

Akademia Młodego Ekonomisty



Jak się uczyć szybko i skutecznie?

Antonina Litinska

Uniwersytet Ekonomiczny w Katowicach
4 listopada 2019 r.

Organizatorzy



Żeby osiągnąć sukces, należy zwrócić uwagę na kilka istotnych czynników, takich jak:

- otoczenie
- motywacja
- dobra organizacja czasu
- racjonalne dostarczanie energii
- metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

Otoczenie

- Kolor
- Porządek
- Oświetlenie
- Hałas
- Muzyka
- Świeże powietrze
- Pora dnia
- Czas przeznaczony na naukę
- Postawa ciała podczas nauki
- Relaks

Motywacja

- Cel
- Korzyści
- Lokalizacja błędów i przeszkód -
rozwiązywanie problemów

Dobra organizacja czasu

- Systematyka
- Odpowiednie przygotowanie się i analiza czasowa

Racjonalne dostarczanie energii

Kalorie – jedzenie i picie

Należy unikać:

- Produktów ciężkostrawnych / z wysokim indeksem glikemicznym (chipsy, słodycze)
- Kawy
- Przekąsek

Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

Wzrokowiec – istotne są dla niego walory estetyczne. Wielką wagę przywiązuje do porządku w czasie nauki, zapamiętuje dobrze takie rzeczy jak schematy, tabele, rysunki i kolory. Wzrokowcy powinni uczyć się poprzez sporządzanie rysunków, wykresów czy map myślowych.

Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

Słuchowiec – lubi wykłady, dialogi i inne formy dźwiękowego przekazu informacji.

Słuchowcy powinni uczyć się poprzez głośne czytanie, powtarzanie nauczonych reguł. Temu typowi osobowości w czasie nauki pomaga muzyka.

Metody uczenia się dostosowane do typu osobowości

Kinestetyk (ruchowiec) – pamięta to, co sam wykonał. Często gestykuluje, lubi ruch i emocje. Kinestetycy powinni możliwie najbardziej angażować swoje ciało do nauki – na przykład poprzez powtarzanie informacji w czasie chodzenia, gestykulację lub wizualizację przyswajanych informacji w czasie czytania.

Dziękuję za uwagę!