



## Introdução

### Máximo aproveitamento

#### Saiba como aproveitar ao máximo seu treinamento

O que trataremos a seguir trata-se de material que o auxiliará no melhor aproveitamento do treinamento. Mesmo que você seja uma pessoa que se submete sistematicamente a programas de treinamento, esteja atento para alguns itens que poderão ajudá-lo:

1. Procure estar com corpo e mente alertas para melhor absorção do conteúdo que vai ser ministrado. É recomendável que você coma pouco ou consuma apenas alimentos leves antes do início das sessões. A mente humana fica mais desperta e mais propensa à absorção intelectual quando o corpo não tem que se ocupar com digestões pesadas.
2. É recomendável livrar-se de todos os compromissos ou preocupações que podem interferir no aproveitamento das aulas. Deixe a mente disponível para os assuntos que deverão ser tratados.
3. Dedique um pouco de seu tempo para ler ou meditar a respeito do assunto - hardware, linguagens, metodologia ou outro assunto que você está tratando no momento. Crie perguntas e leve problemas para serem debatidos com você mesmo. Não corra o risco de se arrepender depois por não ter trabalhado certas questões.

Durante o treinamento, alguns procedimentos poderão enriquecer ainda mais sua participação:

1. Se em determinado momento, aquele assunto está se tornando de difícil compreensão, pule e volte a ele em outra hora. Caso seja algum assunto pré-requisito para o tópico posterior, pare um pouco, retome mais tarde ou outro dia. Você verá que o assunto se apresentará de maneira diferente e agora o entendimento virá mais facilmente.
2. Você verá no decorrer do treinamento, determinadas técnicas que podem parecer inúteis ou absurdas - tais como muitos exercícios de determinado assunto, dramatizações e brincadeiras aparentemente não relacionadas com os objetivos do programa. Estes procedimentos visam aquecer e proporcionar memorizações muito próximas do "inesquecível". Assim, é importante que você se permita vivenciar essas experiências.
3. O programa de treinamento visa mudanças ou pelo menos a ampliação de alternativas para a resolução de problemas. A resistência, como primeira reação, é até esperada. Entretanto, durante a realização do programa, você deve permitir a absorção de todas as novidades. Isto não significa assumir uma postura acrítica: você está apenas adiando o julgamento para quando começar a por em prática.

Os programas de treinamento não se encerram na sala de aula. Pelo contrário, é na volta ao trabalho que você tem a oportunidade de fazer realmente proveito do que absorveu. Para auxiliar esse processo, você deve fazer o seguinte:

1. Experimente e julgue o que foi ministrado. Você acabou de ganhar novos instrumentos de trabalho. Utilize-os criticamente e depois decida quais deles passarão a ser mais uma arma de seu cotidiano.
2. Programas de treinamento podem ser altamente estimulantes e motivadores. Mesmo após a conclusão do treinamento, podem lhe passar pela cabeça idéias que o treinamento o incitará a ter. Anote-as, guarde-as e as use.
3. Não deixe de se reciclar de vez em quando. Consulte as apostilas, anotações e livros. Quanto à bibliografia citada no início desta introdução acreditamos ser suficiente para a quase totalidade de suas dúvidas e estudo de novos assuntos.
4. Não deixe escapar o que o treinamento lhe proporcionou, seja através de idéias, motivação ou novos contatos.
5. Na medida do possível, faça muitos cursos. Eles sempre podem trazer algo de bom. Entretanto, seja sensível ao momento em que está vivendo. Você pode determinar quando sua mente está ávida ou saturada de informações.

A reciclagem profissional é uma necessidade constante, agora determinada pelas necessidades do próprio país. Faça disto um hábito e um elemento auxiliar do seu crescimento profissional e pessoal.