

COME
PIANIFICARE
I TUOI ESAMI
UNIVERSITARI

Andrea Giuliadori

autore di
EfficaceMente.com

 **fficaceMente**
Crescita personale | Esempi pratici

INDICE

INTRODUZIONE

- 1 DECIDI A PRIORI QUANTO STUDIARE
- 2 TROVA IL TUO RITMO IDEALE
- 3 CREA IL TUO CALENDARIO DI STUDIO
- 4 ORGANIZZA LA TUA GIORNATA DI STUDIO

RIEPILOGO

PROSSIMI PASSI...

INTRODUZIONE



Ciao, grazie per aver scaricato questa mini-guida.

Io mi chiamo **Andrea Giuliodori**, sono un Ingegnere, ho lavorato come Manager in una multinazionale della consulenza e oggi gestisco una serie di attività online di cui la più nota è [EfficaceMente.com](https://www.efficacemente.com) - il blog italiano di crescita personale con le migliori strategie per essere più efficaci nello *studio*, nel *lavoro* e nella *vita*.

Ho realizzato questo breve manuale per aiutarti a **pianificare EfficaceMente i tuoi esami universitari**. Nelle prossime pagine scoprirai una serie di strategie pratiche grazie alle quali riuscirai a preparare *più* esami, con *meno* stress. Buona lettura!

Ps. non perdere i "prossimi passi" ;-)

Le due tipologie di studenti

Esistono due tipologie di studenti:

1. quelli che non sono pronti abbastanza perché hanno studiato troppo poco e...
2. quelli che non si sentono mai abbastanza pronti e studiano troppo!

Entrambi sbagliano completamente il loro approccio alla **pianificazione dello studio**.

Fortunatamente esiste una soluzione... prima però, devo parlarti della **Legge di Parkinson**: la conosci?





La Legge di Parkinson

“ *Il lavoro tende ad espandersi fino ad occupare tutto il tempo disponibile. Più tempo hai e più ne sprecherai.*

C. N. Parkinson.

Se vuoi imparare a pianificare i tuoi esami EfficaceMente devi tatuarti a fuoco su un avambraccio la Legge di Parkinson: "**più tempo hai e più ne sprecherai**".

Il primo passo del metodo che ti proporrò si basa infatti su questo principio di produttività personale...



1

DECIDI A

PRIORI QUANTO

STUDIARE

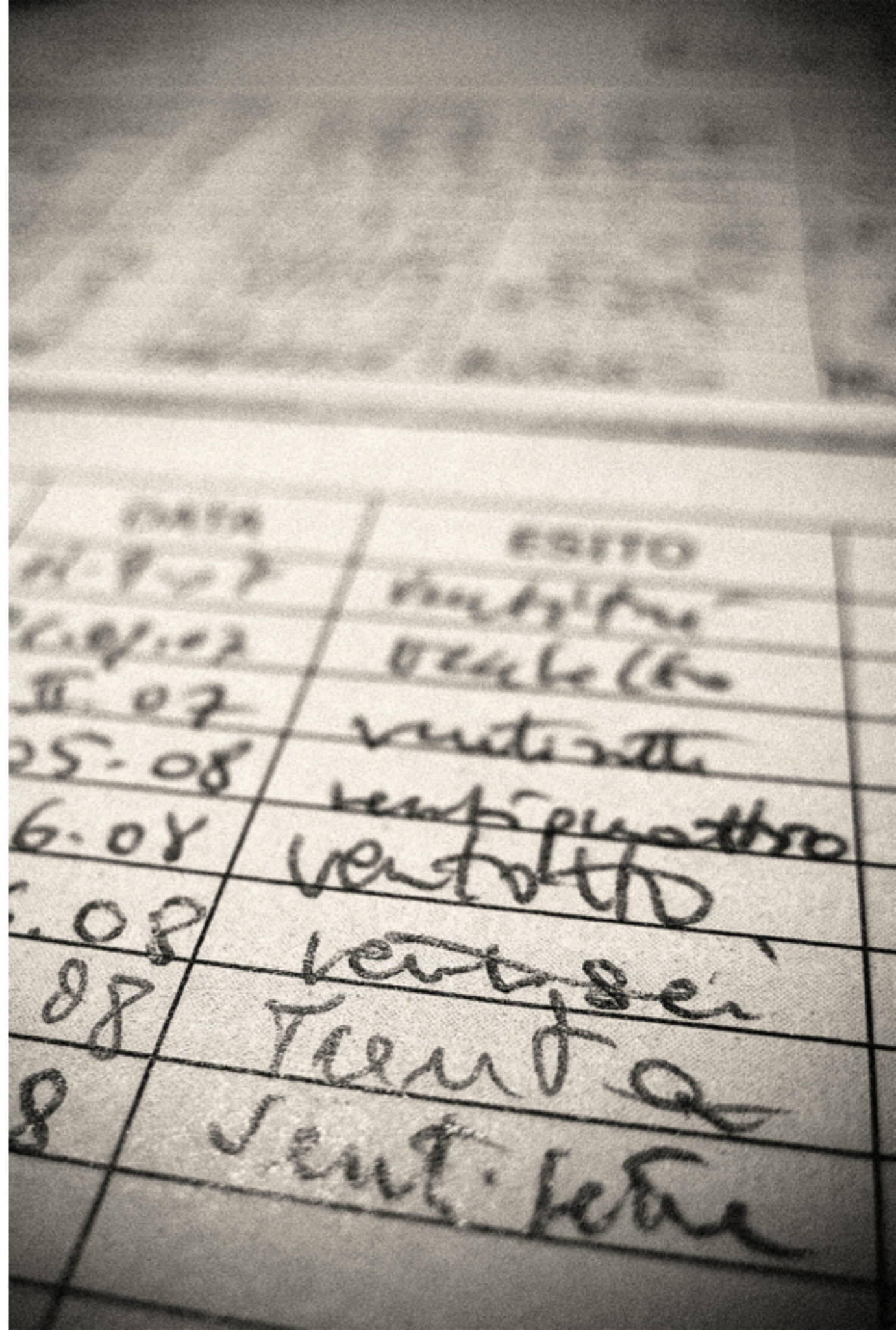
Lo stratagemma dei CFU

Per non cascare nella trappola della Legge di Parkinson, decidi a priori **quanto tempo dedicare alla preparazione dei tuoi esami.**

Se non sai da dove partire, utilizza come riferimento i **CFU** (Crediti Formativi Universitari).

Nello specifico, prevedi **10-15 ore** di studio per ogni CFU. Se ad esempio devi preparare un esame da 10 CFU, prevedi dalle 100 alle 150 ore di studio.

Usa **10 ore/CFU** per gli esami più semplici e **15 ore/CFU** per quelli più complessi.



E se devo preparare più di un esame?

Nessun problema. Affronta la pianificazione come se dovessi preparare **un unico GRANDE esame**. Immagina ad *esempio* di dover affrontare tre esami: due da 6 crediti e uno da 10. Ipotizza inoltre che quelli da 6 crediti siano piuttosto semplici, quello da 10 invece più complesso.

Per i primi due avrai bisogno di $6 \text{ CFU} \times 10 \text{ ore} = 60 \text{ ore}$ ciascuno. Mentre per l'esame da 10 CFU, utilizzerai 15 ore/CFU , quindi $10 \text{ CFU} \times 15 \text{ ore} = 150 \text{ ore}$.

$$60 \text{ ore} + 60 \text{ ore} + 150 \text{ ore} = 270 \text{ ore totali}$$

Ora che sappiamo QUANTO studiare, troviamo il nostro ritmo ideale...

Prevedi 10-15 ore di studio per ogni CFU

2

TROVA IL
TUO RITMO
IDEALE



Basta maratone di studio!

Una pianificazione davvero efficace ti permette di arrivare al giorno dell'esame *preparato e rilassato*.

Basta maratone di studio a base di caffè! Sono inutili e inefficaci.

Per questo è fondamentale individuare il proprio ritmo di studio ideale. Ovvero sapere.. **quante ore studiare al giorno**.

Naturalmente terremo in considerazione anche i periodi in cui sei a lezione o il tuo orario di lavoro (se sei uno studente lavoratore).



Quante ore devo studiare al giorno?

La risposta immediata è: **massimo 6 ore al giorno, minimo 1 ora**. Prevedi inoltre, sempre un giorno di pausa settimanale.

Per intenderci: se un giorno non hai lezioni o non lavori, dovresti studiare 6 ore. E parlo di 6 ore *piene*: niente social, niente WhatsApp, niente distrazioni. Studia 6 ore alla *massima intensità* e poi goditi il tuo tempo libero.

Se invece sei a lezione tutto il giorno o lavori a tempo pieno, dovresti comunque prevedere almeno 1 ora di studio giornaliero. Questo ti serve a mantenere il ritmo.

BONUS: sei uno studente-lavoratore? Smettila di studiare dopo il lavoro! Se vuoi laurearti, prendi l'abitudine di studiare *prima* di andare in ufficio (o altrove).

Studia 6 giorni a settimana per un massimo di 6 ore e un minimo di 1 ora al giorno

3

CREA IL TUO CALENDARIO DI STUDIO



Il Backward Planning

Al passo 1 abbiamo visto di quante ore di studio abbiamo bisogno per preparare i nostri esami. Al passo 2 invece quante ore dovremmo studiare ogni settimana.

Mettiamo ora insieme questi due dati per creare il nostro **calendario di studio!**

Lo faremo grazie al **Backward Planning.**

Questa tecnica di project management prevede che la pianificazione di un progetto sia fatta a *ritroso* a partire dalla **data di consegna** di un progetto. Nel nostro caso, dobbiamo prendere in considerazione la *data del primo esame della sessione* e andare indietro di settimana in settimana per capire quando iniziare a studiare e quanto studiare ogni giorno.

Riprendiamo il nostro esempio...



Pianificazione a ritroso: un esempio pratico

Ricordi i nostri 3 esami, per cui avevamo previsto 270 ore di studio totale?

Immagina che il primo appello sia il 30 giugno e che tu possa studiare a tempo pieno nelle ultime 4 settimane (36 ore) e non più di 20 ore nelle settimane precedenti.

Quando dovresti iniziare a studiare per arrivare preparato a questa sessione? La risposta è il **19 aprile**.

Il calcolo è semplice, ma se le formule matematiche ti confondono, prendi un bel calendario, segna con un cerchio rosso la data del primo esame della sessione e poi **vai indietro di settimana in settimana sottraendo al monte ore totale** (270 nel nostro esempio) le ore che prevedi di studiare ogni settimana, fino ad arrivare a zero.

Costruisci il tuo calendario di studio facendo Backward Planning a partire dalla data del tuo primo esame

4

ORGANIZZA LA TUA GIORNATA DI STUDIO



Quanti e quali esami studiare?

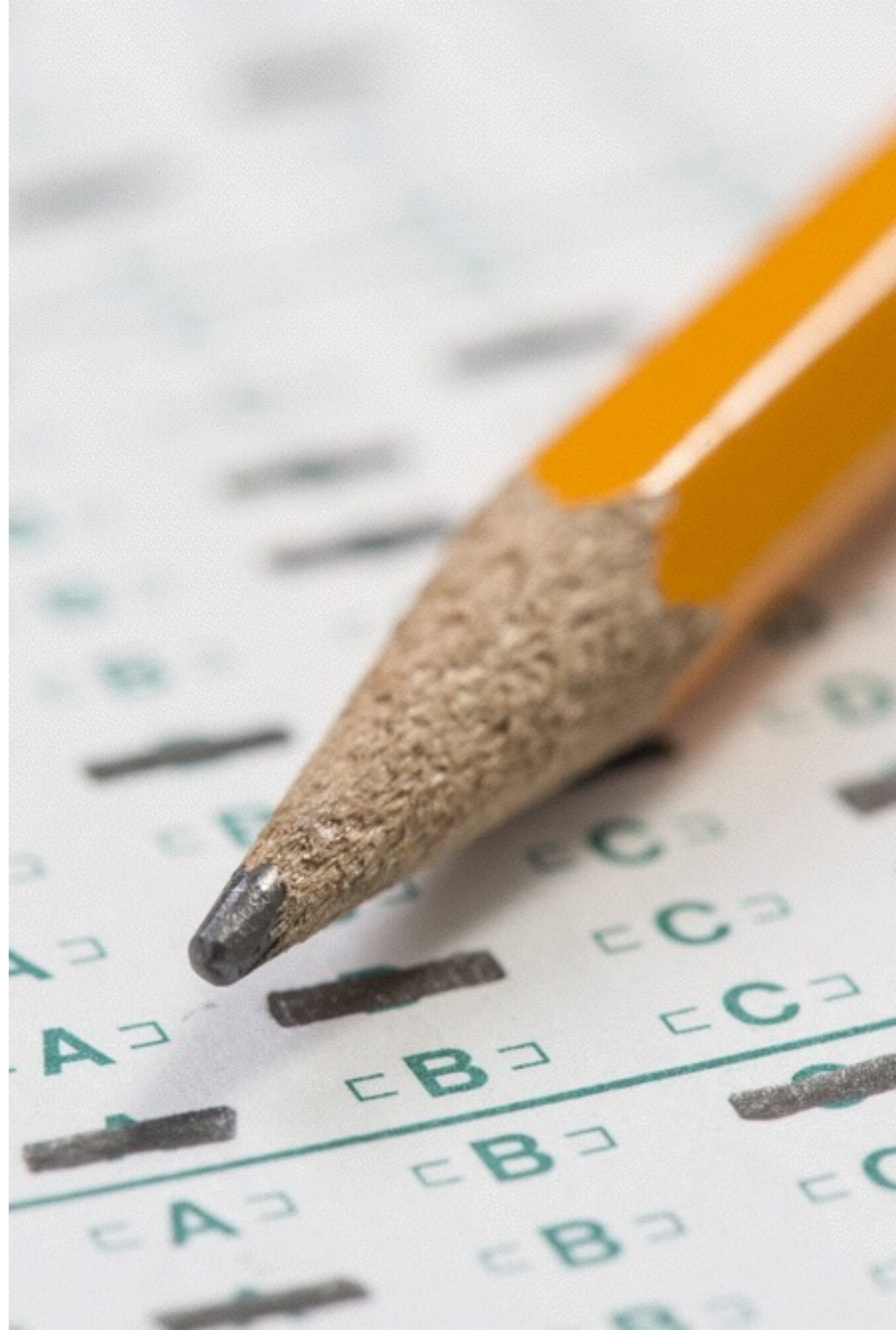
Adesso sai **1)** di quante ore hai bisogno per preparare i tuoi esami, **2)** quanto studiare ogni settimana **3)** quando iniziare per non ritrovarti con l'acqua alla gola.

Come organizzare lo studio ogni giorno?

Studia non più di 2 esami al giorno, alternando i vari esami ciclicamente.

Riprendiamo ancora una volta l'esempio dei tre esami, che chiameremo per comodità: E1, E2 ed E3. Se hai a disposizione una giornata intera di studio (6 ore), dedica le prime 3 ore ad E1 e le restanti ad E2. Il giorno successivo inizia studiando E3 e poi riprendi E1. Continua così, alternandoli ciclicamente.

Se invece hai a disposizione meno di 3 ore al giorno, focalizzati su **un solo esame**.



Utilizzare i *target* di studio

Siamo arrivati all'ultimo tassello necessario per rendere la tua pianificazione davvero efficace: i **target di studio**. Avere un calendario infatti non basta, devi avere un "indicatore" giornaliero che ti assicuri che stai facendo sufficienti progressi. Ecco come fare.

Metti insieme tutto il materiale che devi studiare per un esame: slides, libri, dispense, appunti, tutto! Somma il **numero totale di pagine** e poi dividilo per l'80% del monte ore previsto per quell'esame. Perché l'80%? Per avere il tempo di ripassare!

Vediamo un esempio. Ricordi il nostro esame da 10 CFU (150 ore di studio)? Se per completarlo devi preparare 1.200 pagine di materiale, il tuo target sarà: **1.200 pag. / (150 ore x 80%) = 10 pag./ora.**

Ricorda, i target di studio sono degli indicatori. Lo sai meglio di me, ci sono capitoli più complessi e altri più semplici, ci sono poi esercizi e formule o leggi da imparare a memoria. Non devi rispettare i tuoi target orari come un *robot*, usali però come riferimento per capire se sei in linea col tuo piano.

Bene, ora abbiamo TUTTI gli elementi: nella prossima pagina ho preparato per te un breve riepilogo!

Studia non più di 2 esami al giorno, alternandoli ciclicamente. Definisci inoltre dei target di studio.

1 DECIDI A PRIORI QUANTO STUDIARE

Prevedi 10-15 ore di studio per ogni credito formativo degli esami che devi preparare.

Es. Se devi preparare due esami semplici da 6 CFU ed uno difficile da 10, prevedi un monte ore pari a: $(6 \text{ CFU} \times 10 \text{ ore}) + (6 \text{ CFU} \times 10 \text{ ore}) + (10 \text{ CFU} \times 15 \text{ ore}) = 270 \text{ ore}$.

2 TROVA IL TUO RITMO IDEALE

Studia 6 giorni a settimana per un massimo di 6 ore ed un minimo di 1 ora al giorno.

3 CREA IL TUO CALENDARIO DI STUDIO

Fai Backward Planning a partire dalla data del tuo primo esame.

Prendi un calendario, segna con un cerchio rosso la data del primo esame della sessione e poi vai indietro di settimana in settimana sottraendo al monte ore totale le ore che prevedi di studiare ogni settimana, fino ad arrivare a zero.

4 ORGANIZZA LA TUA GIORNATA DI STUDIO

Definisci dei target di studio e prepara non più di 2 esami al giorno, alternandoli ciclicamente.

Es. Lun. > esame 1 + esame 2. Mar. > esame 3 + esame 1. Mer.: esame 2 + Il target di studio orario per ogni singolo esame è pari a: $\text{totale pagine} / (\text{monte ore esame} \times 80\%)$.

Per aiutarti a mettere subito in pratica questo metodo, nella prossima pagina ho preparato per te una semplice tabellina da stampare e compilare.

Esame	Numero di CFU	Monte ore studio <small>(moltiplica i CFU per 10-15 ore a seconda della difficoltà del singolo esame)</small>	Data appello <small>(usa come riferimento per il Backward Planning la data di appello più vicina)</small>
Totale			

PROSSIMI PASSI

A low-angle, close-up photograph of a person's legs from the knees down. They are wearing dark navy blue or black trousers and brown leather boots with laces. The person is standing on a concrete ledge or step. The background is a blurred, light-colored wall with horizontal lines. The text 'PROSSIMI PASSI' is overlaid in a large, white, bold, sans-serif font across the middle of the image.


Come sviluppare un metodo di studio efficace

Mi auguro che le strategie che ti ho suggerito in questa mini-guida gratuita ti siano piaciute. Pianificare gli esami però non basta: bisogna anche *studiarli*. Il successo universitario è legato infatti a tre pilastri fondamentali: 1) **Apprendimento**, 2) **Memorizzazione** ed 3) **Organizzazione** dello studio.

Se hai apprezzato l'approccio pratico che ti ho proposto in questa mini-guida, allora amerai il mio manuale "Studia meno, Studia meglio" (Sm2 per gli amici). Sm2 infatti approfondisce proprio i tre pilastri dello studio, fornendoti tecniche pratiche ed efficaci, grazie alle quali potrai costruirti un **metodo di studio completo e su misura**.


Sì, ho capito Andre' che devi vendere il tuo manuale, ma pensi che possa funzionare anche per la mia Facoltà?!

Ad oggi le tecniche di Studia meno, Studia meglio sono state applicate con successo da quasi 10.000 studenti di ogni Facoltà, ecco i loro risultati...

 **Giulia Arena** Ecchime, giurisprudenza a rapporto! Da quando ho acquistato Sm2 (ottobre 2014) ho dato 7 esami e uno in arrivo, mantenendo la media del 29 XD Quindi sì, si può fare e la guida ti spiega come, guidandoti a seconda del tuo stile di apprendimento naturale. E no, giuro che Andrea non mi paga 😊

Tra l'altro, 3-4h al giorno bastano e avanzano! L'importante è che siano COSTANTI.

50 min · Mi piace · 👍 2

 **Nicolò Marini** Io mi sono laureato in Banca e Finanza, nella facoltà di Economia a Brescia con 110 e Lode e lo devo principalmente alla guida di Andrea! Tranne ,forse, per i diritti c'e tutto quello che ti serve per una triennale di economia. Davvero i soldi meglio spesi dalla mia vita!

11 min · Non mi piace più · 👍 3

 **Matteo Fiore**

39 min

Ok... 30 e lode in Anatomia 1 , non banale visto che studio medicina. E' stato il primo esame che ho approcciato con il metodo sm2. Quanto ho lavorato? Molto di meno rispetto ai miei compagni (parlo di una media).



Barbara Galli Maria Rosaria Tritto eccomi! Io ho comprato la guida di Andrea quando stavo preparando Clinica 1, un enorme esame del V anno che non mi decidevo a dare, costituito da Medicina interna, Chirurgia generale e Oncologia. 3 interrogazioni e 5 miliardi di linee guida da imparare. L'ho superato con 30. Era aprile e la media degli esami fatti da quel giorno in poi è 29,5.

2 h · Mi piace · 👍 3



Eda Edlira lo lascio parlare i numeri.

In 3 sessioni d'esame:

- 10 esami verbalizzati
- 64 CFU



Serena Zulian Non smetterò mai di ripeterlo... da quando ho Sm2 soffro molto meno l'ansia da esame... però le tecniche non funzionano molto bene Andre'... cioè, oggi ho preso SOLO due lodi in due esami diversi (ma, c'è da ammetterlo, tra di loro correlati) 😊

Non mi piace più · Rispondi · 🔄 1 · circa un'ora fa

Se hai deciso di dare una svolta alla tua carriera universitaria, Sm2 è la risposta che cercavi. Clicca il pulsante qui sotto per scoprire come avere la tua copia.

VOGLIO LA MIA COPIA DI Sm2
(clicca qui)