

GIUSEPPE VITALE

I 7 SEGRETI DEGLI APPUNTI PERFETTI

**TUTTO QUELLO CHE NESSUNO TI
HA MAI DETTO PER NOTE
GENIALI ED EFFICACI**

WWW.GIUSEPPEVITALE.EU

I sette segreti degli appunti perfetti © 2023 by [Giuseppe Vitale](#) is licensed under [Attribution-NonCommercial 4.0 International](#).

I SETTE SEGRETI PER APPUNTI PERFETTI

TUTTO QUELLO CHE NESSUNO TI
HA MAI DETTO PER NOTE GENIALI
ED EFFICACI

SOMMARIO

INTRODUZIONE.....	6
APPUNTI PER LA VITA.....	9
COSA SONO GLI APPUNTI.....	15
BREVE STORIA DEGLI APPUNTI.....	17
GLI APPUNTI DEI GRANDI GENI.....	20
1. IL CONTESTO.....	22
2. PERCHÉ PRENDERE APPUNTI E QUALI SONO I BENEFICI.....	25
3. COSA VUOL DIRE COMPRENDERE.....	29
4. COSA NON FARE.....	31
4.1 Scrivere parola per parola.....	31
4.2 Aprire altre schede e app.....	32
4.3 Rileggere gli appunti dopo molto tempo.....	32
4.4 Seguire un webinar, un corso, in un ambiente che è rumoroso.....	33
4.5 Usare schemi di varia natura.....	34
5. COSA FARE.....	35
Durante la lezione o webinar.....	35
Ascoltare.....	35
Fare domande.....	36
Usare il rasoio di Occam.....	38
Scrivere le parole-chiave.....	40
Realizzare mappe.....	42
Le mappe mentali.....	42
Le mappe concettuali.....	44
Realizzare foto o screenshot.....	45
Usare il metodo Cornell.....	46
Dopo la lezione.....	48
Rileggere subito gli appunti.....	48
Integrare gli appunti con quelli di altri partecipanti.....	48
Esercitarsi.....	49
6. LE APP PER ORGANIZZARE GLI APPUNTI.....	49
6.1 Evernote.....	50
6.2 Mindomo.....	51
6.3 Cmap Tools.....	51
7. LA CONDIVISIONE DEGLI APPUNTI.....	52

METTIAMOCI ALL'OPERA.....	55
L'AUTORE.....	57
BONUS.....	58
MAPPA MENTALE MODELLO PER PRENDERE APPUNTI DURANTE UN WEBINAR O UNA LEZIONE.....	58

INTRODUZIONE

Spesso quello che fa la differenza tra l'aver successo o meno subito dopo aver seguito un corso, una lezione, un webinar è il modo in cui si prendono gli appunti, si organizzano e si utilizzano per la propria vita o il proprio lavoro. A scuola nessuno, o quasi, ci insegna a farlo bene perché lì vige una cultura logocentrica, nella quale domina su tutto la parola scritta, in tanti, troppi momenti. Ci sono pratiche ad esempio come quelle del riassunto di una lettura o di un discorso che costituiscono nella maggior parte dei casi l'unico approccio allo studio. E, peggio ancora, alcuni insegnanti praticano ancora la dettatura parola per parola, che vuol dire lo spegnimento delle nostre capacità cerebrali. È ormai dimostrato ed evidente ai più che tutto ciò anziché favorire l'apprendimento lo ostacola. Tra l'altro porta via molto di quel tempo che si potrebbe utilizzare in modo più proficuo per altro. Anche il continuo ricorso al tema ha spostato di fatto l'attenzione delle persone sui testi scritti a discapito della capacità, ad esempio, di saper leggere una mappa, di qualsiasi natura essa sia: dalla mappa geografica a quella mentale, dalla mappa concettuale a quelle tematiche e così via. Si privilegia la linearità e quindi un pensiero verticale rispetto a

ciò che invece poi la vita, il mondo del lavoro, la società di oggi richiedono:

1. **un pensiero radiale** per quanto riguarda la generazione delle idee nei cosiddetti *brainstorming*, ad esempio, e in ogni momento in cui occorrono invenzioni e creatività;
2. **un pensiero laterale**, come lo chiama il suo teorizzatore Edward De Bono, per quanto riguarda il problem solving. Il risultato di tutto questo è che abbiamo imprenditori e quadri aziendali che invece che anticipare il futuro creandolo sono al continuo e non proficuo inseguimento dei trend;
3. **un pensiero emotivo**, capace cioè di gestire in modo consapevole le emozioni che giocano un ruolo-chiave nell'apprendimento.

In questa guida non potremo trattare in modo esaustivo tutti questi aspetti che richiederebbero dei volumi, che per altro sono stati scritti su di essi. Faremo, invece, un'operazione chirurgica, restringeremo il nostro focus su un'abilità come quella del prendere appunti in modo geniale. Usiamo questo aggettivo senza timori di sorta perché consci del fatto che la differenza tra chi usa bene l'apprendimento e tra chi invece finisce con il buttarlo via sta quasi tutta nel modo in cui ci si avvicina ad un corso, che sia online o meno. Io mi occupo di formare tutti coloro che desiderano migliorare la propria professione ed avere skill e strumenti per misurarsi con successo con le sfide del mondo di

oggi. Vedo tanti professionisti, o aspiranti tali, che cercano di organizzare al meglio le informazioni ricorrendo, purtroppo, a vecchi schemi. Con questa guida intendo dare le migliori e più innovative indicazioni per farlo, invece, in modo simile a quello che fanno i geni dell'apprendimento come lo sono stati Leonardo Da Vinci, Einstein e altri.

In questo credo nel grande ruolo delle coincidenze che sono quasi sempre sottovalutate. Ve ne sono due che voglio segnalarti. La prima è che se tu stai leggendo questa guida proprio ora forse sei alla ricerca, non importa se in modo conscio o meno, di abilità che ti permettano di apprendere in modo più rapido, chiaro ed efficace. Magari sei anche tu ad un punto di svolta nella tua vita e ti rendi conto che devi migliorare e aggiornare la tua formazione. In secondo luogo mi occupo, tra le altre cose, di apprendimento attraverso le mappe mentali, concettuali e altri strumenti di apprendimento smart. Ne parliamo nelle pagine che seguono. Buona lettura!

APPUNTI PER LA VITA

Prima ancora che durante una lezione o la lettura di un qualche testo dovresti prendere appunti per la storia della tua vita. Questa è la fonte primaria, infatti, di tutto ciò che c'è da comprendere, da capire. È la vita che ci insegna tutto il necessario perché possiamo vivere al massimo delle nostre possibilità, a patto che siamo disposti ad essere suoi allievi e sviluppiamo i sistemi giusti per fissare ogni elemento di cui veniamo a conoscenza e facciamo esperienza. Perché tutto ciò avvenga occorre essere aperti con essa, capaci di confrontarsi e lasciarsi plasmare. Perché se invece restiamo rigidi e inaccessibili ogni giornata ci scivola addosso facendo del nostro tempo solo una questione di inutile scorrere di lancette. Del resto nella nostra esistenza possono anche manifestarsi eventi e situazioni che, ad un certo punto, ci costringono ad istruirci, avendo a disposizione una serie di appunti che ci permettono di fissare i concetti fondamentali su cui lavorare e sui quali, di tanto in tanto, tornare.

Io sono stato fino al giorno della mia laurea in lettere moderne uno che con estrema diligenza ha cercato di scriversi, parola per parola, ogni singolo elemento che a scuola prima e all'università poi emergeva, sia nelle lezioni sia nello studio a casa. Perciò in

aula prendevo appunti scrivendo tutto ciò che veniva detto e a casa scrivevo i riassunti dei libri. Ho fatto un lavoro tanto immane quanto dannoso, come spiego più avanti in questa guida. Ritenevo che cercando di assumere il flusso delle parole, sia scritte sia pronunciate oralmente, mi sarei impadronito dei concetti, dei discorsi, dei passaggi di lezioni e libri che avrei riprodotto con facilità. Non capivo che in questo modo stavo alimentando un sapere meccanico e libresco. Meccanico perché non facevo che ripetere, a mo' di pappagallo, quel che gli autori o gli insegnanti dicevano, senza creare connessioni vere con ciò che sapevo o mi serviva davvero sapere. Libresco perché privo di un'antica e profonda conoscenza che solo le esperienze ripetute possono dare.

D'altronde il 110 e lode che presi con la mia tesi su Italo Calvino mi pareva confermare la mia corretta impostazione. Perciò denigravo o ignoravo quegli annunci che, ogni tanto, incontravo su metodi di studio e lettura rapida. Pensavo che fossero solo inutili trucchetti, buoni solo a far fare soldi a chi li insegnava. Non mi veniva nemmeno la curiosità di andare a vedere di cosa si trattasse. Io il metodo ce l'avevo ed era perfetto: scrivere tutto, leggere e rileggere, e ripetere il più possibile. Ho passato lunghi anni della mia vita in questo modo, ignorando quelli che praticavano un qualche sport, si dedicavano anche ad altri interessi, uscivano con la ragazza o il ragazzo. Io ero sempre presente a lezione la mattina e il pomeriggio e la sera chino sui

libri. Prendevo voti alti e quindi pensavo che avevo ragione e che avrei conquistato il mondo grazie alla mia sapienza.

Le mie due borse di studio con tanto di alloggio e contante che mi veniva dato ogni 2-3 mesi gonfiarono ancora di più il mio ego di studente saputello, di primo della classe che spesso si lasciava anche andare a critiche feroci o a denigrazione per chi aveva una vita diversa. Abitavo alla casa dello studente a Roma e a due passi c'era l'università che frequentavo. Cosa volevo di più? Perciò mi dedicavo solo allo studio anche perché se volevo confermare la borsa di studio dovevo assicurare un tot di esami all'anno. Anzi, addirittura avevo un tutor che non era tanto contento di me perché secondo lui dovevo dare ancora più esami. Ma io procedevo con i miei tempi da perfezionista e da trenta e lode ad ogni esame. Ascoltavo solo la mia testa.

Ma non durò tanto a lungo. Al terzo anno di università realizzai che una volta laureato, con molta probabilità, non avrei trovato lavoro subito e che sarei rimasto disoccupato e senza sapere dove andare, dal momento che a diciannove anni avevo lasciato casa. Perciò quell'anno, consapevole che non avrei raggiunto il numero di esami idonei a confermare la borsa di studio, lasciai università, casa dello studente e città per tornare dai miei. Neanche ci provai. Mollai, di botto.

E mi misi a fare ben altro, convinto che sarei diventato un grande imprenditore dal momento che insieme ai miei tentai di avviare

un'azienda di famiglia che mosse i primi passi per circa tre anni ma anche qui conobbi una nuova crisi e un secondo stop con relativo e radicale cambiamento di vita.

Per mia fortuna erano i primi anni della rete, dell'internet. Non c'erano ancora i social e nemmeno i blog. Si trovavano solo pochi siti web. E un giorno mi imbattei in quello di Umberto Santucci, coach di problem solving. In una delle sue pagine parlava delle mappe mentali in un'accezione diversa da quella che avevo conosciuto durante gli anni universitari. Se, infatti, fino a quel momento ne conoscevo il risvolto in termini di concezione dello spazio mi accorsi che si trattava di una tecnica di rappresentazione grafica del pensiero che pensa, in modo naturale e spontaneo, imitando i meccanismi con cui i neuroni organizzano le informazioni. La cosa mi incuriosì parecchio e la approfondì leggendo il libro del suo inventore, Tony Buzan. Ebbi quindi quel battesimo del *Radiant Thinking* o pensiero radiale che procede con processi di pensiero associativo che provengono da un punto centrale e che si connettono ad esso. Da quel momento iniziai a mappare qualunque cosa: le liste della spesa, i libri, gli articoli, i miei pensieri, le mie esperienze, ecc. Il mondo iniziò ad apparirmi sotto un'ottica molto diversa e mi accorsi che potevo leggere ancora di più e meglio di quanto avessi letto fino ad allora, in meno tempo, con una migliore comprensione e addirittura aggiungendo del mio e integrando le mie conoscenze e le mie esperienze.

E sempre a proposito di legare in modo significativo ciò che già si conosce con le nuove informazioni conobbi anche le mappe concettuali che sono simili a quelle mentali perché sempre di tecnica grafica si tratta ma che differiscono in tanti aspetti che approfondisco più avanti nella guida. Con queste ultime ho affrontato e risolto anche questioni psicologiche che mi sarebbero costate una fortuna se fossi andato dallo psicologo.

Uscì per fortuna da quello che è uno dei peggiori vizi del mondo scolastico ed accademico che è il **logocentrismo**, la centralità della parola, in particolare scritta. Mi lasciai alle spalle, insomma, la zona di comfort dei discorsi più o meno lunghi, più o meno organizzati, che docenti e discenti si passano di generazione in generazione per andare in avanscoperta, verso l'ignoto, nel mondo delle incertezze più totali. In questi meandri, labirinti possiamo dire, mi sono addentrato come Teseo con il suo filo di Arianna costituito da nuovi strumenti di lavoro che mi permettevano una cosa che fino ad allora non avevo conosciuto e vale a dire uno sguardo sul mondo che potevo meglio comprendere nelle sue trame e nella sua essenza.

E quando più di recente mi sono occupato di webinar per conto di un'azienda di formazione mi è apparso subito chiaro che ai partecipanti dovevamo dare un qualcosa che li aiutasse ad approfittare al meglio degli eventi formativi online. Nacque, così, l'idea di questa guida in sette passi per mettere a disposizione

quanto di meglio c'è per riuscire a cogliere il cuore di ciò che viene appreso durante una sessione, sia essa online o in aula.

Rispetto ad allora, stiamo parlando di circa due anni fa, è arrivata la rivoluzione dell'intelligenza artificiale generativa alla quale stiamo assistendo. Le cose stanno andando avanti in modo così rapido che l'umanità ha la precisa necessità d'imparare ad allearsi con essa facendo progredire il nostro cervello a livelli mai visti prima. In questo processo del tutto nuovo per il genere umano ci si potrebbe chiedere se ha ancora senso prendere appunti o no, dal momento che ci sono app che possono farlo al posto nostro. Per esempio si può caricare un testo anche lungo in pdf e tirare fuori una serie di appunti più o meno strutturati. Oppure ancora si può estrapolare il testo di un video su Youtube e farlo rielaborare in una breve sintesi per noi. Si può anche registrare l'audio di una lezione, persino molto tecnica e noiosa, e farcelo riassumere in termini più chiari e sintetici.

La risposta alla domanda è che sì, ha ancora senso prendere appunti a mano, su carta, e attraverso varie app. Perché lo stesso processo di prendere appunti struttura e migliora il nostro cervello. Ci sono, a tal proposito, una serie di benefici che esamineremo più avanti.

COSA SONO GLI APPUNTI

Possiamo definire gli appunti come una fonte di informazioni, notizie e quindi di studio. E in particolar modo come una fonte transitoria dalla lezione, dal discorso, dal webinar seguito verso un eventuale riuso futuro di ciò che si è appreso. Potremmo definirli anche come una fase intermedia verso la realizzazione di un testo definitivo che può essere un articolo o un libro. Come tali, gli appunti hanno un carattere di precarietà. Sono lì fissati su carta o su qualche app o piattaforma online ma non sono di lunga durata come lo sono i libri. Sono momentanei e il più delle volte dopo un qualche riuso, o meno, vengono abbandonati per sempre. A meno che non siano particolarmente significativi come i codici di Leonardo Da Vinci, costituiti da una serie di annotazioni, appunti e disegni realizzati nel corso della sua vita su argomenti diversi come la scienza, l'arte, l'ingegneria, ecc. Essi sono organizzati in modo non lineare, con argomenti che si intrecciano e si sovrappongono. Questo è dovuto al fatto che Leonardo non scriveva per pubblicare le sue idee, ma per sé stesso, come un modo per tenere traccia dei suoi pensieri e delle sue scoperte. Ed è quello che è bene che facciamo anche noi, lasciandoci ispirare dal suo genio.

Quella del prendere appunti è un'abilità che va coltivata il più possibile soprattutto da professionisti e studenti. Ma anche chiunque voglia coltivare una determinata passione o un hobby è

bene che abbia il suo organizzato sistema di informazioni all'interno del quale gli appunti e le tecniche per prenderli hanno un posto specifico.

Gli appunti consistono in brevi note, in riassunti a volte, e in mappe (delle quali parleremo), disegni e diagrammi. Sono un po' la memoria esterna che serve, per esempio, ad un architetto per rilevare informazioni importanti su un edificio, a un giornalista per iniziare a strutturare il suo servizio, a un avvocato per iniziare a studiare il caso. Come tale va organizzata per archiviare le informazioni in modo da potervi accedere anche a distanza di molto tempo. Questo va fatto già a partire dal modo in cui stendiamo le note. E ci possono essere più modi e tecniche per farlo. Per esempio uno di questi è il Metodo Cornell, di cui parleremo più avanti.

Del resto la necessità di una sorta di **memoria materiale** risale alla notte dei tempi ogni qual volta l'uomo ha sentito la necessità di avere dei sistemi attraverso i quali ricordare e trasmettere delle informazioni soprattutto in quegli ambiti dove queste ultime sono state cruciali ma di questo parleremo meglio nel prossimo paragrafo.

BREVE STORIA DEGLI APPUNTI

Una volta, molto tempo fa, nella preistoria, gli uomini delle caverne dipingevano sui muri per registrare le loro imprese e insegnamenti. Non erano proprio appunti come li conosciamo noi, ma era il loro modo di ricordare e passare informazioni.

Con l'invenzione della scrittura, in Mesopotamia e in Egitto, iniziarono a usare tavolette d'argilla e papiri per scrivere liste, leggi, e storie. Questo era un gran passo avanti perché permetteva di conservare le informazioni in modo più dettagliato e durevole.

Saltiamo poi all'antica Grecia e Roma, dove si svilupparono metodi più raffinati per prendere appunti, come l'uso di pergamena e papiro. Gli studenti di filosofia, ad esempio, prendevano appunti durante le lezioni dei loro maestri.

A quell'epoca erano diffusi gli *hypomnémata*, che erano delle note personali, usate per scrivere riflessioni, citazioni, frammenti di conversazioni, osservazioni personali, e anche consigli pratici. Erano una parte fondamentale dell'esercizio filosofico e spirituale, usati non solo per memorizzare informazioni, ma anche per un lavoro su se stessi, una sorta di guida per il miglioramento personale e spirituale.

Questi taccuini erano estremamente personali, una sorta di diario esterno in cui gli individui registravano ciò che avevano sentito, letto o pensato, che ritenevano significativo e utile per la loro crescita personale e spirituale. Era un modo per riflettere su se stessi e sul proprio comportamento, una pratica di auto-esame e auto-miglioramento.

Gli *hypomnēmata* possono essere visti come precursori dei diari personali e delle guide di auto-aiuto di oggi. Erano uno strumento per navigare nella vita quotidiana, riflettendo sulle proprie esperienze e apprendimenti. Si trattava di una pratica intima, pensata per l'uso personale piuttosto che per la pubblicazione o la condivisione con gli altri.

Nell'era moderna, l'evoluzione tecnologica ha portato a un cambiamento radicale nel modo di prendere appunti. Con l'arrivo di computer e smartphone, è diventato possibile non solo scrivere più velocemente, ma anche organizzare gli appunti in modo più efficiente. Programmi come Microsoft Word, Google Docs e app di note come Evernote e OneNote hanno reso possibile l'accesso ai propri appunti da qualsiasi dispositivo, in qualsiasi momento.

Ma la vera rivoluzione è avvenuta con l'introduzione dell'Intelligenza Artificiale (IA). L'IA ha iniziato a influenzare la maniera in cui prendiamo e utilizziamo gli appunti in modi prima inimmaginabili. Ad esempio, ci sono app di riconoscimento vocale che permettono di trasformare la parola parlata in testo scritto,

semplificando il processo di prendere appunti durante le lezioni o riunioni.

Poi, ci sono le funzionalità di apprendimento automatico che aiutano nell'organizzazione e nella ricerca degli appunti. Puoi cercare facilmente attraverso grandi quantità di testo per trovare esattamente ciò che ti serve, grazie a sofisticati algoritmi di ricerca.

Ma non finisce qui! L'IA può anche aiutare a sintetizzare e riassumere lunghi documenti, rendendo lo studio e la revisione molto più efficienti. Immagina di avere un assistente personale che legge tutti i tuoi appunti e ti fornisce un riassunto accurato e conciso di ciò che è più importante.

E, naturalmente, ci sono i chatbot e gli assistenti virtuali che possono rispondere a domande, suggerire risorse e aiutare nella pianificazione dello studio. L'interazione tra gli appunti e l'IA non è solo una questione di comodità; è un modo completamente nuovo di interagire con l'informazione, rendendo l'apprendimento più personalizzato e interattivo.

In conclusione, la storia degli appunti è una testimonianza della nostra incessante ricerca per catturare, organizzare e utilizzare la conoscenza. Dalle pareti delle caverne agli algoritmi di IA, abbiamo sempre cercato modi migliori per fissare e condividere ciò che impariamo. Oggi, siamo all'alba di un'era in cui l'IA non è

solo uno strumento per prendere appunti, ma un compagno attivo nell'apprendimento.

GLI APPUNTI DEI GRANDI GENI

Nei corridoi del tempo, le figure più luminose della storia hanno lasciato una traccia indelebile non solo attraverso le loro scoperte e le loro opere, ma anche attraverso il loro metodo di annotare pensieri e idee. Questo paragrafo ci porta in un viaggio attraverso le pagine degli appunti di alcuni dei più grandi geni dell'umanità, svelando come ognuno di loro abbia trasformato l'atto in apparenza semplice di prendere appunti in un artefice di innovazione e scoperta. Da Albert Einstein a Virginia Woolf, scopriamo come ciascuno di loro ha utilizzato la presa di appunti per catturare lampi di genio, organizzare pensieri rivoluzionari e navigare attraverso complesse galassie di conoscenza. Questo esame dettagliato ci offre una finestra unica nelle menti di figure storiche che hanno plasmato il corso della scienza, dell'arte e della letteratura, mostrandoci che la grande maestria spesso inizia con una semplice penna sulla carta.

Albert Einstein: Einstein aveva un approccio unico per la presa di appunti, caratterizzato da una sintesi efficace di concetti complessi. Nelle sue note, spesso univa spiegazioni verbali chiare con formule matematiche ed equazioni. Questo approccio gli

permetteva di concentrarsi sull'essenza dei concetti scientifici e di esprimerli in maniera accessibile.

Leonardo da Vinci: Da Vinci usava i suoi quaderni come estensione del suo processo creativo. Le sue note erano un misto di testo, disegni, e schizzi, che coprivano un vasto range di argomenti, dalla pittura all'ingegneria, dall'anatomia all'ornitologia. Utilizzava queste pagine non solo per registrare le sue idee, ma anche per esplorarle dal punto di vista visivo.

Marie Curie: La presa di appunti di Curie era meticolosa e dettagliata, riflettendo la sua natura metodica e la sua disciplina scientifica. Nei suoi quaderni si trovano registrazioni precise di esperimenti, osservazioni e calcoli. Annotava in modo sistematico ogni dettaglio delle sue ricerche, permettendo così di seguire il suo processo di pensiero e di lavoro.

Nikola Tesla: Tesla era conosciuto per la sua immaginazione sfrenata e i suoi quaderni riflettevano questa qualità. Nei suoi appunti si mescolavano idee per invenzioni, calcoli elettrotecnici, e visioni futuristiche. I suoi appunti erano una sorta di laboratorio mentale dove esplorava liberamente nuove idee.

Charles Darwin: Darwin utilizzava i suoi diari e quaderni per annotare osservazioni dettagliate durante i suoi viaggi. Queste note includevano informazioni su piante, animali, geologia e osservazioni etnografiche. La sua capacità di collegare tra loro

queste osservazioni disparate fu fondamentale nello sviluppo della sua teoria dell'evoluzione.

Virginia Woolf: Woolf utilizzava i suoi diari principalmente come uno spazio per riflessioni personali e sperimentazioni narrative. Le sue note erano intime e riflettive, spesso esplorando il suo mondo interiore e le sue osservazioni sulla vita e sulla società.

In conclusione, ogni genio aveva il suo stile unico che rifletteva la sua personalità, il suo campo di studio, e il suo approccio al mondo. Queste tecniche di annotazione non erano solo pratiche, ma anche estensioni delle loro menti creative e analitiche.

1. IL CONTESTO

Oggi più che mai le persone seguono corsi online. Complice la pandemia in tanti si sono dovuti rivolgere alla rete per svolgere tutta una serie di attività che prima venivano erogate quasi solo in presenza. Quindi i corsi on-line e i webinar si sono moltiplicati e, anche se l'emergenza è terminata da tempo ormai, buona parte di questa nuova abitudine resta ancora e resterà forse per sempre. In rete ci sono tutta una serie di possibilità di apprendimento a distanza: l'offerta negli ultimi mesi si è davvero ampliata di molto. Anche perché l'esigenza di essere di continuo formati è una delle specificità del nostro tempo che presenta delle

sfide continue ogni giorno. Ci sono sempre molti aspetti da sviluppare, da conoscere: molte le novità che si susseguono ad una velocità sempre maggiore. Ed è anche per questo che facciamo ricorso all'intelligenza artificiale per riuscire a fronteggiare l'enorme mole di dati che il nostro cervello deve gestire. In ogni momento siamo bombardati da tantissime informazioni. La nostra è l'era dell'informazione crescente e quindi abbiamo bisogno di supporti che ci aiutino a filtrare, gestire e immagazzinare una serie di espressioni, termini-chiave, numeri, cose da ricordare e via dicendo.

Abbiamo, quindi, l'esigenza di avere una mente sempre più flessibile e capace di selezionare ciò che è davvero importante da ciò che va tralasciato. Dobbiamo diventare capaci di trovare quegli elementi che meritano la nostra attenzione, scovarli in tempi sempre più rapidi e saper elaborare le strategie migliori per poterli utilizzare nella nostra vita e nel nostro lavoro quotidiano. Negli ultimi tempi, quindi, si sono sviluppati soprattutto i **webinar**. Non solo nel mondo della scuola attraverso la didattica a distanza ma soprattutto nel mondo della formazione per i professionisti. Sempre più si sente l'esigenza di compattare in qualche modo una grande mole di informazioni che prima veniva erogata attraverso dei corsi più lunghi che hanno ancora il loro perché, sono ancora necessari, ma l'apprendimento si sta riducendo via via a dei pacchetti, chiamiamoli così, sempre più ridotti. Pensiamo a TikTok che ha dei video che durano dei minuti, o addirittura un solo minuto, o ancora meno: 30 secondi o 15

secondi. Queste sono vere e proprie pillole molto ristrette di formazione. Dall'altra parte c'è il corso on-line che può durare anche tante ore. L'etimo di webinar deriva dalla fusione di due parole in inglese come "seminar", che sta per seminario (è quasi la stessa parola in italiano) e "web", rete.

Perlopiù il webinar è live, interattivo, e cioè prevede che tutti ci si colleghi alla stessa ora con il docente o i docenti, perché possono essere più di uno, che fanno la formazione mentre i partecipanti (con o senza la webcam) attraverso la chat possono rivolgere delle domande ai formatori. Quindi si tratta di un corso interattivo e se poi viene registrato allora siamo in presenza del cosiddetto "webinar on demand", cioè un webinar che si può seguire anche in differita quando si ha disponibilità di tempo. Quello che ci occorre di fronte a tutto questo è un sistema efficace per l'apprendimento, qualcosa che ci consenta di prendere degli appunti e quindi di legare le nuove conoscenze a quelle che avevamo già.

Continuano, poi, anche le lezioni in presenza, in varie sedi, come scuole, associazioni, università, ecc. Negli ultimi tempi seguo anche delle persone che frequentano scuole serali, visto che per ragioni di tempo, lavoro, familiari non riescono a seguire quelle mattutine oppure sono in un'età in cui hanno manifestato il desiderio di impossessarsi di titoli di studio che prima non hanno potuto conseguire. Chi compie una scelta di questo tipo in genere ha poco tempo da dedicare alle lezioni e allo studio. Accade

anche che la propria concentrazione sia ostacolata da mille questioni lavorative. Ciò implica anche un rischio relativo all'effettiva comprensione della lezione. Questa guida vuole quindi aiutare anche queste persone ad avere approcci, strumenti e modalità più consone per approfittare al meglio di lezioni, conferenze e tutte quelle occasioni durante le quali ci vengono passate informazioni e conoscenze.

2. PERCHÉ PRENDERE APPUNTI E QUALI SONO I BENEFICI

Per quale motivo prendere appunti? È importante farsi questa domanda in modo preliminare. Infatti non è scontato farlo. Non è detto che occorre prendere appunti sempre e comunque. Se, ad esempio, sto parlando con un amico e ci stiamo scambiando dei punti di vista non è necessario prendere appunti, a meno che non ci siano da fissare alcuni elementi tipo nomi o indirizzi o numeri di telefono che possono rivelarsi, in seguito, necessari. Anche quando ascolto un discorso in televisione, come può essere quello del Presidente della Repubblica, o un'omelia, non è necessario prendere appunti. A patto che io non sia un giornalista e che non ci siano aspetti che ci interessano e che pensiamo di poter sviluppare. In genere il

non prendere appunti può rivelarsi importante perché ciò che conta davvero è l'ascolto attento di ciò che ci viene detto. In tanti si buttano a capofitto sul foglio a scrivere trascurando il primo elemento del processo di apprendimento che è l'ascolto attento. Senza di questo ogni operazione di istruzione viene meno perché il suono delle parole giunge alle nostre orecchie ma noi non siamo pronti ad afferrarne il senso. Oppure può accadere che riusciamo a capire il significato di ciascuna parola ma non siamo all'opera con il nostro cervello per legare insieme le parole, per comprendere il senso delle frasi e che cosa ci stanno comunicando, che cosa vogliono dirci, quale cambiamento vogliono operare in noi e nelle nostre attività quotidiane.

D'altro canto può essere opportuno prendere appunti soprattutto per legare i nuovi concetti, le nuove informazioni, a ciò che già sappiamo. Se non c'è questo ponte, questa base, tutto quello che viene dopo rischia di essere dimenticato in pochissimo tempo e non lascia alcun segno in noi. In altre parole, abbiamo perso tempo. È quindi importante che ci sia il legame più stretto e profondo possibile tra un nuovo studio e il nostro background culturale precedente. È questo il meccanismo di fondo dell'**apprendimento significativo**, cioè quel tipo di apprendimento teorizzato da Joseph Novak negli anni '70 che imita i meccanismi naturali attraverso i quali il nostro cervello apprende le informazioni. I neuroni creano dei nuovi collegamenti ogni volta che arrivano nuove informazioni e questi collegamenti vengono via via rafforzati dall'uso delle stesse. Nel creare questi

collegamenti i neuroni costruiscono in una maniera ancora più fitta la loro rete. In sostanza, un'informazione non è un pezzo isolato ma ha una miriade pressoché infinita di relazioni con altri concetti. Il solo far ricorso alla memoria a breve termine è fallace perché questa memoria, com'è noto, immagazzina pochissime informazioni. È quindi necessario un supporto per fissare una serie di punti-chiave che ci aiutino poi a memorizzare meglio. Il tentativo, in definitiva, di cercare di ricordare tutto, tra l'altro è piuttosto faticoso e questo ostacola l'apprendimento invece che favorirlo.

Passando ai benefici possiamo elencare questi che seguono: Certamente! Ecco il tuo elenco rielaborato in stile più accademico e tecnico, perfetto per un saggio. E ho aggiunto quel tocco finale sul libro:

1. Miglioramento della Concentrazione e Attenzione: La pratica di prendere appunti a mano richiede un'elevata attenzione selettiva, facilitando un incremento della capacità di concentrazione e focus durante l'ascolto o la lettura di materiale informativo.

2. Potenziamiento della Memoria a Lungo Termine: La scrittura manuale implica un processo cognitivo di elaborazione profonda delle informazioni, che stimola la formazione di ricordi a lungo termine più solidi e durevoli, a differenza della mera ricezione passiva delle informazioni.

3. **Stimolazione del Pensiero Critico:** Prendere appunti a mano costringe l'individuo a esercitare un'analisi critica del contenuto ascoltato o letto, promuovendo lo sviluppo di abilità analitiche e di valutazione critica.

4. **Promozione della Creatività:** La necessità di sintetizzare e riassumere le informazioni in un formato compatto ed efficace durante la presa di appunti stimola la creatività, incoraggiando approcci innovativi e originali nella riformulazione dei concetti.

5. **Approfondimento della Comprensione della Lezione:** La rielaborazione attiva delle informazioni nel processo di presa di appunti migliora significativamente la comprensione della lezione, facilitando l'assimilazione e l'interiorizzazione del materiale studiato.

6. **Facilitazione nella Scrittura di un Libro:** La raccolta sistematica e organizzata di appunti a mano può agevolare significativamente il processo di scrittura di un libro. Gli appunti possono essere riorganizzati e sviluppati in modo strutturato, permettendo una transizione fluida dalla fase di raccolta delle informazioni a quella di composizione testuale.

3. COSA VUOL DIRE COMPRENDERE

Prima di procedere con le tecniche e le app migliori per prendere appunti è necessario accennare al significato del verbo "comprendere" che, per etimo, vuol dire "prendere con sé". Sono implicati, in questo, sia la mente, il livello intellettuale, sia il cuore inteso come intuizione: un procedimento attraverso il quale si ha una vera e propria illuminazione nella quale non c'è un'analisi completa di un concetto ma vi è come una sorta di identificazione immediata con esso. Spesso chi ha un'intuizione magari non riesce subito a verbalizzare ciò che ha appreso ma sente che il suo stesso corpo si è, in qualche modo, fuso con il nuovo cluster. Cioè esso ha trovato delle vie di comunicazioni che superano quelle comuni. Un'intuizione, in definitiva è un link con qualcosa che si trova oltre la propria capacità di usare facoltà analitiche. È un sentire, un lasciarsi compenetrare da una nuova idea che può arrivare, come accade il più delle volte, in momenti in cui si è distratti o si sta pensando ad altro. Comprendere, quindi, vuol dire afferrare il senso di qualcosa, capire la relazione che c'è fra le idee e fra queste e i fatti. Vuol dire anche riuscire ad

avere chiaro il funzionamento di un fenomeno naturale o sociale, di un macchinario, di un qualsiasi tool analogico o digitale che sia. Vuol dire, in ultima analisi, declinare le vecchie conoscenze con quelle nuove e fare in modo che ci sia un passaggio fra queste in vista di un nuovo obiettivo. Io posso usare le conoscenze che ho acquisito in svariati modi anche impensati all'inizio del mio processo di apprendimento. In questo la parola, soprattutto scritta, può essere addirittura un ostacolo. I mistici, ad esempio, arrivano ad un livello come quello descritto nel [*Tao Te Ching*](#) da Lao Tzu nel quale si va oltre le parole verso ciò che dà forma ad esse e che di solito è qualcosa di indicibile, sia dal punto di vista della scrittura sia da quello dell'oralità. È questo il regno del silenzio, necessario per una comprensione vera, profonda. Vale qui la pena accennare al fatto che in realtà le nuove conoscenze non si aggiungono, da questo punto di vista, a quelle che abbiamo già ma è come se noi avessimo a disposizione da sempre tutta la conoscenza dell'universo. Quindi ad un livello spirituale la conoscenza è un percorso di sempre maggiore consapevolezza. Giova qui ricordare come la maieutica socratica sia vicina a questa concezione nella considerazione del suo funzionamento. Socrate, infatti, non aggiunge conoscenza a coloro con i quali interloquisce ma tira fuori la conoscenza che essi possiedono già o meglio permette alle persone di rendersi conto di ciò che già sanno.

4. COSA NON FARE

Prima di vedere le migliori tecniche e le migliori app per prendere appunti in maniera efficace e consona ai propri obiettivi vediamo ora una lista di cose da non fare quando si devono prendere degli appunti. Ci sono, infatti, degli elementi che ostacolano questa buona pratica e che la rendono infruttuosa, oltre che molto faticosa. Prendere appunti, in definitiva, è un'arte che va sviluppata nel modo migliore possibile togliendo, prima di tutto, delle cattive abitudini che ci rendono la vita più complicata invece di semplificarla.

4.1 Scrivere parola per parola

Scrivere ciascuna parola che si sente sul foglio di carta o sul monitor vuol dire semplicemente trascrivere ogni cosa ma non afferrare nulla, o quasi. Tutto il senso di ciò che scriviamo ci sfugge per la semplice ragione che il focus è su ciascun termine che arriva alle nostre orecchie e poi al nostro cervello e quindi non sulle frasi e sul testo in generale. Fare gli stenografi ci allontana dalla comprensione, ne abbiamo parlato prima.

4.2 Aprire altre schede e app

Il nostro cervello processa una sola informazione alla volta. Se tentiamo di fare multitasking, anche con due soli compiti, nello stesso tempo in realtà un po' facciamo uno e un po' facciamo l'altro. Allora aprire diverse schede nel browser o altre app o smanettare sullo smartphone mentre si sta seguendo un webinar vuol dire distogliere l'attenzione. Alle volte noi crediamo di poterlo fare perché ci sentiamo padroni di un certo argomento o perché certe cose le sappiamo già o le abbiamo sentite. Oppure ancora le abbiamo studiate. Nulla di più sbagliato. Risentire anche le stesse informazioni nonostante una buona parte le si conosca già nella sequenza in cui il docente le mette insieme e con una serie di declinazioni, che in realtà possono anche non esserci note, vuol dire perdersi dei passaggi, delle sfumature che fanno davvero la differenza.

4.3 Rileggere gli appunti dopo molto tempo

Gli appunti vanno riletti subito dopo una lezione, un webinar, un corso. Perché, altrimenti, la maggior parte delle informazioni ci sfuggirà. Questo a causa del funzionamento della memoria a breve termine che riesce a tenere con sé al massimo 7 più o meno 2 informazioni. Perché qualcosa

rimanga nella memoria a lungo termine occorre rinforzare subito le informazioni. Il tempo le indebolisce.

4.4 Seguire un webinar, un corso, in un ambiente che è rumoroso

Il rumore ci distrae di continuo e non ci permette di seguire in maniera tranquilla e concentrata, come è giusto che sia. La nostra mente ha bisogno di pace e di pochi stimoli alla volta. Quindi è sconsigliato seguire un corso on-line, ad esempio, in una stanza dove ci sono altre persone perché altrimenti, pur non volendo, di continuo il nostro cervello inizierebbe a occuparsi di tanti inutili particolari. Lo stesso discorso vale per la TV che deve restare rigorosamente spenta e anche per il cellulare. Meglio se lo mettiamo in modalità "aereo" o quantomeno in modalità "non disturbare". Il controllare una notifica e guardare lo schermo dello smartphone ci sembra ormai un'abitudine innocente ma di fatto ormai non controlliamo più il numero delle volte che lo facciamo, anche in frangenti in cui sarebbe molto meglio non farlo. Quindi bisogna prendere l'abitudine di far tornare lo smartphone al nostro servizio e non farlo diventare o restare il nostro padrone.

4.5 Usare schemi di varia natura

Molti utilizzano schemi e schemini magari anche dal tempo della scuola, ritenendo questa abitudine proficua. Ma lo è molto di meno di quello che si ritiene, in genere. Ciò sta nella natura stessa del termine "schema" che è una limitazione mentale, è qualcosa di rigido che va a incasellare la nostra comprensione, il nostro apprendimento. E lo fa in una maniera forzata e di fatto blocca il flusso del pensiero, la naturale propensione dei neuroni a organizzare le nuove informazioni. Uno schema va bene per fare un impianto elettrico o per apparecchiature in generale che richiedono una complessa ma fissa relazione fra le parti. Oppure ancora può andare bene nella metrica, dove ciascun verso è cristallizzato in regole indifferibili. Ma non va bene per i nostri appunti.

5. COSA FARE

Durante la lezione o webinar

Ascoltare

La prima cosa da fare è ascoltare con pazienza e attenzione. In tanti siamo chiamati a esporre i nostri pensieri, a parlare, ad essere a nostra volta dei formatori o degli oratori in generale come, per esempio, possono esserlo gli avvocati, gli insegnanti e via dicendo. Ebbene, in questo ci possono aiutare i consigli che Plutarco ci fornisce ne [L'arte di ascoltare](#). Questo autore, nato in Beozia nel 46 dopo Cristo, scrive che sbaglia chi pensa che bisogna prima esercitarsi nell'arte della parola rispetto all'ascoltare perché la parola bisogna prima imparare a riceverla, ad accoglierla per poi utilizzarla al meglio. Chi ascolta, dice sempre Plutarco, è un po' come un invitato ad un banchetto e quindi deve porsi in maniera il più possibile benevola. Deve esprimere gratitudine ed apprezzamento verso chi parla perché in questo modo lo aiuta, lo mette a suo agio e gli permette di ottenere una performance di alto livello. Un altro importante consiglio è di non interrompere, chi sta esponendo, con continue ed eccessive domande perché si perde il filo del

discorso e se dobbiamo elogiare qualcuno anche questi elogi devono essere cauti e misurati perché, in questo caso, il troppo non è conveniente per un animo che deve essere il più possibile libero e schietto. Ascoltare, in generale, vuol dire connettersi con la mente di chi ci sta dicendo qualcosa, assicurare l'apertura del flusso di notizie e informazioni e battute, arguzie che ci permettono, in un certo qual modo, di fare un viaggio in cui c'è un conducente e nel quale ci sono dei passeggeri. L'ascolto potremmo definirlo una *Experience* che in inglese indica il processo per ottenere conoscenza o abilità dal fare, vedere o sentire le cose.

Fare domande

È vero che abbiamo detto che non bisogna interrompere un relatore presentandogli dei continui quesiti però è bene avere qualche domanda da porre. Esse vanno preparate ancor prima di seguire il corso. È buona abitudine scriverle prima, cercando di sciogliere tutti i dubbi possibili relativi ad un argomento di studio. Con l'obiettivo che non deve essere quello di allargare a dismisura ed esplorare tutto lo scibile umano. Le domande, piuttosto, vanno pensate nell'ottica dei propri obiettivi personali. Pensiamo al motivo per cui seguiamo un corso, a cosa vogliamo che ci resti in definitiva, in che misura vogliamo che esso cambi parte della nostra vita, se non tutta. Allora le domande vanno fatte per riuscire a innescare questo cambiamento, per avere le informazioni più chiare, dettagliate e precise

possibili in merito.

Se non si ha idea di che domande fare possiamo chiedere aiuto a chatGPT facendoci scrivere delle domande che potremmo fare nostre o dalle quali farci ispirare. Per esempio se dobbiamo partecipare ad un convegno sul filosofo medievale Guglielmo di Occam potremmo scrivere questo prompt: "Andrò ad ascoltare un convegno nel quale si parlerà della filosofia di Occam. Vorrei fare alcune domande ai relatori per apprendere meglio in cosa consiste il 'rasoio di Occam'. Scrivimi 5 domande semplici ma efficaci che potrei rivolgere loro".

E come risposta potremmo ricevere:

1. "Signori relatori, potreste spiegare in modo semplice il concetto di 'Rasoio di Occam' e perché è così rilevante in filosofia?"
2. Mi piacerebbe saperne di più sul legame tra il 'Rasoio di Occam' e la scienza. Come questo principio influenza la formulazione delle teorie scientifiche?"
3. Cosa direste a chi cerca di applicare il 'Rasoio di Occam' alla vita quotidiana o alle decisioni personali? Ha qualche implicazione fuori dal mondo accademico?"
4. Quali sono gli errori comuni o le malinterpretazioni associate al 'Rasoio di Occam'? Come possiamo evitare di cadere in queste trappole concettuali?"
5. Potreste condividere un esempio concreto di come il 'Rasoio di Occam' ha influenzato la risoluzione di un problema o una teoria filosofica?"

Una volta fatta questa lista poi ci mettiamo ad ascoltare. Possiamo, così, renderci conto che tutta una serie di domande riceve già le sue risposte. Se altre sono rimaste senza risposta è il caso di esporle, di farle, quando è il momento più opportuno: in genere viene indicato dal docente. Se così non dovesse essere attendiamo che finisca e gli ele poniamo alla fine. Se neanche questo è possibile cercheremo un contatto con lui via email o attraverso la messaggistica. Un altro accorgimento importante è che le domande non devono essere chilometriche. Cioè dobbiamo evitare l'ego di chi fa domande più per mostrare ciò che sa che per chiedere davvero informazioni.

Usare il rasoio di Occam

In una lezione, una presentazione, una relazione potremmo trovarci di fronte a qualcuno che ama snocciolare molti dati, sovraccaricare le informazioni, moltiplicare le nozioni, citare molti esempi. Tale pletora di elementi rischia di mandarci in overload informativo, vale a dire quella situazione che ci affatica per la quantità eccessiva di materiale. È un po' come avere un computer con una CPU limitata e la RAM piena fino all'orlo. E più ci sforziamo di immagazzinare meno ricordiamo.

Ci può venire in soccorso il cosiddetto rasoio di Occam, che dal punto di vista della storia della filosofia, a cui appartiene, è quell'approccio che consentì un tipo di

conoscenza sperimentale basata sull'esperienza empirica che servì a superare, ad arginare quantomeno, le pretese della metafisica che aveva dominato in precedenza il mondo della gnosi, della conoscenza. I metafisici, infatti, procedevano con lo spiegare ciascun fenomeno con una pluralità di fattori ideali, come se fossero provenienti dall'Iperuranio platonico, quel mondo che può servire da un punto di vista etico ma che nulla ha a che spartire con la realtà. Lo dice un nuovo tipo di logica che separa fede e ragione, dopo che Tommaso D'Aquino aveva dichiarato la seconda ancella della prima. Per Guglielmo di Occam, vissuto a cavallo tra il 1200 e il 1300, non bisogna moltiplicare gli enti se non necessario. Questo è il nucleo di quello che è passato alla storia come il rasoio che porta il suo nome che ha avuto anche un ruolo nella rivoluzione scientifica di Galileo prima e nell'Illuminismo poi. Ne deriva che quando dobbiamo spiegare una questione va privilegiata l'ipotesi più semplice che poi va verificata. Facciamo un esempio. Tra il ritenere che gli antichi egizi abbiano costruito le piramidi con l'aiuto degli alieni e quella secondo la quale abbiano impiegato delle particolari tecniche costruttive conviene partire dalla seconda. Perché va da sé che l'ipotesi dei dischi volanti richiede tutto un complesso di questioni da dimostrare. Nello specifico dei nostri appunti, nell'ascolto attento che facciamo di quello che viene detto occorre affinare la capacità di isolare gli aspetti essenziali, i veri e propri

pilastri di tutto l'edificio argomentativo. La domanda quindi è: «Che cos'è che conta di tutto il discorso? Cosa è davvero di capitale importanza e cosa può essere tralasciato?».

A volte capita di essere aiutati in questo perché è chi ci parla che ci aiuta già ad operare questa distinzione. Ma altre volte no. Allora come si fa davanti ad argomenti complessi e lontani dalle nostre conoscenze a pervenire al nucleo di tutto? Occorre imparare dagli architetti o dai geometri: disegniamo la piantina dell'edificio. Oppure possiamo immaginare un esploratore di fronte a nuove terre incognite: si mette a realizzare la mappa. Ne parleremo meglio nel paragrafo 5.5.

Scrivere le parole-chiave

Non solo occorre evitare di scrivere parola per parola, come abbiamo detto prima e di scrivere anche delle frasi intere, piuttosto concentriamoci su delle parole-chiave, dei termini che possiamo anche inserire in una sorta di struttura, di scaletta del discorso: una lista puntata con un ordine gerarchico. In questo modo riusciremo a fissare dei concetti che sono legati a dei termini. Riusciremo a pensare ad un discorso costruito intorno a essi. Un po' come se avessimo dei pilastri che mantengono un edificio. Partendo da essi si può ricostruire tutto quanto. Non c'è bisogno di mettere su carta o su schermo tutte le espressioni. Perdiamo il tempo e l'attenzione che, invece, dobbiamo dare al corso. Attraverso le parole-chiave noi riusciremo a fissare i passaggi

fondamentali. Se sono numerosi e noi li abbiamo appuntati nella nostra lista basterà poi darci un'occhiata per richiamare alla memoria, attraverso le associazioni, tutto ciò che è legato al singolo termine che abbiamo scelto. Continuando con l'esempio di prima queste keyword potrebbero essere:

1. "Rasoio di Occam" - Il principio chiave della filosofia di Occam.
2. Semplificazione - Riduzione delle spiegazioni o delle teorie a quelle più semplici ed essenziali.
3. Entità - Concetto centrale legato a ciò che esiste o può essere considerato reale.
4. Parsimonia - La preferenza per spiegazioni più semplici e meno complesse.
5. Filosofia empirica - L'approccio di Occam basato sull'esperienza e l'osservazione.
6. Ockhamismo - Il sistema filosofico associato alle idee di Occam.
7. Nominalismo - La posizione filosofica di Occam riguardo ai concetti astratti.
8. Realismo - L'opinione contraria al nominalismo, sostenuta da alcuni filosofi.
9. Universalismo - Una questione controversa legata alla filosofia di Occam.
10. Teoria delle idee - L'interpretazione di Occam riguardo al concetto di idea".

Realizzare mappe

Il tuo modo di pensare è del tipo di reazione oppure di mappa? Sei capace di organizzare i tuoi pensieri solo in funzione di una reazione a qualcosa oppure sei in grado di organizzare i tuoi pensieri in qualcosa di più efficace, più complesso, più organizzato come è una mappa? Rubo questa distinzione ad Edward De Bono, il papà del pensiero laterale, che la introduce a proposito del suo libro [*I sei cappelli per pensare*](#). Quindi declino meglio tale domanda per i nostri scopi. Nel nostro apprendimento badiamo solo a imparare in modo passivo ciò che ci viene detto e quindi aggiungiamo nozioni a nozioni in modo meccanico e quindi infruttuoso oppure ci mettiamo a esplorare il sapere per essere in grado di attraversare e ri-attraversare i nuovi territori a nostro piacimento?

Le mappe mentali

La tecnica migliore per prendere appunti in qualsiasi situazione e circostanza è la mappa mentale, una creatura del cognitivista londinese Tony Buzan. La mappa mentale è una rappresentazione grafica del pensiero che pensa. È una sorta di modello che riprende il naturale flusso delle organizzazioni delle informazioni a livello neurologico. Attraverso un concetto centrale e delle ramificazioni che fanno ricorso anche all'uso di colori e veloci, brevi, disegni, che potremmo meglio definire icone, e attraverso delle

parole-chiavi che via via si ramificano sempre di più si ha una fotografia molto chiara, breve e sintetica di qualsiasi argomento. L'utilizzo poi dei colori permette anche di far leva sull'infinito potere associativo del nostro cervello. Le mappe mentali hanno ormai una grande diffusione in tutto il mondo per qualsiasi motivo: dallo studio personale all'ideazione di progetti, dalla scrittura di libri, di testi, alla progettazione, dall'ideazione di storie al management, ecc. Per questa guida, per esempio, è stata utilizzata una mappa mentale iniziale dalla quale poi sono stati sviluppati i vari paragrafi. Durante un corso on-line la cosa migliore è tenere davanti a sé un [taccuino con pagine bianche](#), meglio se di dimensioni A4, in orizzontale. Al centro si può scrivere il tema del webinar e lo si può associare a un disegno che sia rappresentativo di questo tema (non è necessario essere Leonardo da Vinci): basta disegnare come i bambini, facendo delle icone molto semplici e che possano richiamare il concetto che si vuole rappresentare. Tenendo a disposizione [dai sei a nove colori fondamentali](#) si andranno via via a costruire i rami principali e poi su quelli secondari. Su ciascun ramo andrà poi scritto il termine-chiave corrispondente. Per rafforzare queste associazioni con lo stesso colore con il quale si è realizzato il ramo. Poi si può inserire, sopra la parola scritta, una qualche icona disegnata da noi. Per approfondire questo strumento si consiglia la lettura del libro di Tony Buzan [Mappe Mentali](#).

Le mappe concettuali

Le mappe concettuali sono un altro strumento di rappresentazione grafica del pensiero, diverse dalle mappe mentali con le quali a volte vengono confuse. Spesso alcuni insegnanti chiamano mappe concettuali in realtà una serie di schemi di varia natura. Cerchiamo di fare chiarezza su questo punto. La mappa concettuale ha una struttura gerarchica che potremmo definire ad albero. In cima abbiamo in genere una breve espressione che dà origine alla mappa. Le mappe concettuali partono da una "domanda focale" che è consigliato appuntarsi nella mappa stessa. Dopodiché si cercano tutte le connessioni e le implicazioni di quella domanda. Da questo punto di vista la mappa concettuale esalta al massimo le connessioni con aspetti che potrebbero apparire distanti.

La mappa mentale parte invece da un'idea o problema centrale e subito si va alla ricerca di tipo associativo-immaginario di tutto ciò che sta attorno all'idea o al problema: idee-chiave che solo in un secondo momento si strutturano meglio. In fondo le mappe mentali fanno riferimento molto di più delle concettuali alle capacità creative, emozionali, persino sentimentali di una persona. In una mappa mentale è consigliato fare dei ghirigori, dei florilegi, usare tanti colori e disegni.

Parleremo di logica associazionista per le mappe mentali; "connessionista" per quelle concettuali. Nel primo caso, infatti, si gioca tutto sulle associazioni che le parole, i temi, i

concetti ecc. e quindi gli elementi in generale hanno tra di loro. Ad esempio una mappa mentale sulla solidarietà chiama in causa l'impegno, l'associazione, l'unione ecc. Tutti questi sono rami dell'idea chiave principale. L'impegno a sua volta chiama in causa gli accordi, la motivazione, il coinvolgimento. E da questi nascono nuove associazioni in un processo che in teoria è infinito ma che a un certo punto è bene terminare.

Nelle mappe concettuali, invece, l'obiettivo si sposta verso le connessioni appunto di un problema ad esempio o degli step necessari per risolverlo e quindi trovano sovente applicazione nel problem solving. Se si vogliono conoscere meglio le mappe concettuali si consiglia la lettura di [*Costruire mappe concettuali. Strategie e metodi per utilizzarle nella didattica.*](#)

Realizzare foto o screenshot

Talvolta può essere necessario fare alcuni screenshot (fotografia istantanea di ciò che si vede sullo schermo). Soprattutto quando vengono mostrate delle slide. Si parla di "giusto qualche screenshot" perché non è bene fotografare tutte le slide. Anche perché, in genere, questo lavoro è inutile oltre fonte di distrazione. Magari in attesa di ricevere tutte le slide qualche volta ci può giovare fissarle subito e quindi può essere utile la migliore delle app per questo genere di servizio che è [Screenpresso](#): permette la possibilità di avere questo tool in cima al proprio browser in

modalità quasi invisibile e passandoci sopra con il mouse si può aprire poi la possibilità di catturare una regione del video oppure registrare un breve video. Ciò che abbiamo catturato, poi, può essere personalizzato a proprio piacimento.

Se si è in una lezione frontale per evitare di scrivere tanto si possono anche fare delle foto con lo smartphone di ciò che c'è sulla lavagna, chiedendo il permesso di poterlo fare.

Usare il metodo Cornell

Quando parliamo del Metodo Cornell, ci riferiamo a una tecnica di presa di appunti studiata per ottimizzare l'apprendimento e la revisione. Ecco come funziona nel dettaglio:

Preparazione del Foglio: Prendi un foglio A4 e dividilo in tre parti. In alto, lascia uno spazio per il "Titolo" e la "Data" della lezione o del webinar. Questo ti aiuterà a catalogare e ritrovare facilmente gli appunti in futuro. A sinistra, traccia una colonna larga circa un terzo del foglio, questa sarà la tua "Colonna delle Parole Chiave". Il resto del foglio, sulla destra, è dedicato agli "Appunti".

Scrittura degli Appunti: Durante la lezione, usa la grande sezione destra per scrivere gli appunti. Non preoccuparti di

seguire un ordine preciso o di essere troppo sintetico. L'importante è catturare concetti, idee, fatti e domande che emergono durante l'esposizione.

Identificazione delle Parole Chiave: Una volta terminata la lezione, ripercorri i tuoi appunti e identifica le parole chiave, le idee principali o le domande chiave. Scrivile nella colonna a sinistra. Questo passaggio è cruciale perché ti forza a ripensare al materiale e a organizzarlo mentalmente, facilitando così la memorizzazione.

Riassunto: Nella parte inferiore del foglio, dedica un'area per un breve riassunto. Qui, in poche righe, dovresti essere in grado di sintetizzare i punti chiave della lezione. Questo ti aiuta a consolidare ulteriormente la tua comprensione e a rivedere rapidamente gli appunti in futuro.

Revisione e Riflessione: Il Metodo Cornell non termina con la scrittura del riassunto. Dopo qualche giorno, ritorna sui tuoi appunti per rivederli. Usa le parole chiave per testare la tua memoria e il riassunto per rinfrescare rapidamente il contenuto della lezione.

Dopo la lezione

Rileggere subito gli appunti

Gli appunti vanno riletti subito dopo il corso per evidenti motivi legati alla memoria a breve termine e quindi per facilitare il passaggio da quest'ultima a quella a lungo termine. Con il passare del tempo infatti arrivano mille altri pensieri e tante altre distrazioni e quindi ci dimentichiamo magari di alcuni particolari, di alcuni passaggi che invece possono rivelarsi davvero importanti.

Integrare gli appunti con quelli di altri partecipanti

È chiaro che quando prendiamo appunti lo facciamo secondo il nostro punto di vista, sottolineando ciò che ci appare davvero importante. Può accadere che alcuni concetti, alcune idee, magari ci sfuggono. Confrontando gli appunti con altri partecipanti possiamo avere un'idea più chiara, esaustiva e completa di ciò che è stato detto durante il corso e quindi considerare altri punti di vista, che in prima battuta non avevamo presenti. Si possono sintetizzare ancora una volta i propri appunti con quegli altri partecipanti utilizzando, per esempio, una mappa mentale.

Esercitarsi

Spesso durante un corso o subito dopo un docente dà alcuni esercizi da svolgere. Se questi non vengono svolti è come quasi non aver frequentato il corso. Ci rimane in testa in maniera solo teorica. L'utilità di un corso è pratica e questo aspetto va sfruttato fino in fondo. L'unico modo per poterlo fare è svolgere con cura tutti gli esercizi che vengono indicati.

6. LE APP PER ORGANIZZARE GLI APPUNTI

Ci sono alcune app che possono favorire di molto il lavoro del prendere appunti e dello studio successivo. Esse ci consentono di organizzare per bene i nostri elaborati, archivarli e quindi poterli richiamare con facilità quando tornano ad essere necessari. Ma prima di esaminarle occorre capire che il miglior modo per prendere appunti, la migliore tecnologia in questo momento disponibile, è quella della scrittura a mano, su un [taccuino](#), utilizzando dei colori, come abbiamo visto prima. Questo perché si tratta della modalità più flessibile, immediata e creativa di cui disponiamo. Austin Kleon, autore di [Ruba come un artista](#), consiglia in proposito di usare le mani perché:

Il computer va benissimo per rivedere le idee ed è davvero eccezionale per metterle in una forma pubblicabile, ma non vale granché quando si tratta di generarle. Ci sono troppe opportunità di digitare il tasto sbagliato. Il computer tira fuori in tutti la pignoleria del perfezionista: si cominciano a correggere le idee prima ancora di averle.

Detto questo esaminiamo tre app.

6.1 Evernote

Si tratta della migliore applicazione nella rete per gestire, archiviare e modificare un'immagine realizzata con la propria fotocamera, uno schizzo fatto a mano, un allegato in pdf, un audio, una nota di testo. Tutto questo è possibile archiviare attraverso dei taccuini e dei tag che vengono assegnati a ciascun elemento che viene inserito.

L'applicazione è disponibile per qualsiasi device e c'è un vero e proprio cloud in cui è possibile tenere on-line tutto questo e richiamarlo in un secondo momento. Grazie a Evernote possiamo quindi, innanzitutto, immagazzinare gli appunti così come li abbiamo presi assegnando loro dei tag. Possiamo, poi, rielaborarli in forma testuale laddove necessario e attraverso l'uso dei tag ci sono subito delle evidenti connessioni con eventuali note prese in precedenza, a proposito di altri argomenti. Evernote fornisce anche un pratico comodo add-on per il browser per

prendere appunti al volo mentre si sta navigando.

6.2 [Mindomo](#)

Il miglior modo per realizzare le mappe mentali è di sicuro con il foglio di carta e i colori. Dopodiché è possibile anche utilizzare delle app per realizzare le proprie mappe mentali, laddove, per esempio nel tempo ci sia la necessità di fare diverse modifiche alle proprie mappe oppure di realizzarne alcune che vanno utilizzate per delle presentazioni. Un'app molto economica per realizzare le mappe mentali è [Mindomo](#) che ha tutto l'indispensabile per crearle. Inoltre, presenta tutta una serie di modelli diversi e di diagrammi per il marketing, la comunicazione e lo sviluppo personale.

6.3 [Cmap Tools](#)

Anche le mappe concettuali vanno realizzate a mano. Tuttavia c'è un ottimo software da scaricare e che permette di realizzarle al meglio ed è [Cmap Tools](#) che, tra l'altro, presenta anche una community di utilizzatori con la quale ci si può confrontare visualizzando mappe realizzate dagli utenti stessi.

7. LA CONDIVISIONE DEGLI APPUNTI

Abbiamo già visto come sia importante confrontarsi con gli appunti presi da colleghi, dagli amici, da altri utenti. Ciò implica la condivisione degli appunti che può essere fra poche persone ma può anche rivelarsi importante rendere pubblici i propri elaborati. Abbiamo fatto qualche cenno in proposito parlando delle mappe concettuali visualizzabili attraverso il software di Cmap Tools. Ora parliamo in generale del fatto che può essere importante rendere pubblici i propri appunti e quindi disponibili nella rete per un'ampia fetta di pubblico. Per esempio può essere una buona abitudine tenere un blog in cui si condividono i propri studi, le proprie scoperte, i propri appunti in modo che si ottengono due vantaggi:

1. perché da un lato il dover realizzare degli articoli ci permette di essere ancora più padroni della materia;
2. dall'altro si possono ricevere dei feedback, dei commenti di altri utenti che consentono di arricchire ancora di più le proprie skill.

C'è anche chi ha fatto della condivisione della conoscenza il proprio mestiere. Infatti tanti blogger vivono grazie ai loro contenuti o in modo diretto oppure grazie ad essi stabiliscono delle relazioni che poi diventano delle vere e proprie collaborazioni a progetti o con aziende che cercano particolari tipi

di figure.

Oltre al blog potrebbe essere anche una buona idea quella di realizzare dei video con i propri appunti o attraverso Tik Tok che è un social in forte espansione con tanti utenti molto attenti ai contenuti e pronti a dare feedback. Da non trascurare anche la possibilità di postare i propri appunti realizzando dei video anche su YouTube.

Un altro modo per condividere gli appunti in modo creativo ed originale è [Canva](#). Grazie a questo sito, che è anche un'app, puoi ri-organizzare i tuoi appunti in modo davvero creativo e condividerli in formati adatti al pubblico con pochi, semplici click.

Anche qui può esserci d'aiuto ChatGPT. Possiamo persino chiedere a questa intelligenza artificiale in che modo proficuo poter condividere i nostri appunti. Proviamo a scrivere un prompt di questo tipo o qualcosa di simile:

"ho preso degli appunti durante il convegno, ora dammi 5 idee geniali per condividere al meglio questi appunti e sfruttarli per accrescere la mia conoscenza".

E chatGPT potrebbe risponderci in questo modo:

1. "Blog Brillante: Utilizza i tuoi appunti come base per scrivere articoli sul tuo blog. Approfondisci ciascun concetto e spiega come potrebbe essere applicato in questi contesti. Sarà un modo straordinario per

- condividere la tua conoscenza con i tuoi lettori affezionati.
2. **Lezioni Luminose:** Organizza una serie di lezioni online o workshop basati sui concetti del convegno. Insegna agli altri ciò che hai imparato e crea un ambiente di apprendimento coinvolgente.
 3. **Podcast Profondo:** Se sei appassionato di creare contenuti audio, trasforma i tuoi appunti in episodi di podcast informativi. Condividi le idee principali e aggiungi discussione e approfondimenti personali. Sarà un modo affascinante per coinvolgere gli ascoltatori.
 4. **Risorse Online:** Crea una risorsa online gratuita o un ebook basato sui tuoi appunti. Potresti persino offrirlo ai tuoi lettori o follower come materiale educativo. Sarà un regalo prezioso per chi è interessato alla filosofia di Occam.
 5. **Club di Discussione:** Avvia un club di discussione online o organizza eventi in cui puoi condividere e discutere i tuoi appunti con altre persone appassionate di filosofia. Questo ti darà l'opportunità di approfondire ulteriormente le tue conoscenze”.

Ma c'è ancora di più. Se segui molte lezioni potresti prendere in considerazione anche l'idea di vendere i tuoi appunti. Ci sono delle app che ti permettono di farlo bene e ne parla Salvatore Aranzulla in un suo [articolo che ti consiglio di leggere](#).

METTIAMOCI ALL'OPERA

Dopo aver letto o ascoltato una serie di informazioni si è soliti fare il punto. Il verbo appuntare sta a significare proprio questo: fissare con una breve nota ciò che vale la pena ricordare. Abbiamo riservato per ultimo l'etimo di questo verbo intorno al quale abbiamo dato delle indicazioni apposta. Infatti sarebbe il caso ora di chiedersi che cosa resta dopo questo excursus contenuto nella guida che stai per terminare di leggere. Qual è quella singola informazione che ora può fare la differenza? Come metterla in pratica?

Intanto magari ti ho messo la voglia addosso di esercitarti subito rispetto a quanto hai appreso. Magari hai preso degli appunti tuoi da questa guida. Se non lo hai ancora fatto ti sprono a farlo adesso. Se vuoi puoi ricevere una consulenza gratuita per migliorare il tuo modo di prendere appunti. Tutto quello che devi fare è inviare i tuoi appunti via email a giuseppegv@gmail.com scrivendo nell'oggetto: "Consulenza gratis appunti".

L'altra cosa che puoi fare subito è dare un'occhiata alle mie [lezioni per imparare tecniche di studio e di problem solving](#). Approfittane subito perché la prima lezione è gratuita!

Inoltre, se ti sta a cuore qualche aspetto di questa guida e desideri approfondirlo o vuoi rivolgermi qualche domanda [prenota una chiacchierata gratuita con me](#).

Infine, ti invito a inviare questa guida in pdf a tuoi amici e contatti che potrebbero averne bisogno. Magari si tratta di studenti o di studenti-lavoratori oppure ancora di persone che per qualche motivo nella loro vita in questo momento devono seguire delle lezioni. Saranno ben felici di questo regalo che farai loro.

Se poi vuoi citare qualche passaggio in un tuo articolo o post ricordati di citare il titolo della guida e l'autore. Grazie.

L'AUTORE



Giuseppe Vitale, formatore, content creator, copywriter.

Nato nel 1974, laureato in lettere moderne, si occupa di formazione di formatori e di professionisti o aspiranti tali attraverso svariate tecniche di apprendimento

significativo. Come creatore di contenuti adotta strumenti di storytelling per il problem solving e la comunicazione nella rete. Blogger da svariati anni mette a disposizione le sue abilità e le sue esperienze attraverso il suo blog www.giuseppevitale.eu.

BONUS

MAPPA MENTALE MODELLO PER PRENDERE APPUNTI DURANTE UN WEBINAR O UNA LEZIONE



focus icons by Icons8

Mind map model by Giuseppe Vitale