course/aprender-a-aprender-tecnicas-para-seu-autodesenvolvimento

3.

06

**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/>

.5

10

**Para saber mais**

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

* [Como posso estudar melhor?](https://www.youtube.com/watch?v=Is6c9KSGCbk&t=1s)
* [Mapa mental: aprenda a técnica e construa anotações criativas](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)
* [Organização de Estudos com Notion](https://www.youtube.com/watch?v=fjyrNqYcKvs)
* [Ritmo de Estudos](https://cursos.alura.com.br/extra/alura-mais/ritmo-de-estudos-c18)

Bons estudos!

11

**Bibliografia Complementar**

Para fortalecer seu processo de aprendizagem ao longo do curso, separamos uma lista de indicações bibliográficas para você se aprofundar em como **aprender a aprender**!

**Bibliografia Complementar**

Pierluigi Piazzi - [Aprendendo inteligência: Manual de instruções do cérebro para estudantes em geral](https://a.co/d/6SFR36A).

Jules Payot - [A Educação da Vontade](https://a.co/d/fB5BZTd).

Emilio Mira Y López - [Como Estudar E Como Aprender](https://a.co/d/fOwIOQE).

Francesco Cirillo - [A técnica Pomodoro: O sistema de gerenciamento de tempo que transformou o modo como trabalhamos](https://a.co/d/9fKTSVY).

Conrado Schlochauer - [Lifelong learners – o poder do aprendizado contínuo: Aprenda a aprender e mantenha-se relevante em um mundo repleto de mudanças](https://a.co/d/bZlQib6" \t "_blank).

Erica Gomes, Xaieny Franco e Alexsandro da Rocha - [Aprendizagem significativa em David Ausubel](https://umbu.uft.edu.br/bitstream/11612/2431/1/Uso%20de%20simuladores%20para%20potencializar%20a%20aprendizagem%20no%20ensino%20de%20F%C3%ADsica.pdf#page=18).

Ken Mogi - [Ikigai: Os cinco passos para encontrar seu propósito de vida e ser mais feliz](https://a.co/d/f1OwjAz" \t "_blank).

Lisliê Vidal e José Lomônaco - [Estilos e Estratégias de Aprendizagem](https://a.co/d/3QfsNfZ).

Carol S. Djweck - [Mindset: A nova psicologia do sucesso](https://a.co/d/3iCPs2z).

Guillaume Steffens - [Critérios SMART: Tornar-se mais bem sucedido através do estabelecimento de melhores objectivos](https://a.co/d/a4VUGqh).

**Bons estudos.**