

Leçon I

- Général: **Principes de base de l'apprentissage efficace**
- Approfondir: **Les stades de l'apprentissage de chaque concept**
- Au particulier: **Étapes pour maîtriser chaque concept**

Grands principes de l'apprentissage

- Répond à un **besoin** impérieux (une motivation)
- Holistique:
Actif (conscient: cortex préfrontal + 5 sens & émotions) + **Passif** (subconscient) + **Social**
- Par **association** (réel et personnel)
- **État cérébral optimal** pour apprendre et produire, une combinaison de
 - Ondes ALPHA (relax, éveillé, flow)
 - Ondes BETA basses fréquence (réflexion, mnémotechnique)
 - Quand ça "clique": ondes GAMMA ("Eurêka!")
 - En situation ponctuelle qui nécessite l'aide de l'adrénaline: BETA moyennes
- Les **ennemis** absolus de l'apprentissage:
 - Ondes BETA élevées (haut niveau de stress)
 - Le sentiment de honte