



APPRENDRE PLUS FACILEMENT

Voici quelques astuces pour se mettre en conditions et créer un environnement favorable aux apprentissages, grâce à la concentration, au-travers de nouvelles idées. Ces idées peuvent vous aider dans votre travail, dans des apprentissages, mais aussi pour vos enfants, donc n'hésitez pas à les tester avec eux et à voir lesquelles leur correspondent.

Limitez-vous dans le temps

Si vous avez besoin de relire ou d'apprendre quelque chose, mettez un chronomètre sur 10 ou 15 minutes, faites une pause puis faites ensuite autre chose. Revenez sur ce thème plus tard. Il vaut mieux 10 ou 15 mn très concentré, que beaucoup de temps à être dispersé.

La fiche de dispersion

À côté de votre lieu de travail et/ou d'apprentissage, gardez une feuille à disposition. Notez un trait chaque fois que votre esprit se disperse ou s'éloigne de ce que vous êtes sensé(e) faire. En quelques jours, le nombre de traits diminuera. Vous apprenez à maîtriser vos pensées, à entraîner votre endurance mentale.

Utilisez la main que vous n'utilisez pas d'habitude

Cela va casser la routine, et par la même occasion, favoriser la concentration.

Un peu de stimulation

Vous pouvez faire quelques tractions, ou mettre votre tête entre vos mains. Puis terminez en frottant vos mains pendant une minute. Ainsi, votre cerveau est bien oxygéné et vous êtes prêt(e) à vous en servir.