

# *Mindset, Neurociência e Fundamentos da Aprendizagem Autodirigida*

Aprender a Aprender



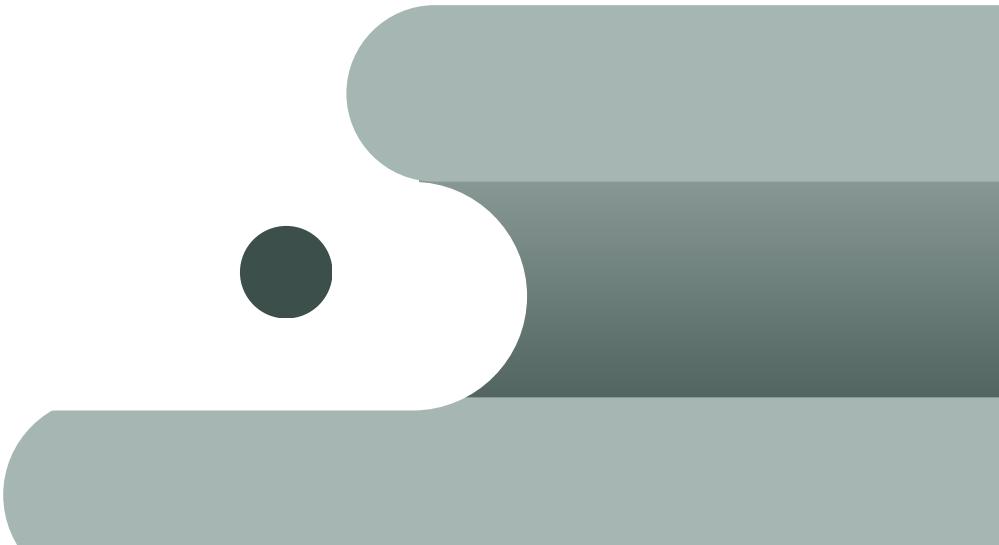
Apresentador  
**Fabrício Felipe**



# A Frase Base

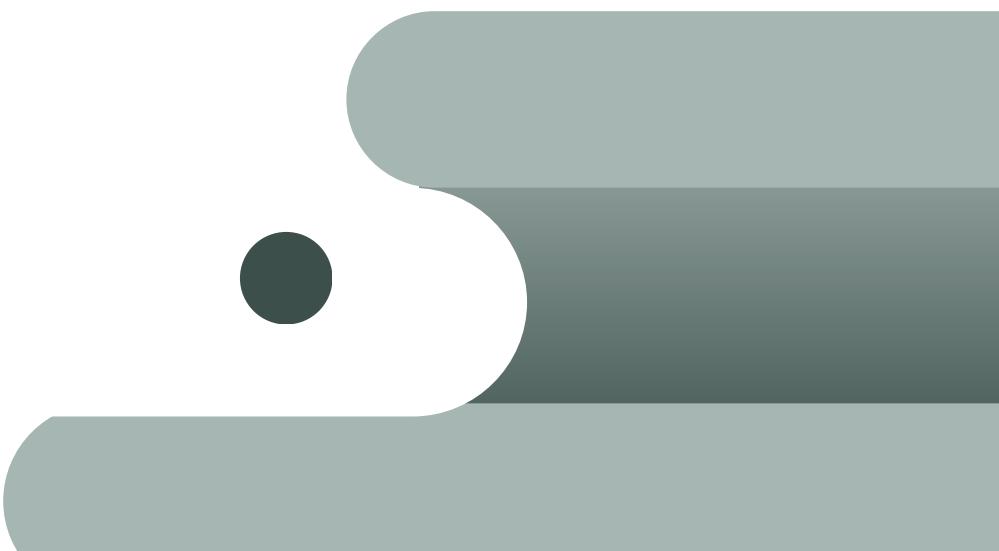
“O limite do seu crescimento é o limite da sua capacidade de aprender.”

-Peter Senge • MIT



# Objetivos do Encontro

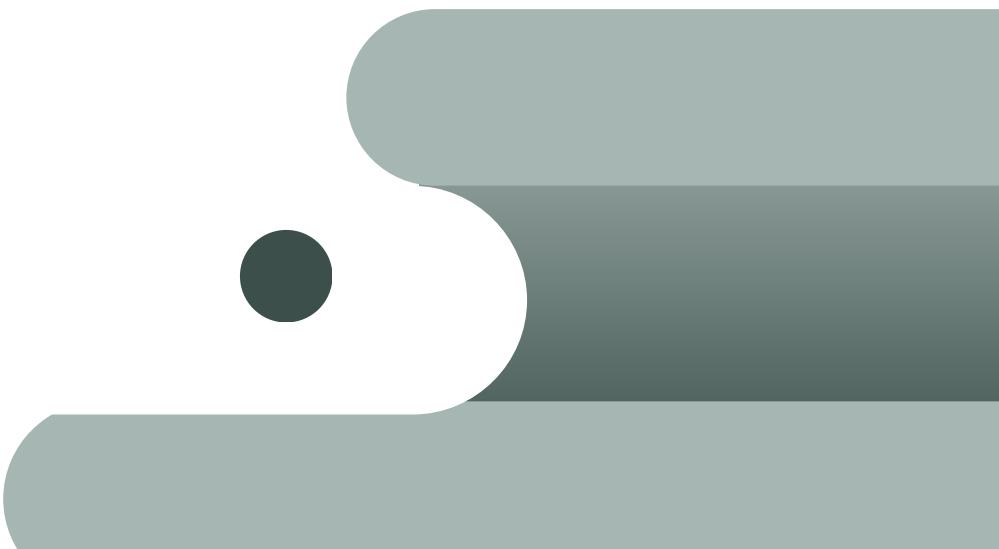
- Quebrar crenças que sabotam o aprendizado
- Entender como o cérebro aprende de verdade
- Introduzir a autodireção e a postura antifrágil
- Iniciar o processo de mudança de mentalidade



# Porque Adultos Têm Dificuldade em Aprender

- Falta de tempo (ou má gestão?)
- Medo de errar
- Apego ao conforto
- Autossuficiência disfarçada de experiência
- Ansiedade por resultados imediatos
- O “eu já sei”

**Provocação:** Qual desses é o seu sabotador pessoal?



# MINDSET DE CRESCIMENTO (Carol Dweck)

## Fixos x Crescimento

### Mente fixa:

- “Não sou bom nisso.”
- “Se fracassar, vão pensar mal de mim.”

### Mente de crescimento:

- “Ainda não sei.”
- “Cada erro me aproxima do domínio.”

### A pergunta madura:

Você aprende para evoluir ou para proteger seu ego?



# MITOS DO APRENDIZADO

FMX Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

- ✗ “Eu não tenho memória boa”
- ✗ “Aprender depois dos 30 é difícil”
- ✗ “Eu sou mais prático do que teórico”
- ✗ “Isso não é para mim”

## A verdade:

O cérebro adulto aprende melhor — desde que haja disciplina + intenção + repetição.



# A FÓRMULA REAL DA APRENDIZAGEM ADULTA

FMX Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

1. Clareza
2. Intenção
3. Prática deliberada
4. Repetição
5. Revisão
6. Aplicação
7. Ensino

**Se você não ensina, você não aprendeu.**  
(Feynman Technique)

FMX

# APRENDIZAGEM AUTODIRIGIDA

FMX Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

## O Ciclo Autodirigido (Papert & Montessori)

1. Perguntar
2. Explorar
3. Aplicar
4. Medir
5. Revisar
6. Ensinar

### Pergunta central:

Você controla o seu crescimento ou terceiriza ele para a empresa?

FMX

# Você *Está Parado* *ou Evoluindo?*

## Indicadores de estagnação

- Você aprende só quando alguém manda
- Faz sempre as mesmas coisas
- Tem medo de experimentar
- Depende de aprovação para iniciar algo
- Sabe o que deveria fazer... mas não faz



# O Professional Antifrágil (Taleb)

FMX Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

**Não é resistente.**

**Não é resiliente.**

**É alguém que cresce com o caos.**

- Aprende com pressão
- Transforma falhas em “dados”
- Não fuga do erro → investiga
- Cresce na adversidade

FMX

# *Atividade em Sala (5 minutos)*

**FMX** Academy 

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

## **Mapeamento das Crenças Limitantes**

Responda no papel (não precisa entregar):

1. Quais são as 3 crenças que mais sabotam seu aprendizado?
2. De onde elas vieram?
3. O que você está deixando de se tornar por causa delas?

*Discussão em duplas depois.*

# *Mantra Pessoal de Aprendizado*

**Construa em uma frase:**

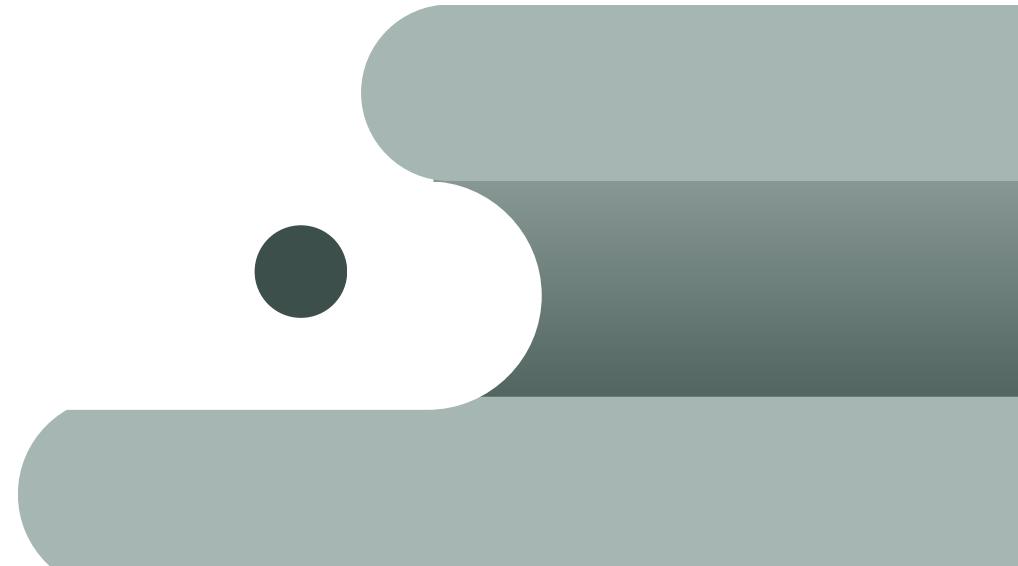
“Eu me comprometo a aprender \_\_\_\_\_ para alcançar  
\_\_\_\_\_ fazendo \_\_\_\_\_ todos os dias.”

# Encerramento do Encontro

Você não está aqui para colecionar teoria.  
Você está aqui para evoluir como profissional e como ser humano.

## A pergunta para levar:

O que você precisa desaprender para começar a crescer?



# **ATIVIDADE DA SEMANA**

## **(trazer na próxima aula)**

### **Diário de Aprendizado Autodirigido – 7 dias**

Durante os próximos 7 dias, você deve registrar:

1. Algo que você aprendeu no dia (1 frase).
2. Onde você encontrou esse conhecimento.
3. O que você fez para fixá-lo (ação concreta).
4. Julgue a si mesmo na escala de 0 a 10: quanto você realmente aprendeu?
5. O que faria diferente se tivesse que aprender isso novamente?

#### **Regra:**

Não pode ser algo óbvio ou rotineiro como “aprendi a responder e-mail”.

Tem que ser algo que move você um passo à frente.

→ Na próxima aula, você vai compartilhar 1 aprendizado que mudou sua semana.

# Obrigado pela atenção



**Telefone**

+55 18 99710-6779



**Email**

contato@fmxsolucoes.com.br



**LinkedIn**

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

Apresentador  
**Fabrício Felipe**

**FMX** Academy

**itb**  
EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

