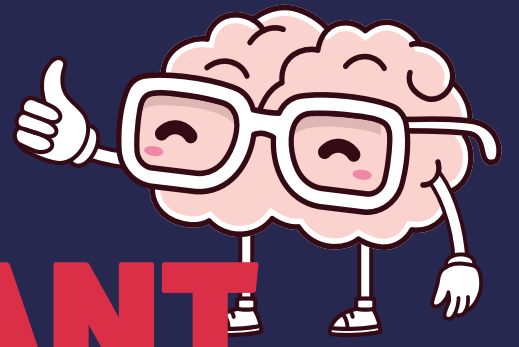


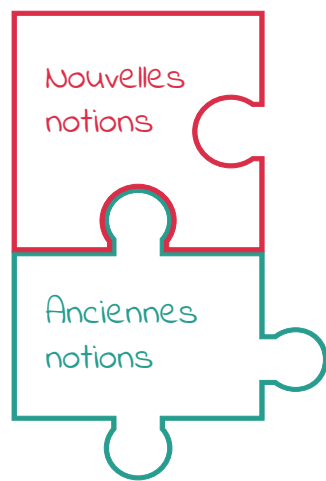
Comment **PROPULSER** ta **CAPACITÉ** à **APPRENDRE?**



PENDANT le **COURS**

n°1 Mets-toi en mode écoute

- Sois concentré
- Écoute attentivement
- C'est ta responsabilité de **relier les nouvelles notions** à celles des cours précédents



n°2 Fais attention au décrochage!

- Apprends à reconnaître tes **signaux de décrochage attentionnel**
- Prends **une grande respiration**
- **Ramène ton attention** sur le cours



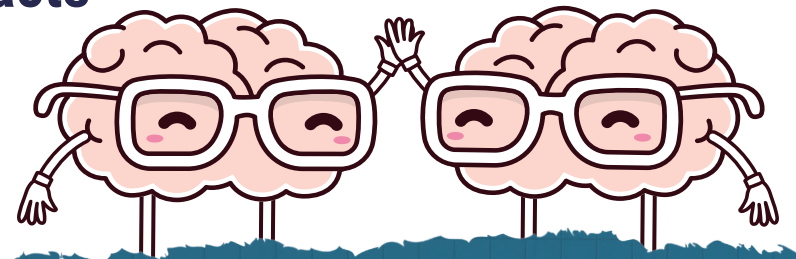
n°3 Participe! Sois actif!

- Prends des **notes**
- Pose des **questions**
- **Participe** aux échanges
- **Discute** pendant les exercices en équipe
- **Sois volontaire** pour expérimenter



n°4 Crée des liens

- Apprends à **connaître** les autres
- **Offre ton aide**
- Développe maintenant **ton réseau de contacts**



n°5 Prends une vraie pause

- Fais une pause **active, cognitive et technologique**



Tire le maximum de ta
présence au cours!

