

## Introdução

### Transcrição

Boas vindas ao curso de técnicas para o auto desenvolvimento! Sabemos que hoje habitamos um mundo digital, com novas relações entre pessoas e o conhecimento é construído de maneira exponencial.

São tantas as informações que ficamos nos perguntamos: "Como posso aprender todos esses conhecimentos? Como acompanhar a velocidade das mudanças atualmente?".

O model de educação tradicional não nos ensinou a questionar, ou melhor, a "aprender a aprender", portanto não sabemos lidar com a densidade de conteúdos do mundo contemporâneo.

Neste curso, aprenderemos a criar experiências poderosas de aprendizagem. Exercitaremos o autoconhecimento e o propósito e assim aprenderemos quais são nossos estilos de adquirir conhecimento. Também conheceremos técnicas de disciplina e planejamento

Estudaremos, ainda, alguns conceitos de neurociência para conhecermos as melhores técnicas e as adequarmos de acordo com a nossa realidade de aprendizado.

Devemos criar bons hábitos e fazer com que eles sejam recorrentes, e verificaremos as técnicas disponíveis para que isso de fato ocorra.

Por fim, conheceremos diversas metodologias de aprendizagem para descobrirmos qual é a melhor para cada caso, e exploraremos alguma ferramentas que facilitarão a rotina.

Vamos começar?