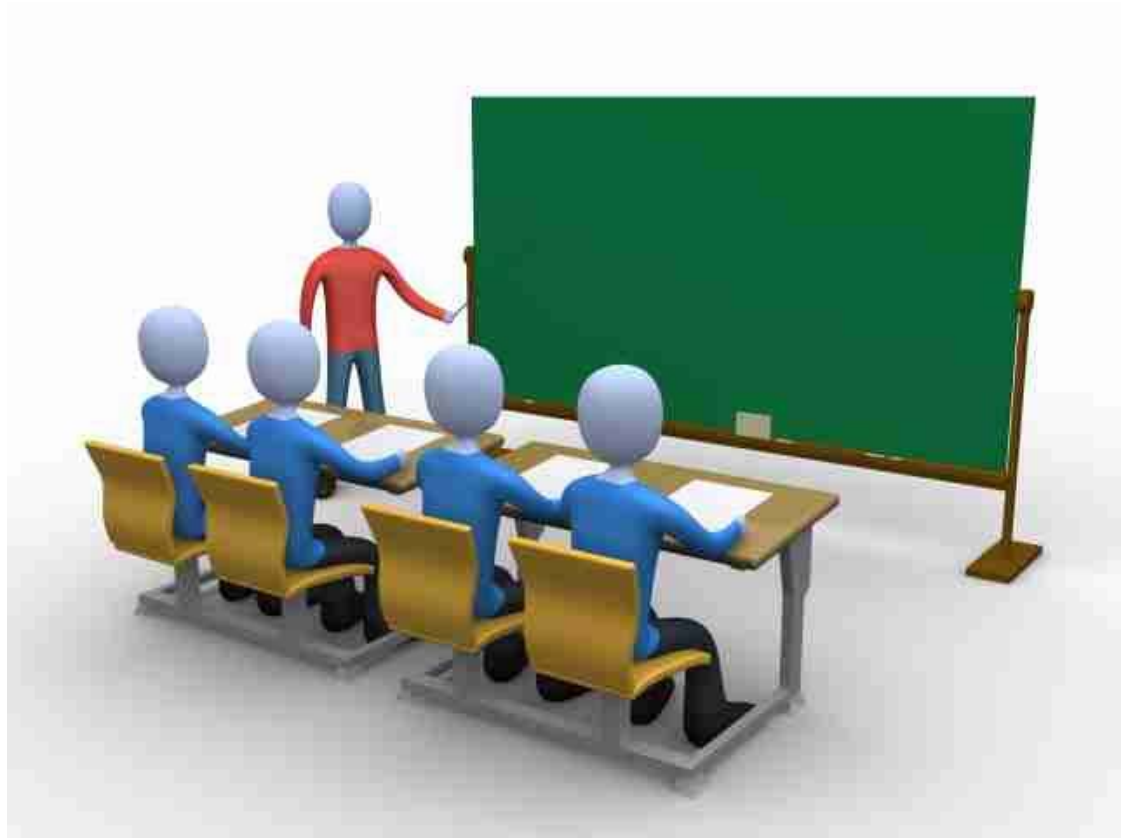


Learning



Le zone dell'apprendimento

"Quando sei diventato maestro in una cosa, diventa subito allievo in un'altra."

Anonimo

Tradizionalmente l'apprendimento può essere diviso in quattro stadi:

- **Incompetenza inconscia.** Non sai e non sai di non sapere. Pensa ad alcune attività che ora compi con successo, come leggere, praticare uno sport o guidare la macchina. C'era un tempo nel quale tu non conoscevi nulla di queste attività. Non eri nemmeno consapevole della loro esistenza.
- **Incompetenza conscia.** Ora stai facendo esperienza dei comportamenti tipici di questa capacità, anche se non al loro massimo livello. Questo è il momento in cui impari molto velocemente ed ottieni risultati immediati.
- **Competenza inconscia.** Ora questa capacità fa parte del tuo bagaglio di competenze, ma non è ancora consolidata e abituale. In questo stadio il miglioramento è più difficile. E' richiesto uno sforzo maggiore per incrementare in modo visibile il tuo livello.
- **Competenza conscia.** Ora la tua abilità è automatica ed abituale. Non è necessaria un'attenzione conscia al comportamento. Questo è l'obiettivo chiave dell'apprendimento, mettere quante più abilità possibile del regno della competenza inconscia, rendendo così la mente conscia libera di fare

qualcos'altro. Ad esempio parlare con una persona o ascoltare la musica mentre guidiamo.

Oltre questi stadi di apprendimento, è possibile individuarne un altro:

- **Padronanza.** La padronanza è qualcosa di più della competenza inconscia, infatti aggiunge ad essa una dimensione estetica. Non solo si è efficaci nel compimento di un determinato comportamento, ma si è anche belli da guardare. Quando hai raggiunto la padronanza, non c'è nient'altro da migliorare, ogni cosa scorre in modo fluido, entri in uno 'stato di flusso'. La padronanza richiede tempo e sforzi per essere raggiunta, ma i risultati sono magici. Ti rendi conto di stare guardando un maestro, una persona che padroneggia la sua materia, poiché questa agisce apparentemente senza sforzo e facendo apparire la performance come qualcosa di facile e leggero.

L'apprendimento ad ogni livello richiede tempo. Ci vogliono circa 1000 ore per raggiungere competenza conscia in qualunque abilità. Sono richieste circa 5000 ore per raggiungere la competenza inconscia. Sono necessarie 25.000 ore per ottenere la padronanza.

Ci sono due scorciatoie:

- *un buon insegnante.* Un insegnante di alto livello:
 - tiene alto il tuo livello di

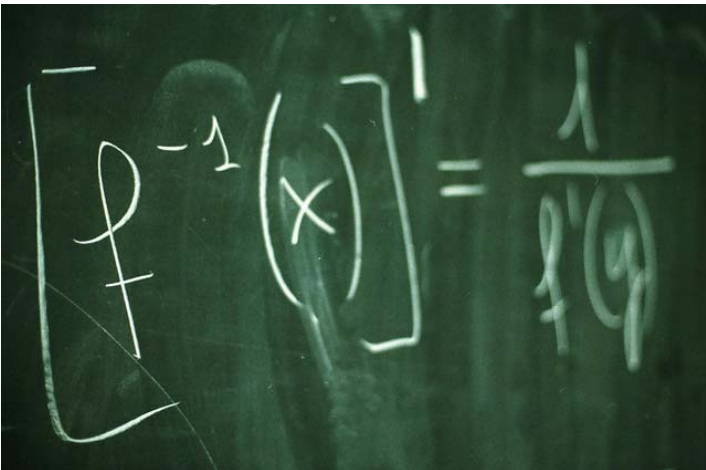
- motivazione;
- divide il lavoro in porzioni facilmente gestibili;
- ti fa progredire attraverso una serie costante di piccoli successi;
- ti mantiene in uno stato emotivo funzionale al compito;
- soddisfa la tua curiosità relativamente alla materia;
- è una persona che tu puoi modellare per acquisire una determinata capacità;
- non ti trasmette solo conoscenze, ma ti fornisce una buona strategia per imparare la materia.

- *l'apprendimento accelerato.* Questo è l'apprendimento che ti permette di passare direttamente dall'incompetenza inconscia alla competenza inconscia, by-passando gli stadi di incompetenza conscia e di competenza conscia. Il modeling rappresenta una modalità di apprendimento accelerato.

Le zone di apprendimento

Quando stai apprendendo nuove idee e nuovi comportamenti, stai attento a due potenziali pericoli:

1. Sei completamente frustrato e non sai cosa fare. Tu potresti sentirti ansioso e sfiduciato. Sei nella 'zona dell'ansia', cioè in una zona in cui le difficoltà percepite relativamente ad un compito sembrano più grandi delle risorse che hai disposizione. Stop! Fai passo indietro nella tua mente. Respira profondamente e pensa a qual è il passo successivo che vuoi fare. Quali sono le risorse di cui hai bisogno? Necessiti di più informazioni? Di un periodo di riposo? Di staccare il telefono cellulare?
2. Tutto sembra troppo facile, sei in grado di farlo con un braccio legato dietro la schiena. Non sei abbastanza impegnato e potresti sentirti annoiato e non coinvolto. Sei nella 'zona della noia'. Le risorse a tua disposizione ti appaiono sovra-dimensionate rispetto alla difficoltà del compito. Stop! Fai un passo indietro nella tua mente, respira profondamente e poi decidi cosa fare. Forse puoi settare qualche ulteriore obiettivo che ti faccia sentire maggiormente coinvolto e impegnato. Forse hai bisogno di un break o dopo tutto non hai bisogno di apprendere quella determinata abilità.



La *zona di apprendimento* si ha quando le difficoltà percepite sono all'incirca allo stesso livello delle risorse percepite.

La *zona dell'ansia* si ha quando le difficoltà percepite sono più grandi delle risorse percepite.

La *zona della noia* si ha quando le risorse percepite sono più grandi delle difficoltà percepite.

