Verdade

- 25 min/dia de foco profundo
- active recall ao final
- 1 explicação estilo Feynman

Traga evidências, não intenções.



Encerramento

Aprender rápido não é talento.
É método + disciplina +
constância.



Fontes

MIT Cognitive Science

- <https://cogsci.mit.edu>

Stanford Learning Lab

- <https://learning.stanford.edu>

Coursera – Learning How to Learn

- <https://www.coursera.org/learn/learning-how-to-learn>

Cal Newport – Deep Work

- <https://calnewport.com>

Josh Kaufman

- <https://joshkaufman.net>

Anders Ericsson

- <https://andersericsson.org>

Obrigado pela atenção



Telefone

+55 18 99710-6779



Email

contato@fmxsolucoes.com.br



LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/fabrício-felipe/>

Apresentador
Fabrício Felipe

