



## APRENDENDO A APRENDER

O cérebro humano é uma criação fantástica, mas não vem com manual de instruções. Aprenda a utilizar melhor as suas potencialidades cognitivas.

---

### OBJETIVOS

- ❖ Entender a diferença entre os modos de pensar focado e difuso.
  - ❖ Explicar o que é um bloco e como e por que você pode e deve melhorar suas habilidades na associação em blocos.
  - ❖ Conhecer as diferenças existentes entre a memória de trabalho e a memória a longo prazo.
  - ❖ Descrever as técnicas-chave que ajudam a aprender de maneira mais eficiente, tais como: pomodoro, metáfora, história, visualização, prática deliberada e intercalado.
  - ❖ Descrever ações que impedem aprender de forma mais efetiva tais como: procrastinação, aprendizado exaustivo, Einstellung, engasgamento, multitarefas, ilusões de aprendizagem e falta de sono.
  - ❖ Saber utilizar o referencial da PNL em seu desenvolvimento
- 

### PROGRAMA

- ❖ Memória de trabalho e memória de longo prazo
- ❖ Pensamento focado e pensamento difuso
- ❖ Construção de blocos de memória e associação em blocos
- ❖ Efeito Einstellung
- ❖ Procrastinação e Memória
- ❖ Renascimento da Aprendizagem e
- ❖ Destravando Seu Potencial
- ❖ Filtros e mecanismos de processamento da realidade
- ❖ Mecanismos para construção ou alteração de crenças pessoais