

 01

Zona de Aprendizagem

Transcrição

Começamos nos familiarizar com a proposta dos diversos tipos de aprendizagem, perfis de pessoas e assim por diante.

Agora, temos a clássica pergunta : talento ou disciplina? Quem ganha o jogo?

Enquanto estamos em nossa zona de conforto, em que sabemos o que deve ser feito, como ser feito em nosso trabalho, não aprendemos nada novo. É necessário que haja expansão.

Quando estamos desconfortáveis, modificamos realmente nosso processo de aprendizagem, pois somos desafiados para aprender algo novo.

Fabiana está na sua zona confortável, atuando em um sistema que ela já conhece, com a linguagem de programação que aprendeu na faculdade. Contudo, em seu novo trabalho na startup foi necessário aprender uma nova linguagem.

O começo desse processo é o entusiasmo de se aprender algo novo, mas ao longo do tempo o processo se tornou custoso e difícil, e logo Fabiana sentiu o peso do estresse.

Passado por esse processo de estresse, em que analisamos nossos objetivos e reforçamos nossos interesses, entramos na zona de aprendizagem.

Não é possível sair da zona de conforto para a zona de aprendizagem sem esse processo, mas podemos fazê-lo da maneira mais tranquila o possível.

Existe um gráfico interessante desenvolvido por Mihaly Csikszentmihalyi, um teórico húngaro da área de psicologia. A ideia é que: se temos um desafio muito alto, mas a competência para realizar é baixa, caímos na zona de ansiedade. A saída para esse processo é a aprendizagem e desenvolvermos as competências necessárias.

A medida que a competência aumenta, caímos na zona de "flow", em que estamos felizes e focados. O importante é entendermos que precisamos sair da zona de conforto para aprender algo novo e não cair na zona de estresse.

Aprendizagem não ocorre na zona de conforto. Fique perto de pessoas melhores que você, se desafie e vá além!