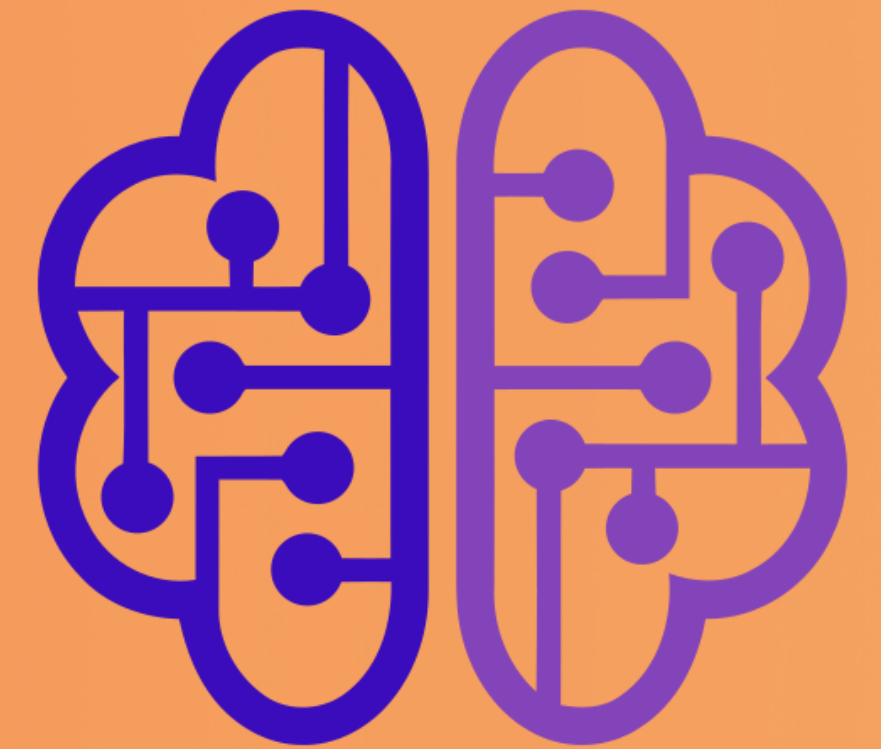


Petit

récapitulatif :



---

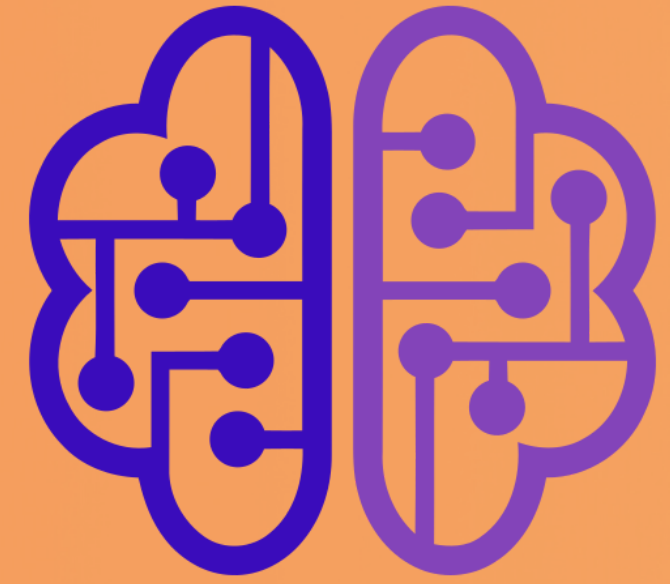
Pour mémoriser facilement et efficacement,  
il est essentiel d'être en forme.

Cela passe par une alimentation saine et  
équilibrée, un sommeil suffisant, une  
activité physique régulière et des pauses  
détente pour se ressourcer.

---

Ensuite, Les étapes pour mémoriser facilement et efficacement sont les suivantes :

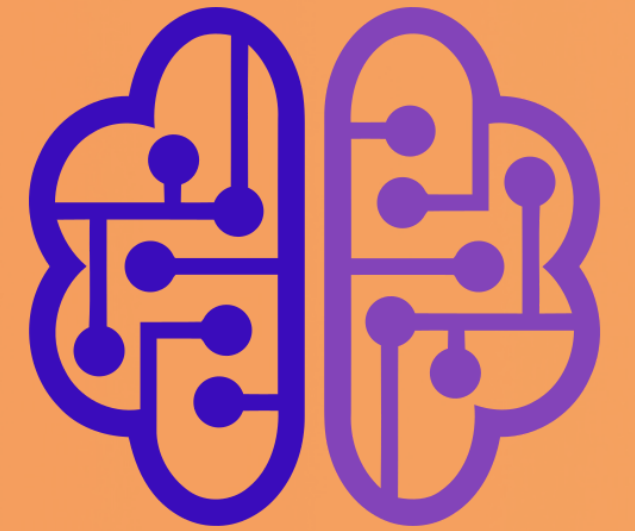




---

1- avant d'aller en cours, faites un effort pour mémoriser les cours précédents en relation avec le sujet évoqué.





2- Pendant le cours,  
soyez actif en participant  
et en prenant des notes.



---

3-Le soir, révisez le cours de la journée.

Pour cela, installez-vous dans un endroit calme et ordonné, ou rangez votre bureau avant de commencer.

Écoutez la sophrologie ou faites les exercices de brain gym si vous en ressentez le besoin.

Programmez votre chrono pour 25 min (et n'oubliez pas les pauses de 5 min entre )

Puis posez-vous des questions sur ce que vous avez appris, les anecdotes ou détails importants, le plan du cours, et reliez le sujet du cours à vos anciennes connaissances



---

4- Ensuite, ouvrez votre cours et lisez-le en surlignant les mots importants.

Associez des images aux informations importantes et prenez des notes, que ce soit sous forme de sketch note, de fiche de révision ou de carte mentale.



---

5- En fin de semaine, révisez tous les cours que vous avez vus.

Prenez vos notes (sketch note, fiche de révision ou carte mentale) pour relire les informations importantes et, si nécessaire, reprenez vos cours écrits pour plus de précision.

C'est à ce moment que vous pouvez vous imaginer une histoire pour mieux retenir les informations.





---

6- Lorsque le cours est complètement terminé

reprenez vos notes et mémorisez les informations importantes, les images mentales que vous avez créées et racontez vous une histoire avec ces informations.

Si vous n'avez pas encore créé de carte mentale, faites-en une et utilisez-la pour réviser.



---

Plus tard, vous pourrez réviser votre cours en utilisant uniquement la carte mentale, et si vous avez oublié des informations importantes, reprenez votre cours sur ce passage.



---

Je vous invite maintenant à mettre en pratique toutes ces méthodes de mémorisation et de concentration pour réussir vos devoirs et révisions .



---

Si vous avez des questions,  
n'hésitez pas à me contacter  
par SMS ou par e-mail.

Je serai heureuse de vous  
répondre dans les plus brefs  
délais.

0674778369

[muriel.monso@gmail.com](mailto:muriel.monso@gmail.com)





---

Je vous rappelle que nous allons bientôt nous retrouver pour votre séance de coaching individuelle.

Nous allons faire le point ensemble sur votre progression, ce qui fonctionne pour vous et ce qui vous manque pour continuer à progresser.



---

Dans cette formation, vous avez découvert des méthodes de mémorisation qui peuvent convenir à tous.

(sauf peut être la visualisation mentale, qui est difficile pour ceux qui ne sont pas du tout visuels)

Toutefois, comme nous sommes tous différents dans notre manière de nous comporter, d'apprendre et de comprendre, il est important de personnaliser ces méthodes pour les adapter à chacun.

C'est pourquoi, lors de votre séance de coaching individuelle, nous discuterons ensemble de la façon d'adapter ces méthodes à votre profil d'apprentissage qui est unique."