



Supprimer
le stress
inutile



« De consignes
claires,
d'explications »

De faire le lien entre
la théorie et la
pratique



Prendre en
considération mes
émotions

Éviter les
distractions

Être organisé

Me reposer

« Avoir confiance
en moi »

Prendre des notes



Développer mes
compétences de
manière équilibrée

Activer de
nouvelles
connaissances

**Satisfaire mes besoins,
mettre en place des
stratégies**

Avoir un but, donner du
sens à ce que
j'apprends

« Croire en moi »

Être positif

Être dans un
endroit calme



Poser des questions



Partager mes
connaissances et
mes expériences

« Me motiver »

Faire des pauses
régulières

M'adapter aux
situations que
je rencontre

Faire du sport pour
me défouler

Être accompagné
pour avancer



ETC.....



Et toi, de quoi as-tu besoin pour apprendre ?

Pour apprendre j'ai besoin de :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment comptes-tu t'organiser :

Pour faciliter mon apprentissage, je vais mettre en place les stratégies suivantes :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

