

BECOMING

OER 3 - Come gestire il tempo e le informazioni

MATERIALE DIDATTICO



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

COSA IMPARERAI IN QUESTO MODULO

Il metodo 10-10-10 come bussola per la vita e il lavoro di tutti i giorni

Quali sono i miei sogni?

Che tipo di studente sono?

Qual è il modo migliore per imparare?

Perché non riesco ad andare da nessuna parte senza una pausa

Il metodo 10-10-10 come bussola per la vita e il lavoro di tutti i giorni

Il metodo 10-10-10 vi aiuta a prendere le decisioni giuste e serve come bussola per la vita e il lavoro di tutti i giorni. Ponetevi la domanda: Che effetto avranno le mie decisioni a breve, medio e lungo termine? Due esempi vi aiuteranno:

La vita quotidiana: Cosa succede se non vado in palestra? Cosa succederà tra 10 minuti, tra 10 mesi e tra 10 anni?

Professione: Cosa succede se continuo a studiare? Dove sarò tra 10 minuti, 10 mesi e 10 anni?

THE 10/10/10 METHOD

Three questions that help to find a decision



10
minutes

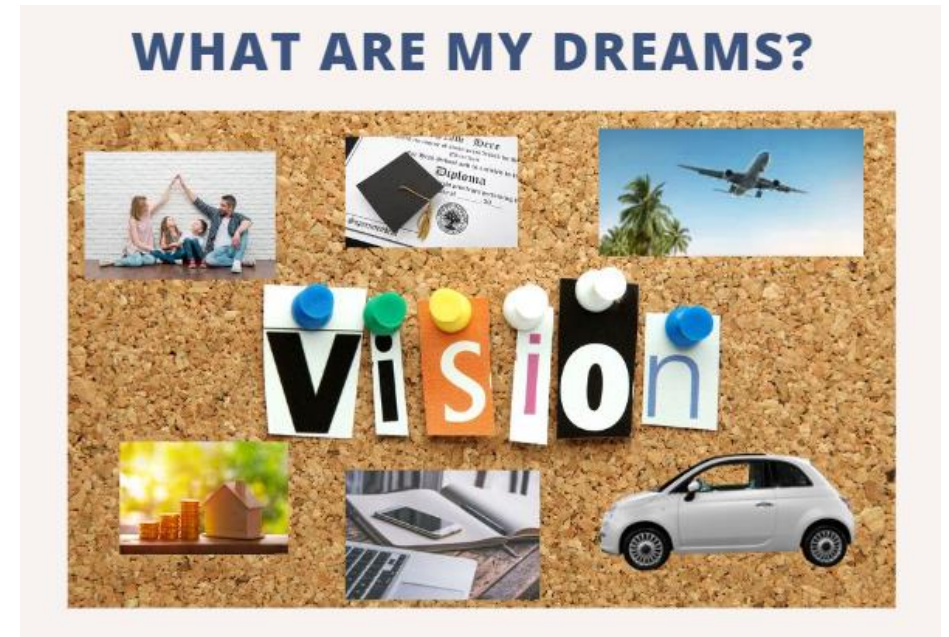
10
months

10
years

What effect does your decision have after 10 minutes, after 10 months and after 10 years?

Quali sono i miei sogni?

Il metodo 10-10-10 vi aiuta anche a realizzare i vostri sogni. Cosa volete raggiungere a livello privato e professionale? Dove vorreste essere tra 10 mesi o 10 anni? La cosa migliore è visualizzare i propri sogni. Potete farlo, ad esempio, con l'aiuto di una tavola di visione.

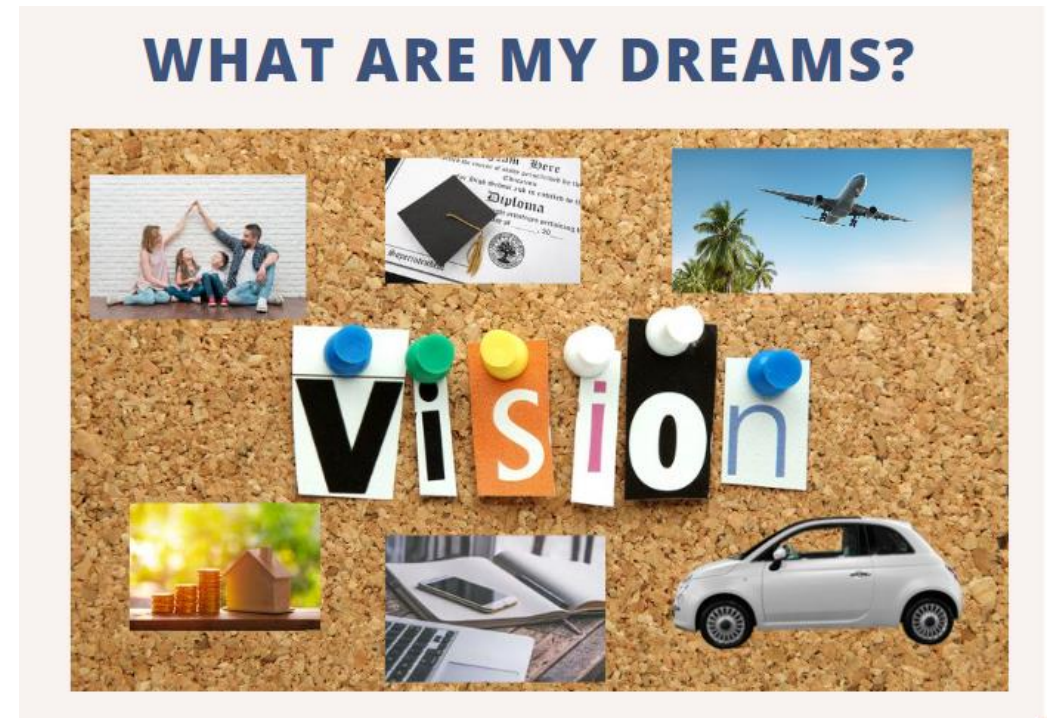


Quali sono i miei sogni?

Che cos'è una vision board?

Una vision board è **una raccolta di foto, testi, citazioni e frasi positive**. Vi aiuta a visualizzare i vostri obiettivi. Più vi è chiaro dove volete andare, più vi sentite connessi ai vostri sogni, sviluppate sentimenti positivi e la strada per raggiungerli è più facile!

Trovate un luogo adatto per ricordarvelo. Man mano che si aggiungono nuovi obiettivi e sogni, potete modificare la vostra vision board.

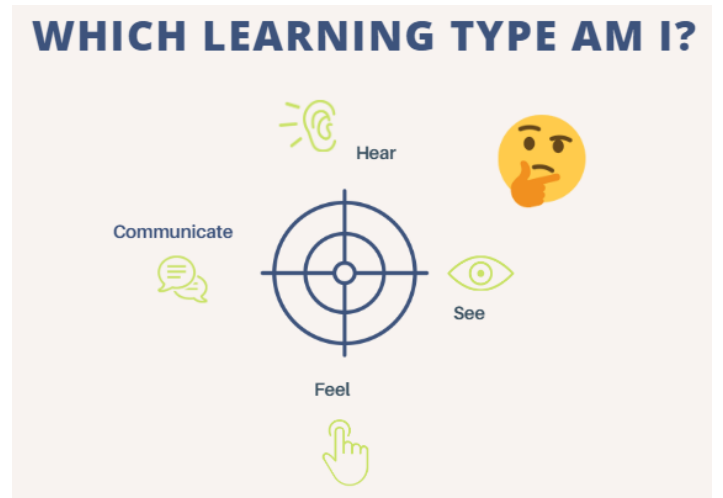


Che tipo di studente sono?

Without leaving your comfort zone and learning new things, it will be difficult to achieve your dreams. However, learning is not easy for everyone. But mostly it's because you don't know what type of learner you are.

Which learning type am I?

Some people are able to memorise learning material well when they read it. Others listen to a lecturer, and still others learn more easily when they write or discuss the content with others or try things out for themselves. It is often a mixture of all of these.



Che tipo di studente sono?

LEARNING TYPES



See

- learn with illustrations
- love to read, no audio book fans
- can hardly focus on lectures



Hear

- can remember what they hear very well
- understand explanations especially quickly
- like audio books, less like to read



make notes



think in pictures



use diagrams



read loud



hear podcast



no distraction

LEARNING TYPES



Communicate

- learn best through discussion and conversations
- Have to ask and answer questions
- remember things by arguments



give presentation



learning groups



play quizzes



Feel

- learn best through observation and tests
- learning by doing
- want to understand the big picture



try out

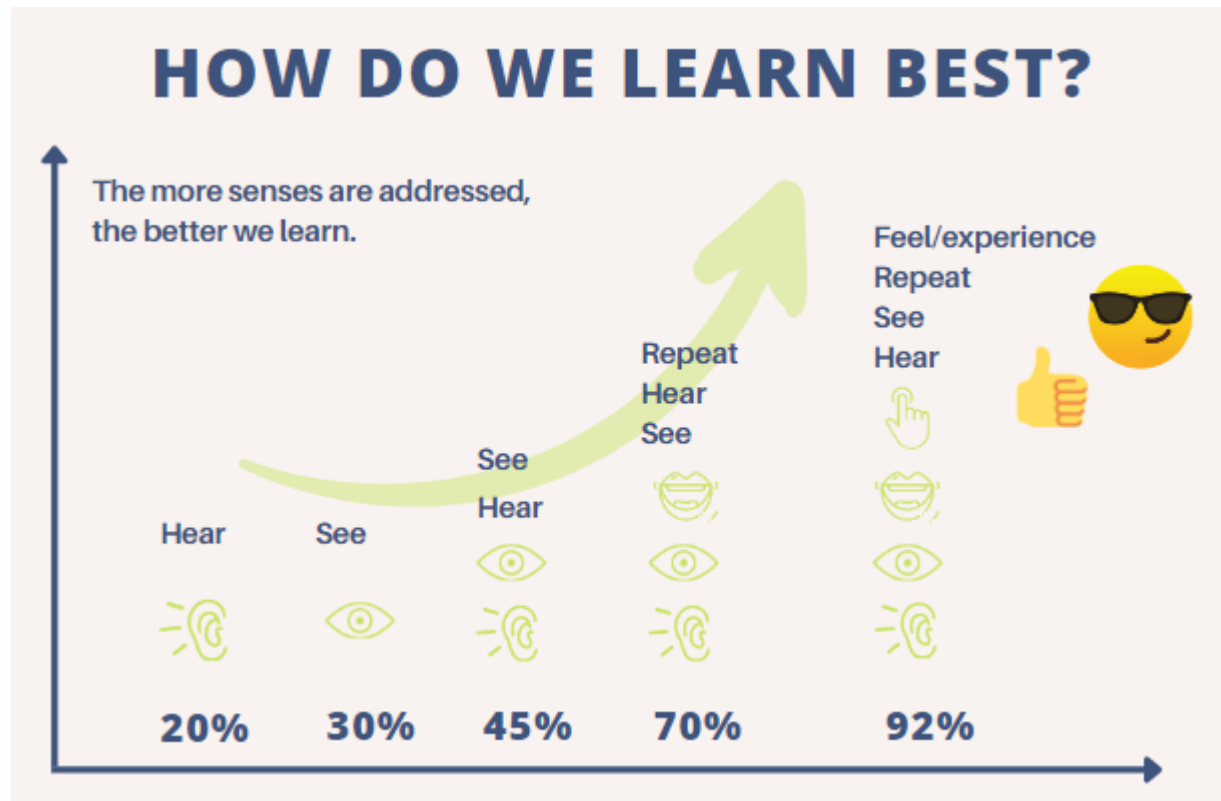


role plays



movement

Che tipo di studente sono?



Qual è il modo migliore per imparare?

Ora sappiamo che tipo di studente siamo. Ciò significa che pensiamo a:

- ▶ **COSA vogliamo imparare?** (Esempi: Diploma di scuola/professione, diventare un leader o creare una presentazione con PowerPoint).
- ▶ **COME vogliamo impararlo?**

Se volete ottenere una qualifica scolastica o professionale, potete farlo solo attraverso un programma di formazione certificato. Contattate un consulente e chiedete consiglio sui requisiti di accesso, sui tempi e sui costi. Potete trovarli presso gli istituti scolastici, l'ufficio di collocamento e altre istituzioni.

WHAT IS MY LEARNING GOAL?



School/vocational qualification



Create a presentation with PowerPoint



Qual è il modo migliore per imparare?

Ma naturalmente potete anche istruirvi da soli. Che si tratti di YouTube, di un podcast o di uno scambio con i colleghi, tutto ciò vi aiuterà.

Abbiamo sviluppato per voi un modello che potete utilizzare come guida per strutturare meglio le vostre fonti di conoscenza.

HOW-TO-LEARN

DATE: _____ WEEK: _____ MONTH: _____

| | |
|---|--|
| WHAT I WANT TO LEARN | WO FINDE ICH MEIN WISSEN? |
| <input type="checkbox"/> topic: | <input type="checkbox"/> google |
| | <input type="checkbox"/> websites / blogs |
| | <input type="checkbox"/> Youtube / Social Media |
| | <input type="checkbox"/> E-Book |
| | <input type="checkbox"/> podcast / audiobook |
| <input type="checkbox"/> for me | <input type="checkbox"/> online-course / online - workshop |
| <input type="checkbox"/> for work | <input type="checkbox"/> learningapps |
| WAS HABE ICH GELERNT? WAS MÖCHTE ICH NEUES AUSPROBEIREN? | WO HABE ICH MEIN WISSEN GESAMMELT? |
| | <input type="checkbox"/> browser bookmark |
| | <input type="checkbox"/> digital pinboard |
| | <input type="checkbox"/> digitales Online-Learningdiary |
| | <input type="checkbox"/> cloud |
| MIT WEM VERNETZE ICH MICH? WER KANN MIR HELFEN? | MIT WEM KANN ICH MEIN WISSEN TEILEN? |
| | <input type="checkbox"/> family and friends |
| | <input type="checkbox"/> colleagues |
| | <input type="checkbox"/> social media |

#WISSENTEILEN

 Co-funded by the Erasmus Programme of the European Union

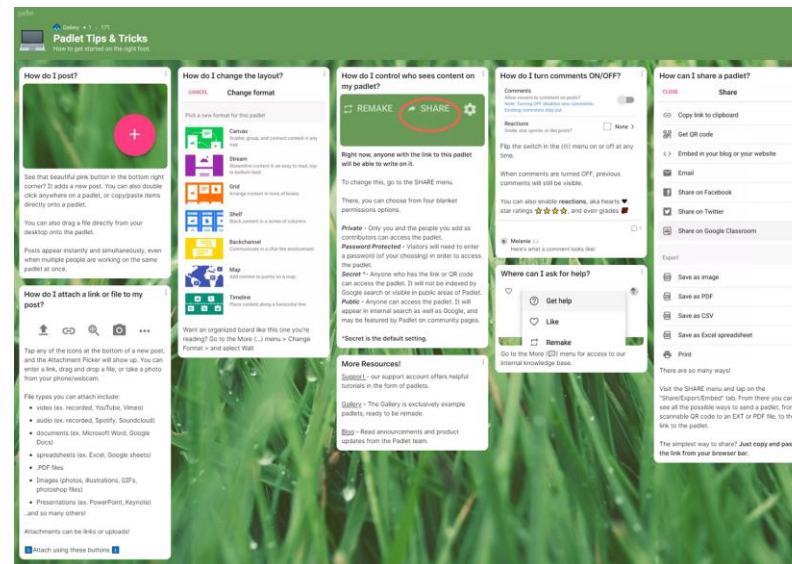
BECOMING

Qual è il modo migliore per imparare?

Suggerimento aggiuntivo!

Se avete molta dimestichezza con gli strumenti digitali, potete strutturarvi ancora meglio. Perché Internet è un ottimo luogo di conoscenza - e spesso gratuito! Ad esempio, potete utilizzare una bacheca digitale per raccogliere le vostre conoscenze.

Il vantaggio è che potete inserire video, immagini e documenti e condividere le vostre conoscenze con gli altri.



Qual è il modo migliore per imparare?

Per aiutarvi a strutturare il vostro apprendimento per il giorno, la settimana o anche per un periodo di tempo più lungo, potete usare il metodo **KANBAN**. Questo metodo vi aiuta a suddividere il vostro grande obiettivo di apprendimento in piccoli compiti e a documentare i vostri progressi nell'apprendimento, il che è una buona fonte di motivazione. Potete scaricare le istruzioni qui.

Learning with a Kanban Board

Week or Month

- 1 Write your (learning) task on a piece of paper.
- 2 Drag your (learning) task into the corresponding column.
- 3 Move the task to the next column when the status changes.

1 | To-Do → 2 | Ongoing → 3 | Done ✓

Enter your task here. Enter your task here. Enter your task here. Enter your task here.

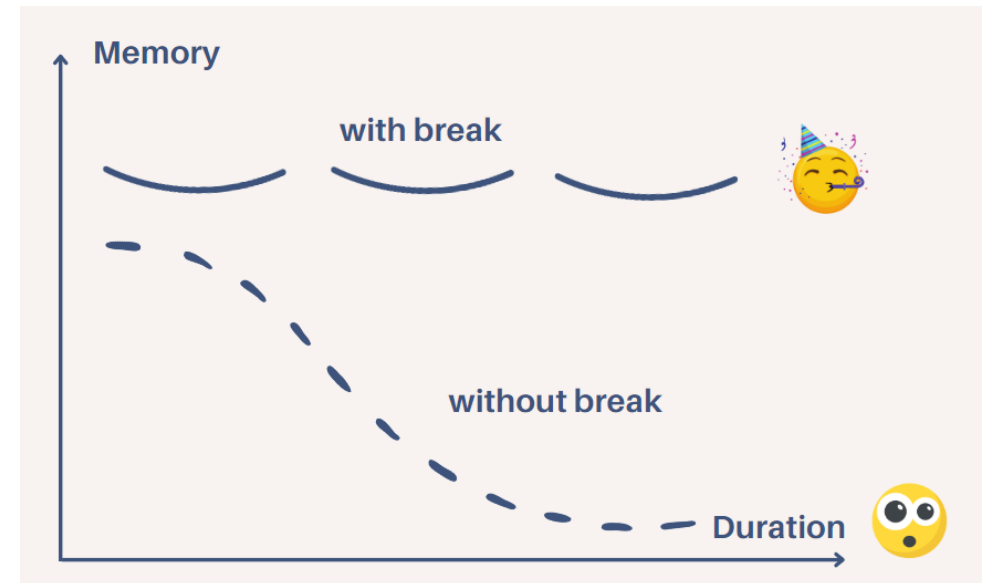
BECOMING

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Perché non riesco ad andare da nessuna parte senza una pausa

Nessuno può studiare ininterrottamente, quindi fate abbastanza pause! **Il fatto che una pausa sia riposante dipende dalla sua durata.** Se è troppo breve, non ci si rinfresca. Se è troppo lunga, si esce dal flusso di apprendimento e non si ha voglia di continuare a studiare. La seguente classificazione può aiutarvi, ma prestate attenzione alle vostre esigenze, **perché ogni persona ha un proprio ritmo di apprendimento:**

dopo 10 min | pausa: 1 minuto
dopo 30 min | mini-break: 5 min
dopo 2 ore | pausa caffè: 15-20 min
dopo 4 ore | pausa di recupero: 1-2 ore



Hai appena completato questa unità
didattica.

Congratulazioni!



BE.CO.M.IN.G

Being in Continuous
Innovation and Growing

www.becomingproject.eu

Seguici sui social media:



Erasmus+ Programme – Strategic Partnership
Project n.: 2020-1-DE02-KA202-007507
Project title: BE.CO.M.IN.G | Being in
Continuous Innovation and Growing

Il partenariato

RegioVision
GmbH Schwerin



C4F

ilmiofuturo



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

