

هدایای دوره مهارت های مطالعه و یاد گیری
— چک لیست های یاد گیرنده حرفه ای —



Bahareman



Bahareman



Bahareman.com

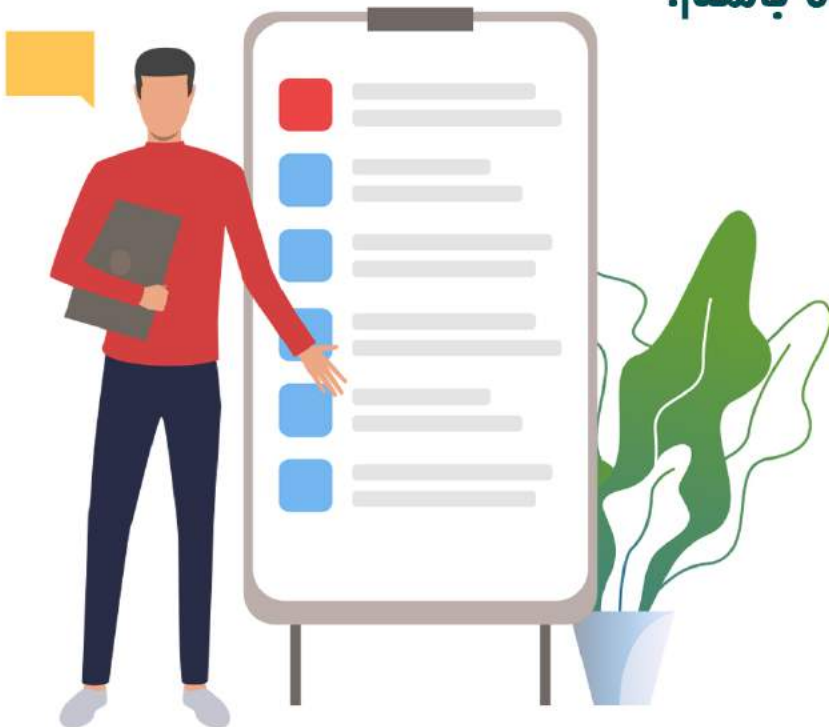
مدرس: امیرحسین حامدی



**یادتون باشه این هدایا فقط و فقط متعلق به شماست
لطفا در اختیار هیچ کس قرار ندهید**

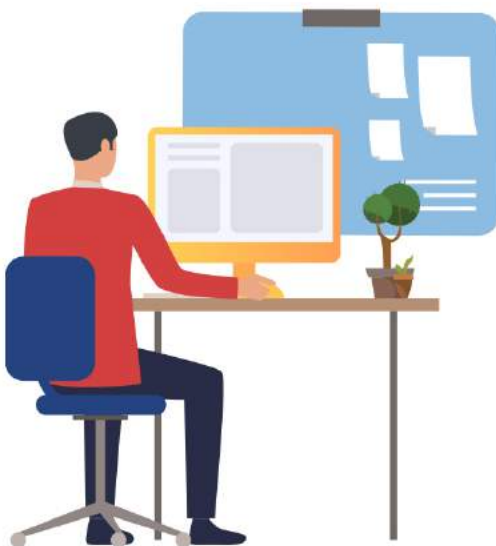
قبل از یادگیری

- استرس برای یادگیری خوب نیست، کورتیزول رو از بین بردم؟
- نکنه یه وقت احساس منفی به مدرس داشته باشم!
- سوال برای قلاب ذهنی از خودم پرسیدم؟
- میزان اشتقیاقم؟ (به اشتیاقم نمره بدم)
- من دنبال ارتقا خودمم، مقایسه نمیکنم.
- دنبال گرفتن یک نکته طلایی هستم؟
- از سخنران اطلاعاتی به دست بیارم.
- تنفس دیافراگمی رو یاد گرفتم؟
- نکنه غذای سنگین خورده باشم!
- خواب کافی داشتم؟
- حالمو خوب کنم.



هنگام یادگیری

- اگر نکته تکراری سخنران گفت، سعی کنم اون نکته رو تقویت کنم.
- اگر با صحبت سخنران مخالف هستم سعی کنم چند بار تجربش کنم.
- ساعت یادگیری ۲۵ دقیقه (هورمون‌های یادگیری رو ترشح کنم).
- کم رنگ ترین جوهر ها از قوی ترین حافظه ها ماندگار تر است.
- حواس پرتی هامو و افکاری که میاد رو یه جا یادداشت کنم.
- اگر نکته برام جدید بود فقط سعی کنم اجراش کنم.
- برای خلاصه نویسی حداقل از دو رنگ استفاده کنم.
- موبایلم حواسمو پرت نکنه (بهتره خاموشش کنم).
- تصمیمات و اقدامات خودم را یادداشت کنم.
- بعد از یک ساعت حتما از صندلی بلند بشم.
- ترجیحاً خلاصه برداری به صورت مایند مپ.
- سعی کنم از تصاویر بیشتری استفاده کنم.
- تغذیه مناسب بعد از هر ۹۰ دقیقه.
- مرور سوالاتی که از قبل نوشتم.
- فقط دنبال کلمات کلیدی باشم.
- دنبال انباشت اطلاعات نباشم.
- انجام نفس عمیق.



بعد از یادگیری

- دانسته‌ها تبدیل بشه به توانسته (یادگیری راحتی اما عمل کردن سخته).
- یادآوری مهم تر از یادگیری، مرور طبق نمودار ابینگ هاوس.
- هنگام خواب به آموزش فکر کنم (مغز من شبها نمیخوابه).
- جلو آینه با خودم مرور کنم یا به دیگران یاد بدم.
- تصمیمات و اقداماتی که نوشتم رو اجرا کنم.
- احساسمو به آموزش خوب نگه دارم.
- در تمرینات گلچین آموزشی نکنم.
- حواسم به تاریخ اقدامات باشه.
- از خودم و سخنران تشکر کنم.

