

Formazione nell'era dell'iperconnettività

Le 5 regole d'oro per un apprendimento ottimale

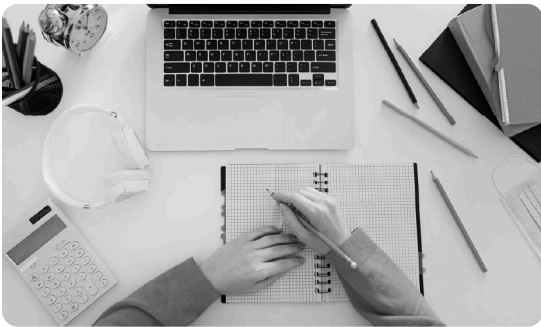
In un momento in cui le notifiche invadono la nostra quotidianità, come creare le condizioni ideali per un apprendimento efficace? Le neuroscienze ci offrono indicazioni concrete per ottimizzare la formazione, rispettando il funzionamento naturale del nostro cervello.

Lo sapevi?

Il multitasking non esiste:

il nostro cervello passa rapidamente da un compito all'altro, generando affaticamento e aumentando il rischio di errori.

Un ambiente privo di distrazioni è quindi essenziale per un apprendimento efficace.



1

Sfruttare i picchi di energia

Il nostro cervello non ha la stessa capacità di attenzione durante tutta la giornata.

✓ Per gli apprendimenti complessi, privilegiate i momenti in cui l'energia cognitiva è al massimo.

✗ Evitate la fine della giornata, quando la fatica cognitiva si accumula.

Le vostre formazioni saranno assimilate meglio:

- all'inizio della mattina, quando la mente è fresca
- dopo una pausa sociale, attiva o persino sportiva



💡 Organizzate un breve momento di relax e convivialità prima di iniziare, per preparare i partecipanti ad accogliere nuove informazioni.

2

Creare una bolla di apprendimento

La fase di comprensione richiede un'attenzione sostenuta.

Per massimizzare l'efficacia dell'apprendimento, comunicate chiaramente le buone pratiche:

- Disattivare le notifiche (email, chat, telefono)
- Scegliere uno spazio calmo e dedicato
- Comunicare ai colleghi le proprie fasce di concentrazione

💡 Alcune aziende utilizzano spazi pedagogici attrezzati e dedicati alla formazione, interni o esterni, per creare questa bolla di apprendimento.

3

Preparare il terreno

Il cervello apprende meglio quando può collegare nuove informazioni a conoscenze già esistenti.

Prima di ogni sessione:

- Ponete domande di attivazione
- Esplorate le conoscenze pregresse
- Create collegamenti con l'esperienza dei partecipanti



4

Puntare sui piccoli gruppi

L'apprendimento sociale moltiplica l'efficacia della formazione:

- Organizzate sessioni in piccoli gruppi (4-6 persone)
- Incoraggiate lo scambio di esperienze
- Facilitate il confronto costruttivo dei punti di vista

5

Dare feedback

Il cervello ha bisogno di una validazione rapida per consolidare l'apprendimento:

- Fornite feedback in tempo reale
- Spiegate gli errori in modo costruttivo
- Celebrate i progressi, anche quelli minimi