**JUST scheda di formazione: Competenze chiave per l’ambiente di lavoro del XXI secolo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Titolo** | Competenze chiave per l’ambiente di lavoro del XXI secolo | |
| **Parole chiave** | Adattabilità; flessibilità; pensiero analitico; pensiero critico, apprendimento continuo; competenze trasversali | |
| **Sviluppato da** | Slovak Business Agency | |
| **Lingua** | Inglese | |
| **Obiettivi** | Gli obiettivi di questo modulo sono **introdurre competenze trasversali per l’ambiente di lavoro del XXI secolo**, spiegare come migliorarle **potenzialmente** e **trasmetterle al mondo del lavoro.** | |
| **Obiettivi formativi** | * Acquisire familiarità con i concetti fondamentali presentati in questo modulo * Sviluppare le proprie capacità trasversali ed essere in grado di applicarle sull’ambiente di lavoro * Comprensione delle opportunità e delle sfide offerte dalle competenze trasversali affrontate | |
| **Area di formazione** | **Etichette aziendali** |  |
|  | **Competenze digitali** |  |
|  | **Competenze trasversali** | **X** |
|  | **Smart Working** |  |
| **Contenuti di indice** | **Competenze chiave per l’ambiente di lavoro del XXI secolo**  **Unità 1: Abilità di adattabilità**  Sezione 1.1: Adattabilità e flessibilità  Sezione 1.2: Adattabilità sull’ambiente di lavoro  Sezione 1.3: Flessibilità sull’ambiente di lavoro  Sezione 1.4: Esercizi e pratica  **Unità 2: Pensiero analitico**  Sezione 2.1: Le basi  Sezione 2.2: L’arte del pensare  Sezione 2.3: La trappola chiamata ‘’sistemi di credenze’’  Sezione 2.4: Apertura mentale, scetticismo nel pensiero critico  Sezione 2.5: Disposizioni del pensatore critico  Sezione 2.5: Pensiero finale  **Unità 3: Apprendimento continuo e strategie di apprendimento**  Sezione 3.1: Fondamenti di apprendimento continuo  Sezione 3.2: Disapprendimento  Sezione 3.3: Strategie di apprendimento | |
| **Contenuti di formazione** | **Competenze chiave per l’ambiente di lavoro del XXI secolo**  Svilupperemo competenze per la vita e il lavoro per poter adattare il nostro modo di lavorare quando le circostanze cambiano, o dobbiamo passare rapidamente a un compito diverso. Questo è un tipo di abilità di autogestione.  **Unità 1: Abilità di adattabilità**  L'unità 1 descrive la definizione e il significato di adattabilità e flessibilità e come queste funzionano nel mondo del lavoro. Imparando dal futuro e concentrandoci sul successo dei laureati che entrano nel mondo del lavoro scopriremo perché è importante essere adattabili e flessibili sul posto di lavoro e perché diventare più adattabili per creare una vita lavorativa migliore. Le capacità di adattamento possono crescere attraverso l'esercizio fisico e la pratica; pertanto, identifichiamo alcuni esempi o buone pratiche per esplorare come potremmo affrontare nuove opportunità.  L'adattabilità è la capacità di essere flessibili e adattarsi ai cambiamenti di fattori, condizioni o ambienti. Essere adattabili è un'abilità molto apprezzata sul posto di lavoro. Guarda approfondimenti e pensieri sull'adattabilità e sul futuro del lavoro da parte di leader di tutto il mondo mini-documentary film. Alcune persone possono trovare l'adattamento facile, mentre altri potrebbero trovarlo più difficile. Se vuoi sviluppare questa abilità dentro di te, considera di acquisire fiducia in te stesso, vedere una prospettiva diversa, accettare che il fallimento accade.  Adattabilità e flessibilità sono due termini molto simili che differiscono leggermente. Devi essere flessibile per essere adattabile, ma se sei flessibile questo non significa necessariamente che sei adattabile. In altre parole, la flessibilità è una componente dell'essere adattabili. Essere flessibili nella vita significa che puoi cambiare i tuoi piani e adattarti facilmente a nuove situazioni. L'adattabilità nell’ambiente di lavoro è la capacità di rispondere efficacemente a diversi scenari e sfide all'interno di esso. Diventare adattabili sul lavoro ti aiuta a rispondere a nuove situazioni, nuovi ruoli, nuovi progetti e nuovi clienti. Imparare a diventare più adattabili sul lavoro richiede tempo e attenzione, è più sul viaggio che sul risultato finale. L'apprendimento di competenze trasversali come l'adattabilità potrebbe non venire con la certificazione ufficiale o essere misurabile quanto le competenze tecniche, ma possono fare altrettanto, se non di più, per il tuo successo se sei leader o membro del team.  Le persone adattabili sviluppano set di competenze, processi e quadri mirati che consentono loro di affrontare in modo rapido ed efficiente le diverse situazioni man mano che si presentano. Diventare adattabili sull’ambiente di lavoro ti aiuta a rispondere a nuove situazioni, nuovi ruoli, nuovi progetti e nuovi clienti. Man mano che sviluppi questo set di abilità, sarai in grado di affrontare qualsiasi cambiamento che ti verrà incontro. Il Center for Creative Leadership suddivide le competenze di adattabilità in 3 categorie:   1. Adattabilità cognitiva; 2. Adattabilità emotive; 3. Adattabilità della personalità.   La flessibilità sull’ambiente di lavoro è la capacità di valutare gli eventi e adattarsi ai ruoli e alle attività o al lavoro offerto. La flessibilità sul posto di lavoro è un accordo di lavoro in cui vi è flessibilità per un dipendente su dove vuole lavorare, il tempo che lavorerà e come lavorerà.  Esempi in cui entrambi i vantaggi E-E sono l'equilibrio tra vita professionale e vita privata, maggiore produttività o essere più reattivi al cambiamento. Manager e leader di tutto il mondo passando dal modo tradizionale di lavorare al modo nuovo e moderno. Per esempio: opzione lavorare da casa, indipendenza sull’ambiente di lavoro o opzione accordo di lavoro.  Le piccole imprese sono inclini ad adattare la flessibilità sull’ambiente di lavoro perché stanno cercando di ridurre i costi in termini di utenze e spese di affitto, hanno la libertà di farlo poiché le loro operazioni non sono così su larga scala e hanno un piccolo numero di persone da gestire.  **Unità 2: Pensiero analitico**  Unità 2 copre in modo completo le sostanze di base e le componenti della percezione, spiegando ogni elemento essenziale e fornendo un manuale di istruzioni su come sintetizzare l'esperienza empirica in saggezza, guidando anche il destinatario sul ragionamento logico, superando i sistemi di credenze ed elencando 12 tratti personali per diventare un pensatore critico ricercato.  **Le basi**  I dati vengono trasformati in informazioni quando viene applicato il significato o la relazione e la conoscenza viene acquisita memorizzando le informazioni; Man mano che acquisiamo conoscenza e tracciamo connessioni, possiamo raggiungere l'intuizione, che è la capacità di sintetizzare la conoscenza per una profonda comprensione di un problema, e, in ultima analisi, la saggezza, che facilita il processo decisionale informato.  **L'arte del pensare**  La cognizione è la capacità di integrare le informazioni acquisite attraverso la percezione, l'esperienza e le caratteristiche personali per valutare e interpretare il mondo, compresi i processi cognitivi come l'apprendimento, l'attenzione, la memoria, il linguaggio, il ragionamento e il processo decisionale; nel frattempo, il pensiero logico consiste nell'analizzare una situazione o un problema utilizzando la ragione e trovare soluzioni potenziali raccogliendo informazioni, valutando i fatti e lavorando attraverso una serie di regole o passaggi, indicati come un algoritmo, per determinare la soluzione corretta, rendendola uno strumento essenziale sull’ambiente di lavoro.  **La trappola chiamata ‘’sistemi di credenze’’**  I ‘’sistemi di credenze’’ definiscono il nostro senso personale della realtà e si basano sull'esperienza, la ragione e le credenze precedenti, formando un contesto dinamico che modella la nostra comprensione relativa; poiché le credenze, la ragione e l'esperienza si basano l'una sull'altra e cambiano costantemente, la nostra comprensione dipende da loro  **Apertura mentale, scetticismo nel pensiero critico**  L'apertura mentale implica essere aperti a nuove prove, distaccarsi dalle credenze e abbracciare il pensiero imparziale; mentre lo scetticismo comporta idee sfidanti, trattenere il giudizio fino a quando non vengono raccolte tutte le prove, essere disposti a cambiare posizioni quando le prove sono sufficienti e guardare i risultati da varie prospettive, ed è sano come contrappunto per essere troppo creduli ed evitare scarse ragioni, illusioni e tentativi deliberati di ingannare e ingannare; tuttavia, lo scetticismo che nega la possibilità della conoscenza è auto-sconfiggente, e un'indagine scettica dovrebbe essere utilizzata per raggiungere conclusioni e credenze informate.  **Disposizioni del pensatore critico**  12 tratti personali su cui lavorare per diventare un pensatore critico flessibile, adattabile e complesso, e un individuo e un lavoratore resiliente e richiesto: curiosità, auto efficienza, attenzione, organizzazione, creatività, riflessione, apertura mentale, orientamento intrinseco all’obiettivo, perseveranza, ricerca della verità, scetticismo, intraprendenza.  Il pensiero finale viene incontro alla saggezza. Cosa pensi che sia?  **Unità 3: Apprendimento continuo e strategie di apprendimento**  L'unità 3 definisce il significato dei concetti di apprendimento continuo o permanente attraverso la comprensione di base del processo di apprendimento stesso. Il materiale di apprendimento ti motiva a diventare competitivo nella tua carriera o semplicemente a germogliare nel tuo sviluppo personale come l'essenza di qualsiasi progresso che porti al cambiamento. Mette in evidenza i vantaggi di un set di competenze che ti aiuterà ad adattarsi all'ambiente in continua evoluzione e fornisce suggerimenti da seguire per l'approccio di successo dell'apprendimento continuo o anche del disapprendimento. Inoltre, l'Unità 3 mostra le migliori strategie di apprendimento selezionate dagli psicologi cognitivi che ti aiuteranno a ottenere il massimo dal processo di apprendimento.  Ti sei mai imbattuto in termini di e-learning, apprendimento facendo (learning-by doing), apprendimento visivo o qualsiasi altro tipo di apprendimento? Prenditi un minuto per spiegare cosa sia l'apprendimento secondo la tua opinione...  L'apprendimento può essere... processo, esito, cambiamento di stato, acquisizione di conoscenze, sviluppo, contestualizzazione, esperienza, acquisizione del linguaggio di diverse discipline, sia memorizzazione che comprensione, modificazione di una tendenza comportamentale per esperienza, rafforzamento delle risposte corrette, indebolimento delle risposte errate.  Apprendimento continuo (noto anche come apprendimento permanente):   * si riferisce a un vecchio concetto che aumenta di popolarità grazie all’aumento di continue lacune di competenze nelle industrie leader e nell'inizio dell'e-learning; * rappresenta il processo, la cultura e la mentalità dell'apprendimento di nuove conoscenze, capacità e abilità che richiedono dedizione e metodi specifici; * va al di là di un'educazione formale basata sul perseguimento continuo, auto-motivato e volontario dello sviluppo professionale o personale; * si svolge attraverso approcci sia formali che informali; * è anche un approccio inevitabile a una istruzione a prova di futuro migliorando le tue conoscenze prima che se ne presenti la necessità.   Le varie forme di apprendimento continuo includono programmi di mentorship; gruppi di discussione tra pari; programmi di certificazione; fonti online / offline pertinenti, ad esempio newsletter, database di ricerca o canali YouTube di tuo interesse; sessioni di team building; conferenze; programmi di studio sul posto di lavoro; imparare insegnando a qualcun altro, ecc.  **Il disapprendimento** fa parte dell'apprendimento continuo poiché si riferisce alla sostituzione di modelli di pensiero e comportamento familiari e sicuri con quelli nuovi e sconosciuti. Anche se le tue abilità ti hanno portato alla tua posizione attuale, potrebbero trattenerti nell’andare oltre o talvolta sono il risultato di una forza maggiore come abbiamo vissuto durante la pandemia, come il fatto di dire sempre sì al carico di lavoro che aumenta o l’esistenza di un significativo cambiamento nel lavoro o nella collaborazione scolastica durante i lockdown dovuti al COVID-19.  **Quali sono i modi per disimparare attivamente nel tuo lavoro? Cerca persone con esperienze diverse.** Ascoltale al fine di trovare una possibile nuova prospettiva nel pensiero, anche se non dobbiamo necessariamente essere d'accordo con loro.  **Aumenta la tua consapevolezza testando le tue abitudini**. L'uso di abitudini inconsce (automatiche) può creare scorciatoie mentali. Cerca di prendere alcune abitudini e disimpararle consapevolmente, cioè se risolvi automaticamente un problema, prova a chiedere a qualcun altro la sua opinione, o se organizzi abitualmente incontri, lascia fare a qualcun altro.  **Poniti domande stimolanti.** Ciò impedirà alle tue conoscenze esistenti di limitare la tua capacità di immaginare nuove possibilità. Per esempio: *Nel 2030 – Quali saranno i cambiamenti più significativi nel tuo campo di attività? Quali dei tuoi punti di forza potresti trasferire in qualsiasi altro settore?*  **Strategie di apprendimento**  [Spacing](https://www.youtube.com/watch?v=BKfCUY_8-z0&ab_channel=Challenge.Innovate.Grow:LearnerCentre) - Per rafforzare la memoria nell’imparare cose nuove è meglio studiare in pezzi più piccoli nel tempo. Anche se sei in grado di imparare tutto il materiale la sera prima dell'esame probabilmente non lo ricorderai tra un paio di settimane. Attraverso questo metodo imparerete un po’ di informazioni, poi in parte dimenticherai, ma poi alla fine lo ricorderai di nuovo. Per questa strategia, è necessario creare un calendario di studio in cui includere materiale attuale e precedentemente appreso.  [Retrieval Practice](https://www.youtube.com/watch?v=4hu-8yPo8Pg&ab_channel=Challenge.Innovate.Grow:LearnerCentre) - Richiama le informazioni senza materiali di supporto ti aiuta ad imparare in modo più efficace cambiando il modo in cui le informazioni vengono memorizzate. Cerca di recuperare informazioni dalla tua memoria invece di ingannare te stesso nel considerare di sapere qualcosa avendo informazioni di fronte a te (mentre fai rilettura delle note). Potresti provare a parlare, disegnare o scrivere le informazioni e poi confrontarle con i materiali didattici o controllarle con il tuo insegnante.  [Interleaving](https://www.youtube.com/watch?v=KtsCD4RQiLU&ab_channel=Challenge.Innovate.Grow:LearnerCentre) - Per imparare una nuova abilità in modo più efficace e pensare in modo flessibile potresti unirla ad altre abilità piuttosto che praticare quella più volte.  [Elaboration](https://www.youtube.com/watch?v=IX0rxQ_1K0w&t=6s&ab_channel=DustyColumbia) - Questa tecnica segue la pratica di recupero facendo connessioni all'interno delle informazioni utilizzando domande a risposta aperta (cosa, come, perché) e cercando risposte dettagliate, cioè, sotto forma di una breve discussione di classe.  [Concrete Examples](https://www.youtube.com/watch?v=CyEBdF7qDFo&ab_channel=UshaKelleymaharaj) - Questa tecnica segue la pratica di recupero facendo connessioni all'interno delle informazioni utilizzando domande a risposta aperta (cosa, come, perché) e cercando risposte dettagliate, cioè, sotto forma di una breve discussione di classe.  [Dual Coding](https://www.youtube.com/watch?v=wixEGpznyG8&ab_channel=AshleyKaster) - Quando studi, presta attenzione non solo al testo ma anche alle immagini (grafi, immagini, diagrammi) e cerca di spiegarle a parole tue.    **Apprendi di più guardando questo** [**video di 6 minuti**](https://www.youtube.com/watch?v=xLkC-ODKQSc&ab_channel=TheArtofImprovement) **sulle 2 regole di Elon Musk per imparare tutto più velocemente oppure dai uno sguardo ai suggerimenti sulle strategie per prendere nota (vai al ppt).** | |
| **Glossario** | **Adattabilità sull’ambiente di lavoro:** Capacità di rispondere efficacemente a diversi scenari e sfide all'interno del luogo di lavoro.  **Flessibilità sull’ambiente di lavoro:** La capacità di valutare gli eventi e adattarsi ai ruoli e ai compiti del lavoro offerto. Uno degli attributi della flessibilità sul posto di lavoro è una **comunicazione migliore e più aperta.**  **‘’Sistema di credenze’’:** Il sistema di credenze di una persona o società è l'insieme di credenze che hanno su ciò che è giusto e sbagliato e ciò che è vero e falso.  **Pensiero critico:** Il pensiero critico è un tipo di pensiero in cui si interroga, si analizza, si interpreta, si valuta e si pronuncia un giudizio su ciò che si legge, si sente, si dice o si scrive.  **Disapprendimento:** Parte dell'apprendimento continuo che si riferisce alla sostituzione di modelli di pensiero e comportamento familiari e sicuri con modelli nuovi e sconosciuti. | |
| **Autovalutazione (domande e risposte a scelta multipla)** | 1. Cosa è l’adattabilità?   1. L'adattabilità è la stessa cosa della flessibilità. 2. **L'adattabilità è un'abilità che puoi usare per rispondere in modo più efficace al mondo in continua evoluzione.** 3. L'adattabilità è qualcosa che non puoi praticare da solo.   2. In che modo l'intuizione e la saggezza sono correlate?   1. Non sono correlate. 2. **La saggezza è la capacità di utilizzare l'intuizione per facilitare il processo decisionale informato.** 3. La saggezza è una suddivisione dell'intuizione.   3. Qual è l'essenza della cognizione?   1. Un processo religioso di riforma che "mira a recuperare la forma originaria dell'uomo", orientato all'"immagine di Dio" come esemplificato dai fondatori e dai testi sacri delle religioni del mondo. 2. **La capacità di assimilare ed elaborare le informazioni che riceviamo da diverse fonti (percezione, esperienza, credenze, ecc.) e convertirle in conoscenza.** 3. Nessuno dei precedenti menzionati.   4. Perché il pensiero logico è uno strumento essenziale sull’ambiente di lavoro?   1. Il pensiero logico non è uno strumento essenziale sull’ambiente di lavoro. 2. Perché aiuta a organizzare meglio il carico di lavoro e ad essere più empatico tra i colleghi. 3. **Aiuta ad analizzare i problemi, fare brainstorming di idee e trovare risposte. I datori di lavoro vogliono dipendenti in grado di trovare le giuste soluzioni che siano finanziariamente ragionevoli, probabili e attuabili.**   5. Perché i ‘’sistemi di credenze’’ sono nemici dello scetticismo?   1. I sistemi di credenze alimentano il nostro bisogno di ambizioni di ricerca della verità. 2. **I ‘’sistemi di credenze’’ utilizzano il meccanismo per cui individualmente "diamo un senso" al mondo che ci circonda rendendoci più conformi alle idee tradizionali seguendo la propria propaganda.** 3. I sistemi di credenze non sono in conflitto con lo scetticismo.   6. Scegli l'opzione migliore tra le 12 disposizioni del pensatore critico.   1. **Scetticismo, apertura mentale e ricerca della verità.** 2. Conformità, pigrizia, affidabilità della fiducia. 3. Chiusura, creatività, ambiguità.   7. Quale delle seguenti descrizioni si riferisce alla strategia di spacing learning?   1. Praticare varie abilità piuttosto che una ripetutamente per imparare in modo più efficace. 2. Abbozzare, parlare o scrivere piuttosto che rileggere i tuoi appunti. 3. **Studiare in pezzi più piccoli nel tempo per ricordare di più e più a lungo.** | |
| **Bibiografia** | **Unità 1**   * Todd, S. (n.d.). *Importance of Workplace Adaptability and Flexibility*. Open Sourced Workplace. <https://opensourcedworkplace.com/news/importance-of-workplace-adaptability-and-flexibility> * Todd, S. (n.d.). *What is Workplace Flexibility? (Advantages for Employer and Employees)*. Open Sourced Workplace. <https://opensourcedworkplace.com/news/what-is-workplace-flexibility-advantages-for-employer-and-employees> * Indeed Editorial Team. (2022, June 21). *Adaptability in the Workplace: Benefits and Importance*. Indeed Career Guide. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-in-the-workplace> * Raeburn, A. (2022, July 12). *6 Tips to Increase Your Adaptability In the Workplace*. Asana. <https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills> * Saavedra, J. (2022) *Adaptability: Definition, Examples, & Tips.* Webpage Berkeley, <https://www.berkeleywellbeing.com/adaptability.html>   **Unità 2**   * Dwyer, Ch. (2019, April 5). *12 Important Dispositions* *for Critical Thinking* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201904/12-important-dispositions-critical-thinking> * Akadémia kritického myslenia (n.d.). *Čo je kritické myslenie.* AKM. <https://kritickemyslenie.sk/co-je-kriticke-myslenie/> * Dwyer, Ch. (2019, April 26). *Open-Mindedness and Skepticism in Critical Thinking* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201904/open-mindedness-and-skepticism-in-critical-thinking> * Usó-Doménech, J. L.; Nescolarde-Selva, J. (2015, January 14). *Open-Mindedness and Skepticism in Critical Thinking* Springer Link. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10699-015-9409-z> * Practice Aptitude Tests (n.d.). What Is Logical Reasoning? A Definition & Overview. Practice Aptitude Tests. <https://www.practiceaptitudetests.com/what-is-logical-reasoning/> * Information Factory (n.d.). Data To Wisdom Via Information, Knowledge & Insight. Information Factory. <https://theifactory.com/news/gaining-wisdom-from-data/> * Jay H. Bernstein—Kingsborough Community College - The Data-Information-Knowledge-Wisdom Hierarchy and its Antithesis   **Unità 3**   * Nesvig, B. (2014, March 04). 35 Inspiring Quotes About Learning. Dashe & Thomson. <https://www.dashe.com/blog/motivation/inspiring-learning-quotes/> * George Roberts. (2013, April 30). What is learning? [Videohttps://www.youtube.com/watch?v=EtT31Sn1Ukk * Merriam-Webster. (n.d.). *Learning.* https://www.merriam-webster.com/dictionary/learning * Malamed, C. (n.d.). *10 Definitions of Learning.* The Learning Coach. https://theelearningcoach.com/learning/10-definitions-learning/ * Nagpal, A. (2017, June 30). *7 Reasons Why Continuous Learning is Important.* LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/7-reasons-why-continuous-learning-important-amit-nagpal/> * Sword, R. (2021, August 11). *Why is Continuous Learning Important?* High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/why-is-continuous-learning-important/> * Sharma, I. (2022, February 15). *Lifelong Learning is the New Normal. Here’s How You Benefit From It.* Emeritus. <https://emeritus.org/blog/benefits-of-lifelong-learning/> * Indeed. (2022, August 03). *12 Benefits of Continuous Learning at Work (Plus Tips).* <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/benefits-of-continuous-learning-at-work> * <https://www.dashe.com/blog/motivation/inspiring-learning-quotes/> * Tupper, H., & Ellis, S. (2021, November 04). *Make Learning a Part of Your Daily Routine.* Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/11/make-learning-a-part-of-your-daily-routine> * Sumeracki, M. (2021, November). *Six Strategies for Effective Learning: A Summary for Teachers.* The Learning Scientists. [https://www.learningscientists.org/blog/2019/11/28-1](https://www.learningscientists.org/blog/2019/11/28-1%20%20) * Gonzales, J. (2016, December 11). *6 Powerful Learning Strategies You MUST Share with Students.* Cult of Pedagogy. <https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/> * Edutopia. (2022, November 16). *3 Ways to Make Learning Stick With Better Note-Taking.* <https://www.edutopia.org/video/3-ways-to-make-learning-stick-with-better-note-taking> | |
| **Risorse (video, link di riferimento)** | * <https://www.youtube.com/watch?v=K_Mku_lciF0>  * <https://www.youtube.com/watch?v=4dlq7HuUJtQ>  * <https://www.youtube.com/watch?v=hXqqruJF9gI> * https://www.youtube.com/watch?v=xJM\_CQN8-ns * https://www.youtube.com/watch?v=lHaQtAXCckg * <https://www.youtube.com/watch?v=DbjZEDR5EXI> * <https://www.youtube.com/watch?v=46CYtwXH_aE> * <https://www.youtube.com/watch?v=W9CcdjEqUag> * <https://www.youtube.com/watch?v=cqRoGpSGFwk&ab_channel=TheArtofImprovement> * <https://www.youtube.com/watch?v=BKfCUY_8-z0> * <https://www.youtube.com/watch?v=4hu-8yPo8Pg> * <https://www.youtube.com/watch?v=KtsCD4RQiLU> * <https://www.youtube.com/watch?v=IX0rxQ_1K0w> * <https://www.youtube.com/watch?v=CyEBdF7qDFo> * <https://www.youtube.com/watch?v=wixEGpznyG8> * <https://www.youtube.com/watch?v=xLkC-ODKQSc> | |