coggle
made for free at coggle.it

Comprendre pour apprendre

Optimiser con corps pour apprendre

- Stress
- Ressentis
- Nourriture
- Drogues
- Douleurs
- Activité cérébrale
- Rythmes biologiques
- Sieste
- Sommeil
- Sport

Le désir d'apprendre

- A quoi ça sert ?
  - La motivation permet l'apprentissage
- Pas envie d'apprendre ?
  - Trouver une motivation, des objectifs
- Comment susciter le désir ?
  - S'identifier aux personnages

A chacun sa façon d'apprendre

- Kinesthésique
- Visuel
- Auditif

Différents processus pour apprendre

- Par allostérie
- Par construction
- Par réception
- En faisant le geste

Les erreurs

- Une vision positive permet l'apprentissage

Que faire en cas d'échec ?

- Retrouver de la motivation
- Eviter le découragement
- Se remettre au travail

Travailler sa mémoire

5 idées fausses à dépasser

- Pas besoin de dormir
- Le centre de la mémoire
- Apprendre par coeur
- Un cerveau saturé
- Je suis trop vieux

7 conditions pour une bonne mémoire

- Désirer retenir
- Comprendre l'information
- Structurer l'information
- Repérer ses habitudes
- S'entrainer
- Chouchouter sa mémoire
- Utiliser les données apprises

Confiance et estime de soi

Confiance

- Se fixer des petits objecfifs
- Avoir conscience de ses qualités
- Etre positif
- Etre proche de son entourage

Estime

- Se faire plaisir
- Croire en ses compétences
- Rebondir sur ses erreurs

Savoir s'organiser

- Créer un emploi du temps
- Se préparer correctement
- utiliser la technique des 30 secondes

Savoir vendre ses idées

écrit

- Soigner son écrit, bannir les erreurs d'orthographe

Oral

- Regarder le public, faire attention aux tics de langage

Savoir maîtriser l'information

- Guider son enfant vers l'autonomie c'est le former
- Prendre des notes
- L'actualité

Savoir poser et résoudre un problème

Comment résoudre un problème ?

- Mettre en place une stratégie et l'éxecuter
- Comprendre

Les erreurs fréquentes

- Se lancer de façon instinctive, mal reformuler

Comment poser un problème ?

- Le réécrire et le décomposer