

# 17 facteurs pour mieux apprendre 1/2

## LA RIGUEUR

- auto-discipline
- volonté

## BIEN SE CONNAÎTRE

## OBJECTIFS CLAIRS

- comprendre (sens et but)
- défi
- motivation

## CURTOSITÉ

la cultiver

## ATTENTION

- consciente
- courtes périodes

## PASSION

- enthousiasme
- état bêta = pensée logique
- état alpha = pour apprendre

## GESTES

- le cerveau à besoin du corps
- exercices de 5mn entre 2 périodes d'apprentissage

## JOUER

- meilleure façon d'apprendre
- émotions positives

