

9 technik skutecznego uczenia się

Nasza codzienność wiruje, świat pędzi, a my każdego dnia na nowo adaptujemy się do nieustannie zmieniającej się rzeczywistości.

Jak wskazują badania, istnieje wiele czynników mających realny wpływ na to, jak efektywnie jesteśmy w stanie opanować dany materiał.

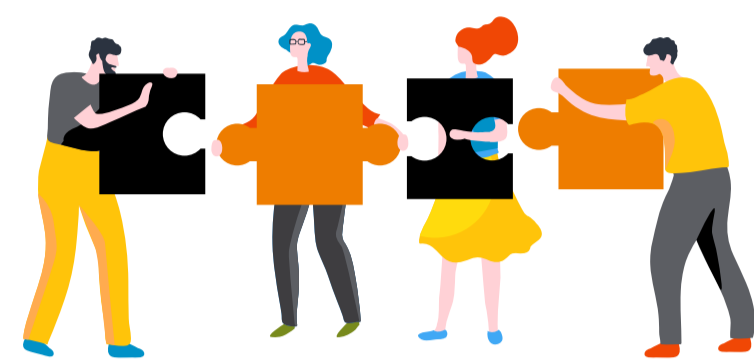
Zatem, o co warto zadbać, aby zmaksymalizować rezultaty naszej nauki?

Podpowiadamy w 9 krokach, o czym na pewno warto wiedzieć.

1

PODZIEL NA MNIEJSZE CZĘŚCI

Dzielenie materiału na mniejsze fragmenty pomaga jego łatwe opanowanie. Zatem ucz się po trochu, ale systematycznie



2

SPRAWDŹ SIĘ

Poddawaj swoją wiedzę testom, quizom lub po prostu podziel się nią z bliskimi



3

ODWRÓĆ SWOJĄ UWAGĘ

Gdy odstawimy jakiś problem na boczny tor i skoncentrujemy swoją uwagę na innym zadaniu, dajemy mózgowi przestrzeń potrzebną do podświadomego rozwiązania danego zagadnienia



4

NIE BÓJ SIĘ ZAPOMINAĆ

Dzięki zapominaniu filtrujemy informacje zwalniając miejsce temu, co naprawdę ważne



5

PRZERWIJ ZADANIE

Czynności, których dokończenie przerwano, są o 90% lepiej zapamiętywane



6



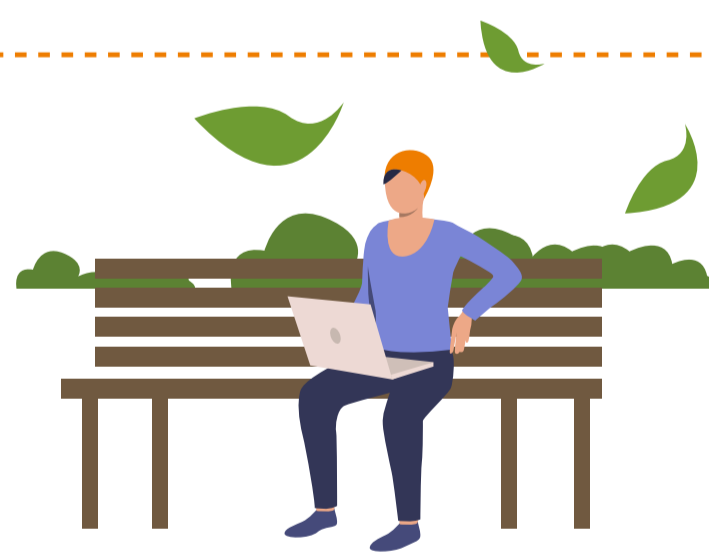
7

PRZESTAŃ ZAKUWAĆ

Wiedza przyswajana jednorazowo – szybko wyparowuje z naszej głowy. Aby coś zostało z nami na dłużej niezbędne jest zaplanowanie nauki w interwałach

ZMIENIAJ MIEJSCE NAUKI

To, jak, gdzie i kiedy jest nam prezentowany materiał do nauki, zapewnia zupełnie nową kontekst zdobywanej wiedzy



8

PRZEPLATAJ

Mieszanie pokrewnego, ale odrębnego materiału (np. naprzemienne czytanie i pisanie) podczas nauki zwiększa efektywność w przyswajaniu wiedzy oraz pomaga utrzymać wyższy poziom koncentracji



9

ŚPIJ

Okazuje się, że sen ma ogromne znaczenie w kontekście zapamiętywania, a tym samym uczenia się. Zatem, aby utożyc sobie wiedzę w głowie, zadbaj o zdrowy sen



Powyzsze elementy wykorzystywane są w symulacjach biznesowych – to osobiste doświadczenie rozwojowe, które stwarza uczestnikom możliwość testowania nowych umiejętności i wiedzy.

Wierzmy, że bawiąc się na poważnie w bezpiecznym środowisku, w symulowanej rzeczywistości biznesowej osiągamy najlepsze efekty rozwoju kompetencji menedżerskich.