

TOOLKIT: POTENZIA LA TUA METACOGNIZIONE

I tre step della consapevolezza

La ricerca scientifica dimostra che chi pianifica e monitora le proprie azioni ottiene risultati migliori con meno sforzo. Usa questo schema ogni volta che affronti una sfida complessa.

STEP 1: PIANIFICAZIONE (prima di iniziare)

- **Obiettivo:** Cosa voglio ottenere esattamente?
- **Risorse:** Ho già affrontato un compito simile? Cosa mi era servito?
- **Previsione:** Quale parte di questo compito sarà più difficile per me?

STEP 2: MONITORAGGIO (durante l'azione)

- **Check di marcia:** Sto seguendo la strategia che ho scelto?
- **Gestione errore:** Se mi sono bloccato, è per mancanza di dati o di metodo?
- **Thinking Aloud:** Prova a spiegare a voce alta il passaggio che stai facendo: ti aiuterà a vedere l'errore logico.

STEP 3: VALUTAZIONE (dopo la conclusione)

- **Analisi:** Il risultato è quello sperato?
- **Ottimizzazione:** Quale strumento o strategia si è rivelata vincente?
- **Futuro:** Se dovessi rifarlo domani, cosa cambierei nel mio approccio?

Conoscenza (*Sapere di sapere*) + **Controllo** (*Sapere come fare*) = **Autonomia**

“L'errore non è un fallimento, ma un dato informativo prezioso”