

Stratégies pour rester concentré et étudier efficacement

Conseil d'expert

Nos ressources attentionnelles ne sont pas illimitées et l'attention est une faculté fragile qui peut être influencée par plusieurs facteurs. Nous devons donc en prendre soin. Voici plusieurs stratégies pour améliorer votre attention :

1. Ayez une bonne hygiène de vie
2. Préparez-vous et motivez-vous
3. Soyez actif pendant le cours
4. Trouvez un environnement favorable
5. Coupez-vous des distractions
6. Contrôlez votre discours interne
7. Faites des pauses régulièrement : technique pomodoro

Il existe donc toute une panoplie de stratégies pour vous aider à solidifier vos ressources attentionnelles et à les utiliser correctement. Alors, n'hésitez pas à les essayer puisque cela repose sur une action de votre part.