

ANDREA MAGNANI

NICOLA CELLINI

# PERSONAL LEARNING

*pro*



*Il miglior metodo di apprendimento  
per professionisti*

**BE**  
TRAINING



# PERSONAL LEARNING

*pro*



[www.betraining.it](http://www.betraining.it)

Metodo Personal Learning © copyright 2011 di Andrea Magnani

Prima edizione: maggio 2011

Tutti i diritti sono riservati a norma di legge e a norma delle convenzioni internazionali

Qualsiasi riproduzione parziale o totale del libro priva di autorizzazione scritta da parte degli autori sarà perseguita ai sensi di legge.

Progetto grafico, composizione, impaginazione e copertina a cura di Elisabetta Gironi, [elisabetta.gironi@gmail.com](mailto:elisabetta.gironi@gmail.com)  
Archivio fotografico: [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

# INDICE

## **Introduzione**

Personal Learning Pro

I. A chi si rivolge

II. Istruzioni per l'uso

III. Panoramica del metodo di studio

---

## **PRIMA PARTE: Il Metodo Personal Learning ©**

### **Capitolo 1: Apprendere in modo personale**

1.1 Guidare l'apprendimento

1.2 Obiettivi

1.3 Gli Interessi Personali

1.4 Farsi delle domande

1.4.1 Quali sono le domande che ci possiamo fare?

### **Capitolo 2: Le Mappe mentali**

2.1 Cosa sono le mappe mentali?

2.1.1 La disposizione spaziale delle mappe

2.1.2 Le parole chiave

2.1.3 Rendere la mappa avvincente

2.2 Come usiamo le Mappe Mentali?

2.3 Con quali criteri organizziamo le informazioni?

2.4 Come si completa la mappa

### **Capitolo 3: L'approccio al testo**

3.1 Familiarizzare col materiale da conoscere

3.2 Con quale ordine procediamo?

3.3 La lettura smart

3.4 Un'ultima setacciata

3.5 La lettura veloce

3.6 La Fotolettura (Photoreading)

3.7 Sottolineare il testo

## Capitolo 4: **La Memorizzazione**

- 4.1 La memorizzazione ricostruttiva
  - 4.2 Ripassare nel tempo
  - 4.3 Mnemotecniche
    - 4.3.1 Memorizzare liste di parole
    - 4.3.2 Metodo dei loci
    - 4.3.3 Ricordare parole nuove e difficili
    - 4.3.4 Memorizzare numeri
    - 4.3.5 Associare per somiglianza i numeri a lettere
    - 4.3.6 Acrostico
    - 4.3.7 Acronimo
- 

## **SECONDA PARTE: Realizzare l'apprendimento personale**

### Capitolo 5: **La gestione del tempo**

- 5.1 Linee guida per una corretta gestione del tempo
- 5.2 Usare l'agenda
- 5.3 Struttura la tua seduta di studio

### Capitolo 6: **La preparazione all'apprendimento**

- 6.1 Affrontare lo studio: la motivazione ad apprendere
- 6.2 Liberare la mente
- 6.3 Prepara la tua mente
- 6.4 La cura dell'ambiente
- 6.5 La difficoltà del compito

### Capitolo 7: **L'atteggiamento con cui si apprende**

- 7.1 Perché i miei pensieri influenzano il mio rendimento?
- 7.2 Come costruire un atteggiamento vincente
  - 7.2.1 Primo: filtro di utilità
  - 7.2.2 Secondo: filtro di verità
  - 7.2.3 Coltivare Pensieri Fortificanti

## **Capitolo 8: Gli stili di apprendimento**

- 8.1 Filtro sensoriale: il modello VAK
- 8.2 Filtro analogico/digitale
- 8.3 Filtro di relazione
- 8.4 Filtro di direzione della motivazione
- 8.5 Tipo di attivazione
- 8.6 Filtro di ordine dell'informazione
- 8.7 Filtro analitico/globale

## **Capitolo 9: Applicazioni pratiche**

- 9.1 Prendere appunti
- 9.2 Gestione delle riunioni
- 9.3 Sviluppo di idee e presa di decisione
- 9.4 Condivisione delle informazioni
- 9.5 Public Speaking
- 9.6 Formazione

---

## **Appendice: Software Mappe Mentali**

---

## **Bibliografia**





# Introduzione

Siamo capaci di dare il meglio di noi stessi quando le circostanze lo richiedono. Siamo capaci di sviluppare nuove strategie per vincere un gioco che si è fatto più difficile. Spesso le invenzioni non sono solo il frutto della creatività ma anche della necessità. Quando cominciai a frequentare l'università dovevo dividere la mia giornata tra lo studio delle materie universitarie, qualche lavoretto per mantenermi e lo studio della chitarra; avvicinandomi al diploma di conservatorio, le ore dedicate allo strumento diventarono cinque. Il tempo che avevo per l'università era ridotto e si riduceva sempre di più. Nell'appartamento in cui vivevo, c'erano altri cinque ragazzi cui piaceva spassarsela. Tutte le sere uscivano a divertirsi. Essendo i primi anni lontano dalla casa dei miei genitori, non volevo rinunciare a quella parte dell'esperienza. Dal terzo anno cominciai anche a svolgere qualche lavoretto per guadagnarmi una maggiore indipendenza. Il tempo che potevo dedicare allo studio era sempre più assottigliato. Continuavo a frequentare le biblioteche di via Zamboni; entrando si coglieva il lento procedere dello studio di decine di studenti che vi passavano le giornate intere, trasferendo prima i contenuti dal libro ai riassunti, poi colorandoli con una varietà di evidenziatori, per finire a rileggere più volte interamente quelle macchie colorate.

In quelle giornate capii che il mio metodo di studio non poteva essere più quello che avevo spontaneamente utilizzato fino a quel momento. Un poco alla volta misi insieme diverse tecniche di lettura, memorizzazione, concentrazione, in una combinazione personale che mi permettesse di ottenere tanto in poco tempo.

Nel corso degli anni seguenti, dopo la laurea, continuai ad utilizzare e a perfezionare il mio metodo di studio per andare incontro al fatto che l'apprendimento, sia per motivi professionali, sia per una mia forte propensione ad essere curioso delle cose, era diventato un fatto quotidiano.

Alcuni anni fa una mia amica mi chiese di realizzare il primo corso sul metodo di apprendimento. Stavo per conseguire la seconda laurea e mi disse: "Ma ti rendi conto?! Hai un lavoro, una famiglia con due figli cui ti dedichi, fai sport ed esci...dove trovi anche il tempo di studiare?". Le spiegai che quello che facevo lo avrebbe potuto fare chiunque col giusto metodo. Così mi convinse ad insegnare quello che solo in seguito chiamai *Metodo Personal Learning* ©. Mi sono reso conto che condensare il tempo dedicato all'apprendimento, per

molte persone significa aprire nuove opportunità: uno studente può utilizzare il tempo che avanza per svolgere qualche lavoretto e mantenersi gli studi, o anche soltanto avere più tempo libero per spassarsela. Per un professionista che lavora a tempo pieno, può significare riuscire a laurearsi utilizzando solo un'ora al giorno di impegno.

Per poter seguire individualmente i partecipanti abbiamo realizzato corsi a numero chiuso, ma le richieste di adesione spesso superano la disponibilità di posti; ho pensato così di scrivere questo libro proprio per consentire ad un maggior numero di persone di scoprire come uscire dal metodo scolastico ed ottenere ottimi risultati nell'apprendimento.

Probabilmente il beneficio più importante non è rappresentato dal tempo risparmiato in questi anni. Come giustamente mi faceva notare un'amica, dovendo studiare tanto materiale, ci si sarebbe potuto aspettare un rigetto, un rifiuto dei libri. Invece, non solo questo non è accaduto, ma devo dire che la passione di apprendere è forte in me oggi, come lo era quando da bambino mi affacciavo per le prime volte nel mondo ed ogni cosa era nuova. Il piacere della scoperta può essere ovattato soltanto se si usa un metodo innaturale come quello che s'impara a scuola. *Personal Learning* dà questi risultati perché ruota attorno al piacere della scoperta.

***Andrea Magnani***

# Personal Learning Pro

## I. A chi si rivolge

Siamo nel secolo della *learning society*, ovvero una società pervasa dalla conoscenza, dai saperi e dalle competenze in tutte le dimensioni della vita collettiva ed individuale: lavoro, economia, politiche di sviluppo. Affrontare i sempre più complessi aspetti della società della conoscenza, adattarsi alla velocità dei suoi continui ed inarrestabili cambiamenti, essere aggiornati e aperti verso le nuove richieste del mercato del lavoro, senza ricorrere all'apprendimento continuo, significherebbe volersi porre deliberatamente ai margini della società.

Del resto, quando si vuole quantificare il costo dell'educazione si dovrebbe ragionare su quanto ci costa l'assenza di educazione (impossibilità di realizzare obiettivi, bisogno di ricorrere a risorse esterne, possibilità di carriera limitate). Sempre più persone adulte tornano ad avvicinarsi ai libri di studio. Professionisti, manager, funzionari e dirigenti che, nell'ottica dell'apprendimento e dell'aggiornamento continuo, devono riacquisire velocemente un metodo di studio efficace, spesso a distanza di anni dai periodi scolastici e universitari. Inoltre, in periodi di transizioni economiche, organizzative e aziendali è importante sapersi adattare velocemente ai cambiamenti, saper acquisire rapidamente le conoscenze che il mercato e gli *headhunter* richiedono.

Il libro risulta estremamente utile anche per tutti quei lavoratori che desiderano conseguire una laurea, ma finora sono stati frenati dalla mancanza di tempo.

Tornare a studiare diversi anni dopo aver sostenuto l'esame di maturità o di laurea può essere difficile se non traumatico: abbiamo perso l'abitudine allo studio e, soprattutto, non sappiamo più come si fa a studiare.

*Personal Learning Pro* è stato realizzato per consentire di raggiungere rapidamente i propri obiettivi di studio.

## II. Istruzioni per l'uso

Come ogni libro, anche con *Personal Learning Pro* puoi iniziare a leggere dal primo capitolo e proseguire fino alla fine del testo seguendo l'ordine scelto dall'autore. Ogni libro è, ovviamente, organizzato secondo la logica di chi lo scrive e non di chi lo legge e lo studia. Questo però non è necessariamente il metodo più efficace di utilizzare un libro. Come spiegheremo in dettaglio nel

cap.3, un buon metodo d'approccio al testo è partire dall'indice, leggendo velocemente i titoli dei vari capitoli o paragrafi, per poi sfogliarlo velocemente, prendendo confidenza con i caratteri, le figure, gli schemi del testo. Una volta che avrai preso familiarità con il libro, potrai decidere di iniziare la lettura del testo secondo l'ordine dato dalla tua curiosità: qual è la cosa che ti interessa di più? Apri il libro in quel punto e cominci a leggere. Semplice! Del resto è quello che tutti noi facciamo con le riviste... andiamo all'articolo che ci interessa anche se è a pagina 76. E se mi mancano delle informazioni espresse nei capitoli precedenti? Non ti preoccupare, nel corso del libro ti spiegheremo come risolvere questo problema. Scegli il capitolo che più t'interessa e vai là. Se nascono domande, appuntale in un foglio. Poi vai a cercare il capitolo dove potresti trovare le risposte. Come spiegheremo in questo manuale, *l'apprendimento è Personal perché ognuno lo adatta ai propri bisogni, obiettivi, interessi e atteggiamenti.*

*Personal Learning Pro* è composto da 9 capitoli più un'appendice finale. Ogni capitolo rappresenta una macroarea tematica composta da argomenti concettualmente collegati tra di loro. I diversi capitoli, suddivisi in paragrafi, trattano una particolare strategia o tecnica all'interno della macroarea del capitolo. Ogni paragrafo contiene una breve descrizione o definizione dell'argomento trattato per poi articolarsi in esempi, esercizi e approfondimenti scientifici. Ogni paragrafo si conclude con un riassunto, alcuni esercizi ed una mappa mentale.

All'interno del libro inoltre sono presenti alcune parti di testo evidenziate che possono essere saltate senza timore, dal lettore che vuole apprendere rapidamente il *Metodo Personal Learning* ©, in quanto non essenziali per la sua comprensione; tuttavia possono risultare interessanti per chi è in cerca di esempi e aneddoti.

## LEGENDA



Approfondimenti



Esercizi



Riassunti

### III. Panoramica del metodo di studio

Ognuno di noi si crea nel corso della propria esperienza scolastica un metodo di studio basato sul buon senso comune. Ma come diceva O. Wilde, “*c’è molto poco buon senso nel buon senso comune*”.

In questo breve capitolo introduttivo, forniremo una chiave di lettura generale del metodo. Crediamo infatti che possa essere utile avere un quadro globale del metodo prima di approfondire ogni parte e ogni tecnica.

Prima di tutto bisogna entrare nell’ottica che è lo **studio-che-guida-il-testo**. Invece a scuola viene insegnato, o forse dato per scontato, che lo studio debba essere **guidato-dal-testo**. A scuola abbiamo imparato che quando dobbiamo studiare un libro lo dobbiamo leggere dalla prima all’ultima pagina. Ma in quel modo siamo noi ad essere guidati dal testo, dalle scelte dell’autore. Nel capitolo 1 verrà illustrato come ribaltare questa posizione; quali principi seguire per poter guidare il testo e piegarlo ai nostri obiettivi.

La lettura di un testo deve essere un’attività di ricerca: dobbiamo trovare le risposte ai nostri bisogni. Per questo non c’è bisogno di leggere tutto e soprattutto non dobbiamo seguire un ordine prestabilito.

Per poter leggere in modo così creativo suggeriremo nel cap 3 un metodo che abbiamo chiamato **Lettura Smart**. Insieme a questo metodo di lettura condivideremo un semplice allenamento per sviluppare la cosiddetta **‘lettura veloce’**, capace da sola di ridurre il tempo di lettura ad un terzo.

Tornando al nostro testo, le informazioni vanno raccolte man mano che le troviamo. Se il modo in cui le organizziamo rispecchiasse il modo in cui la nostra mente organizza spontaneamente i concetti allora potremmo evitare dei processi di traduzione dal foglio alla mente. Il materiale risulterebbe così già pronto per essere memorizzato e richiamato alla memoria. Creare gli appunti diventerebbe un tutt’uno col comprendere e memorizzare.

Le informazioni nella nostra mente sono collegate tra loro attraverso legami associativi di diverso tipo. Se pensiamo ad un concetto come ‘Assicurazione’ può venirci in mente la faccia del nostro assicuratore, il suo ufficio ecc. Ci verrà in mente la nostra auto, la nostra casa, ossia ciò che abbiamo assicurato. Se abbiamo studiato la materia, o siamo informati, ci verrà in mente la detraibilità dalle tasse, la consob, ecc. Basta ricordare il nome assicurazione per attivare tutta una rete di idee.

Questo è il modo in cui la nostra mente funziona, ed è il modo in cui dobbiamo andare ad organizzare le informazioni.

La struttura visiva che rappresenta questa organizzazione si chiama **Mappa Mentale**, e nel capitolo 2 mostreremo come realizzare una semplice mappa mentale e, soprattutto, come utilizzarla: non come un semplice serbatoio di informazioni ma secondo i principi **Personal**.

Con questa organizzazione il processo di memorizzazione è già cominciato. Avere ben organizzato il materiale non ci offre comunque la sufficiente garanzia che ricorderemo tutte le informazioni nel tempo, soprattutto quando il carico cognitivo è notevole. A scuola abbiamo imparato che il materiale va ripassato, ma se ripassiamo nel modo sbagliato perdiamo tantissimo tempo inutilmente. Nel cap 4 approfondiremo i metodi che consentono di consolidare quanto studiato in modo da conservarlo nella nostra mente nel tempo. Condivideremo anche delle semplici strategie per ancorare più saldamente ogni informazione, anche quella più difficile da ricordare come nomi stranieri, nomi di farmaci, numeri, ecc...

Quindi, nel capitolo 5, affronteremo la questione dell'organizzazione e della gestione del tempo e mostreremo come strutturare le proprie sedute di studio. A quante persone è capitato di sedersi davanti al materiale di studio e dover notare come la mente sia da un'altra parte? E più ci si ostina a tenerla lì e più sembra che voglia andarsene?! In questo capitolo presenteremo tre tecniche tratte dall'esperienza pratica che ci permetteranno di affrontare con la giusta concentrazione e motivazione ogni tipo di apprendimento.

Nel capitolo 6 parleremo degli atteggiamenti e i pensieri che possono potenziare il nostro apprendimento. E' come se scendessimo alla radice dell'apprendimento; l'atteggiamento che ognuno di noi ha verso lo studio, verso se stesso e verso la difficoltà del compito, determina la motivazione e le emozioni che leghiamo allo studio: queste a loro volta determinano le azioni che intraprendiamo e, quindi, i risultati che otteniamo. Abbiamo aggiunto questo capitolo quando ci siamo accorti, durante i corsi in cui insegniamo il *Metodo Personal Learning* ©, che le difficoltà delle persone derivano sì da una carenza di metodo, ma in alcuni casi la componente dell'atteggiamento mette fortemente a rischio i risultati. Spiegheremo quindi un metodo per scoprire e modificare i nostri pensieri limitanti. Infine offriremo un metodo per costruire un atteggiamento vincente.

Nel capitolo 7 analizzeremo i filtri (le tendenze) che ognuno di noi utilizza, spesso inconsciamente, quanto apprende qualsiasi materiale. In questo capitolo sarà possibile farsi una idea chiara sulla modalità di apprendimento che ognuno di noi utilizza e quali strategie adottare per massimizzare i risultati.

Nel capitolo 8 mostreremo alcune possibili applicazioni pratiche del *Metodo Personal Learning* ©.

Infine, in appendice, troverai una rassegna dei principali software, gratuiti e a pagamento, per la realizzazione di mappe mentali.





# PRIMA PARTE

## IL METODO PERSONAL LEARNING ©





# Capitolo 1

## Apprendere in modo personale



Partiamo da un **esercizio**:

Prepara vicino a te un foglio, una penna e un cartoncino o qualsiasi cosa che ti permetta di coprire velocemente questa pagina. Hai 30 sec per imparare una sequenza numerica. Al termine dei 60 secondi copri col cartoncino la sequenza e cerca di riprodurla per iscritto sul foglio. Ecco la sequenza:

200149233012

Confronta i due numeri. Quanti errori hai fatto? Quante cifre ti sei ricordato?

Ora prova a memorizzare questa seconda sequenza, sempre di 12 cifre:

336 723 908 346

Scrivi di nuovo la sequenza. Quanti errori hai fatto? Dovresti essere migliorato. Perché dico questo?

Perché la memorizzazione dipende dal modo in cui **organizziamo** le informazioni. In questo secondo caso invece di memorizzare 12 cifre abbiamo memorizzato 4 blocchi (che in psicologia cognitiva si chiamano chunk) facilitando il processo di acquisizione dell'informazione.

Ora riprendiamo la nostra prima sequenza:

200149233012

Proviamo a personalizzarla:

una caravella che andava a 200 all'ora scoprì l'America nel 1492 ed era guidata da 33 bersaglieri che portavano vestiti Benetton 0-12.

Non sembra più facile così? Spingiamoci ancora oltre:

prendi la prossima sequenza e raggruppa i numeri utilizzando tue informazioni personali, come date di nascita dei familiari, numeri che per te hanno un particolare significato simbolico, riferimenti a tue passioni.

22003187443938002001

Ecco un esempio di mia personale personalizzazione:

il mio 2° figlio è nato nel 2003, anziché festeggiare il suo compleanno, festeggio il mio: il 18/7 con una canzoncina che cantavo da bambino: 44 gatti in fila per 3; mia nonna me la cantava e ora che ha 93 anni mi regala una telefonata ad un numero verde 800, e alla centralinista chiedo in che anno caddero le torri gemelle.

L'esercizio mette in luce il principio fondamentale del **Metodo Personal Learning** ©:

***organizzare le informazioni da apprendere in maniera personale.***

## 1.1 Guidare l'apprendimento

Ci troviamo di fronte al materiale da apprendere. Con buona probabilità si tratta di qualcosa di più complesso di una semplice sequenza di numeri: forse si tratta di pagine e pagine di informazioni a noi ignote. Da dove cominciamo? Come possiamo organizzare delle informazioni che nemmeno conosciamo? L'approccio tradizionale consiste nel leggere prima le informazioni e poi nel decidere come organizzarle. Questa modalità però ci porta a complicare il processo di acquisizione delle informazioni.

Il **Metodo Personal Learning** © consiste nel cominciare col definire cosa dobbiamo cercare nel testo. Prima di iniziare a leggere ci dobbiamo costruire delle calamite mentali che possano raccogliere le informazioni. Queste calamite sono *le domande*. Il testo è la miniera da cui estrarre il materiale che ci serve per rispondere alle domande.

La nostra mente trova molto più interessante un'informazione se questa risponde ad una domanda che ci siamo posti. Le domande partono da un insieme di conoscenze che, in qualche modo, non sono complete e lasciano aperti dei dubbi, in cui mancano dei passaggi logici e alcune connessioni non sono chiare; nasce così la spinta a completare quel vuoto con una domanda e,

quindi, con la ricerca di una risposta.

Due persone di fronte allo stesso materiale da apprendere si porranno domande diverse a seconda del loro livello di conoscenza e dei loro interessi. Non esistono sequenze di domande che siano più corrette di altre in assoluto; la correttezza è data dall'utilità che ogni persona trae da una certa sequenza di domande.

Esistono però dei criteri con cui costruire queste domande? Nei prossimi due paragrafi illustreremo le due linee guida che dovremmo sempre tenere se vogliamo risparmiare tempo nel nostro percorso di studio.



### **Esercizio 2**

Nel corso di questo capitolo entreremo nel dettaglio della tecnica delle domande. Già con quanto abbiamo detto puoi già realizzare la tua prima applicazione del **Metodo Personal Learning** ©. Prendi dallo scaffale un libro a caso, possibilmente che non hai letto.

Leggi il titolo. Ora scrivi le prime domande che ti vengono in mente.

.....  
.....

Adesso leggi l'indice e scrivi altre domande che ti vengono in mente

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ora, se dovessi apprendere quel libro, potresti utilizzare queste domande per cominciare a cercare le risposte. Puoi già farlo come esperimento. Nei prossimi capitoli ti spiegheremo come farlo in modo tecnicamente corretto, rapido ed efficace.