

RENDRE VOS PÉRIODES D'ÉTUDE ET DE LECTURE PLUS EFFICACES



Évaluer les distractions habituelles qui vous empêchent d'accomplir une tâche et trouver des moyens pour les limiter.

Planifier de courtes mais fréquentes périodes d'études ou de lecture et prendre des pauses régulièrement

Diviser une tâche complexe ou plus longue en petites tâches

Alterner les tâches qui exigent beaucoup d'attention

Faire ses lectures à voix haute permet aussi de maintenir son attention.

Dresser une liste de questions à poser aux professeurs ou aux collègues.