

Mental management - annex

1.

Sono pronto a ricevere le nozioni e sto pianificando di far qualcosa con queste.



2.

Prendo le informazioni e le memorizzo



Guaardo 👁 al fine di ...
Ascolto 👂 al fine di ...
Tocco ✋ al fine di ...

3.

Rifletto sulle informazioni che ho ricevuto



4.

ho nella mia testa" riflette quello che avrei voluto apprendere



INGT/INDJ © D. Migeot