



Metodo di Studio

Labs to Learn

STUDIARE. UNA QUESTIONE DI METODO

“Se facciamo
lettura,
matematica e
storia capo, la
mattina da cosa
cominciamo?”



“Bisogna sempre
studiare storia la
mattina Marcie,
prima che succeda
qualche altra cosa”





Procedimento che segue
criteri sistematici per
raggiungere uno scopo



Flessibilità

Cioè la capacità di adattarsi alle nuove situazioni gestendo adeguatamente gli imprevisti del caso

Pianificazione

Cioè la capacità di adattarsi alle nuove situazioni gestendo adeguatamente gli imprevisti del caso

Autoregolazione Emotiva

Cioè la capacità di gestire le proprie emozioni e tenere sotto controllo i propri sentimenti per evitare che ostacolino il raggiungimento dei nostri obiettivi

Funzioni Esecutive

Attenzione focalizzata

Cioè la capacità di concentrarsi su alcuni elementi selezionando ciò che risulta utile <<filtrandolo>> tra tutte le informazioni presenti

Memoria di lavoro

Cioè la capacità di tenere a mente le informazioni legate all'esecuzione di un'attività il tempo necessario a portare a termine l'attività stessa

Inibizione della risposta

Cioè la capacità di non mettere in atto la prima risposta che, impulsivamente, tenderemo a produrre indipendentemente dall'opportunità stessa







Metacognizione

Capire come apprendo





Autostima

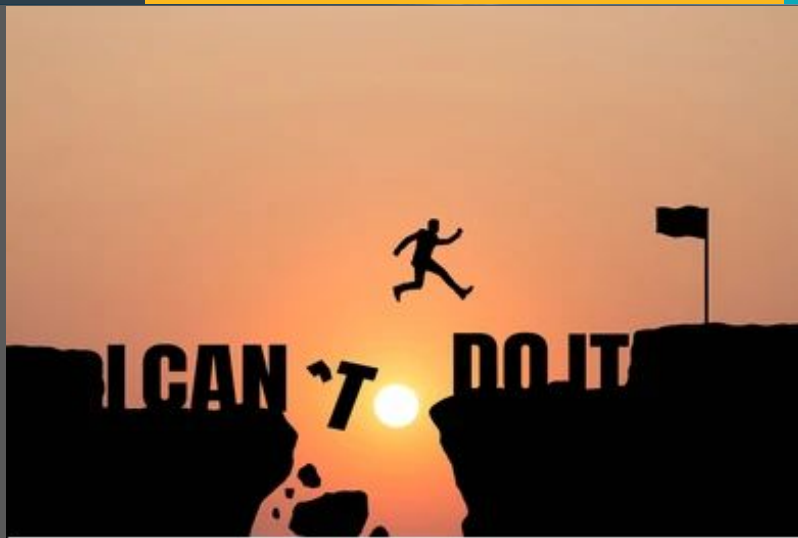
Il valore che diamo a noi stessi

Believe
YOURSELF



Autoefficacia

Posso provare... Posso riuscire



Abilità Sociali



Riuscire a relazionarsi con gli altri
esprimendo le proprie idee

Quali sono le abilità sociali?





Emozioni

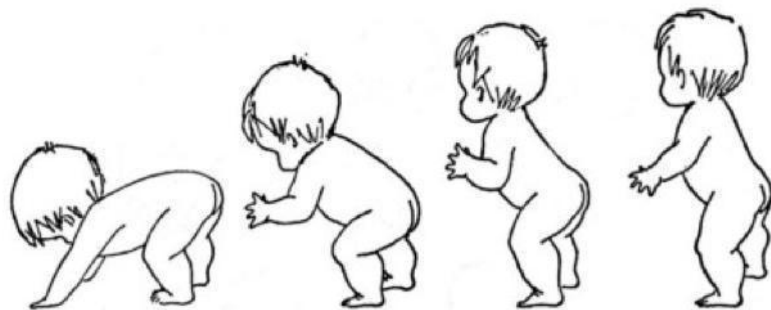
“Che fai nella vita?”



“Nulla rincorro
emozioni, inciampo
negli sguardi e
collezioni cicatrici.”



Autonomia





Metodo di Studio

Labs to Learn