

## Exercice 2: Votre manière d'apprendre. De quoi avez vous besoin pour bien apprendre une leçon?

Réfléchissez aux conditions dans lesquelles vous pouvez vous-même apprendre le mieux.

- Qu'est-ce qui doit être satisfait en vous ?
- Pouvez-vous apprendre au mieux lorsque vous êtes complètement calme et détendu, lorsque vous êtes légèrement activé ou lorsque vous êtes très excité ? (Survie)
- Comment pouvez-vous créer cet état lorsque vous avez l'intention d'apprendre quelque chose ?
- Combien et combien de temps pouvez-vous apprendre d'un seul tenant avant que votre concentration ne faiblisse ? (Liberté)
- Lorsque vous remarquez que votre concentration faiblit, il est bon de faire une pause où vous pouvez bouger et laisser ce que vous avez appris s'imprégner avant de continuer.
- Qu'est-ce qui vous aide à apprendre de manière concentrée ? Le pouvoir.
- Avez-vous besoin d'une table libre où rien ne vous distrait, avez-vous besoin de bouger, est-ce plus facile pour vous si vous lisez à haute voix ou marquez les parties importantes ?
- Comment pouvez-vous vous motiver à apprendre si vous trouvez la matière moins intéressante ? (amusant)
- Réfléchissez aux avantages de bien apprendre quelque chose. Où cela peut-il vous aider dans votre vie ? Comment pouvez-vous vous récompenser d'une manière significative?

*Vos notes*