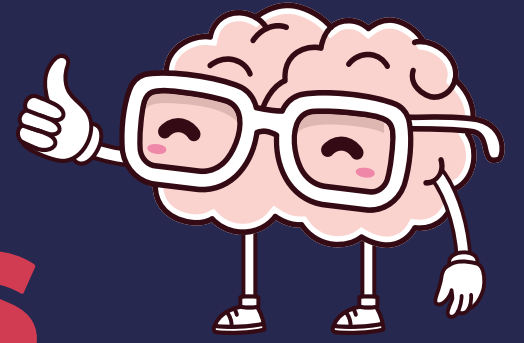


Comment PROPULSER ta CAPACITÉ à APPRENDRE ?



APRÈS le COURS

n°1 Planifie ta routine de travail

- Utilise les **trous à l'horaire**, les soirées et les fins de semaine selon tes obligations
- Prends une **pause bien méritée après le cours**, mais planifie également une session de travail



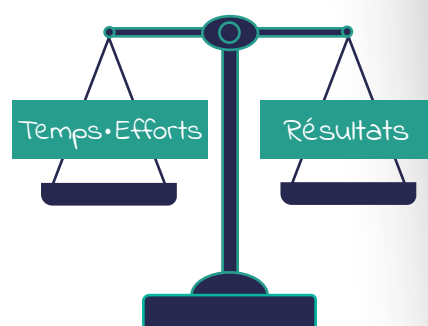
n°3 Fais plusieurs séances d'étude

- Commence par des révisions rapprochées que tu **espaces dans le temps jusqu'à l'examen**
- Tu exerces ainsi ton cerveau à aller **recupérer l'information enregistrée dans ta mémoire à long terme**



n°5 Questionne-toi sur tes stratégies d'études

- Ton **ratio temps-efforts/résultats** est-il proportionnel?
- **Modifie et adapte** tes méthodes selon le contexte et tes objectifs



n°2 Fais une première session d'étude le jour même

- Complète tes notes, reformule et relie les informations pour **consolider ta compréhension**
- Cette étape s'appelle **l'encodage**. Les nouvelles notions sont alors **transférées de la mémoire de travail à la mémoire à long terme**



n°4 Consulte ton enseignant

- **Ne reste pas avec des questions** sur la nouvelle matière
- **Avant le cours suivant**, consulte ton enseignant à son bureau ou par Mio

Utilise
efficacement
ton temps
hors cours!

