

RH illustrées

> APPRENTISSAGE

Les clés de l'efficace

En savoir moins que demain, mais plus qu'hier. Voilà un mantra qui anime un grand nombre de personnes. De nos jours, il n'a jamais été aussi facile pour un individu d'apprendre. Seulement quelques clics de souris nous séparent de tout. Pourtant, les possibilités infinies peuvent également être source de distraction ou même de découragement. Comment faire pour s'assurer de tirer le maximum de nos périodes d'apprentissage ? Voici 5 propositions.

Sources : inc.com ; Louisiana State University ; Oxford Union et Psychological Science

1

SEGMENTER L'APPRENTISSAGE

Découper l'apprentissage en bloc d'un minimum de 30 minutes et d'un maximum de 50 minutes et entrecouper chaque bloc d'apprentissage d'une pause de 10 minutes.



2

ALLER À L'ESSENTIEL

Concentrez votre énergie sur les éléments essentiels à votre apprentissage et laissez le superflu de côté.



Quel est le 20% d'apprentissage que je dois faire qui couvrirait le 80% des situations où je devrais mobiliser cette compétence ?

3

ÉVITER TOUTE DISTRACTION

Votre cerveau a besoin d'un coup de main de votre part pour être totalement disposé à l'apprentissage. Cela implique de retirer toutes les distractions potentielles, téléphone intelligent inclus.



4

MISER SUR LA VARIÉTÉ

Assurez-vous de diversifier vos sources d'apprentissage. Selon une étude Johns Hopkins, la variété permettrait un apprentissage plus rapide.



5

PRENDRE DES NOTES À LA MAIN

Utilisez une feuille de papier et un crayon pour prendre des notes favorisant l'écoute active et permettant une meilleure compréhension de concept complexe.

