si legge in senso orario
http://www.alessiosperlinga.it

Autore: Amicucci Franco
Editore: Il Sole 24 Ore Pirola

CAP. 3 AUTOAPPRENDIMENTO

- FORMAZIONE INFORMALE
  - esperienziale
  - problemi
    - inconsapevole — non descrivibile
    - informale — non tracciabile
- PERCORSO
  - comprensione del bisogno
  - assunzione di responsabilità
  - pianificazione
    - obiettivi
    - strumenti
    - verifica
  - opportunità
    - training aziendale
    - lettura e studio
    - viaggi studio — convegni
    - corsi multimediali
    - partecipazione
      - associazioni professionali
      - seminari — sviluppo personale
    - più arte — più bellezza
    - psicoterapia — per migliorarsi
- APPRENDERE DALL'ESPERIENZA
  - CICLO
    1. FARE - PROVARE
    2. OSSERVARE
    3. RIFLETTERE
  - PREREQUISITI
    - consapevolezza del gruppo — della necessità di migliorare
    - definizione degli standard — da raggiungere
  - AZIONI
    - osservazione
      - esperienze di altri
        - in diretta
        - case-histories
        - confronto — riflessione
      - di sè
        - analisi della propria attività — elenco delle azioni — punti di forza / punti deboli
        - confronto
          - riflessione — successi / insuccessi
          - migliore consapevolezza di sè
        - obiettivi
          - di apprendimento
          - visualizzazione risultati
          - focalizzarsi sull'apprendimento
  - STRUMENTI
    - libri — in azienda — biblioteca
    - informatica
      - corsi multimediali — dvd / cd-rom / intranet
      - internet — motori di ricerca / siti professionali
    - apprendere formando — coaching collaboratori — pianificato — tempi / temi / feedback
    - viaggiare — per conoscere / per essere — il pellegrino
    - psicoterapia — per imparare ad ascoltarsi — mettersi in discussione / per costruire un senso — dare motivazioni
    - sport
      - concentrazione
      - autostima
      - definire obiettivi
        - positivi
        - controllabili — dipendono da me
        - misurabili — tempi / risultati
        - ecologici — onorevoli per me e gli altri / compatibili con le esigenze della mia famiglia
      - capacità di immaginazione
      - rilassamento
      - parlare a se stessi — prima di una prestazione
    - discipline orientali
      - da evitare
        - importazione stili preconfezionati — estranei alla propria cultura
        - dipendenze — da guru / generatrici — di cambiamenti totalizzanti
        - integralismi
      - da apprendere
        - tecniche
          - di concentrazione — arti marziali
          - esercizi antistress — yoga
          - di meditazione — tai-chi-chuan
        - clearing
          - mettere in chiaro — elenco cose da fare giornaliero — per priorità / in ordine decrescente di utilità — economica / etica / ecologica
          - riappropriarsi dei propri spazi — scrivania / garage
          - per essere leggeri — liberarsi dalle zavorre