



Leren leren, kan ik dat (nog) wel?

Leren is niet voor iedereen hetzelfde, iedereen leert op zijn of haar eigen manier. Hieronder vind je een aantal tips om het leren (weer) zo optimaal mogelijk te maken.

Wat oudere cursisten twijfelen vaak of ze nog wel kunnen studeren, of hun geheugen dat nog wel toelaat. Het gaat echter niet om de "leeftijd" van je geheugen, het gaat erom dat je (weer) moet leren om je geheugen anders te gebruiken. Alle begin is moeilijk, en dat geldt ook voor leren, hoe jong of oud je ook bent.

Tips om optimaal te kunnen leren

1.	Vraag jezelf af wanneer je het beste leert, 's ochtends, 's middags of 's avonds.
2.	Stel jezelf de vraag hoe je beste leert, alleen in stilte, met of zonder muziek, samen met anderen.....
3.	Wat zorgt voor een positieve invloed op jouw leren? Heb je aanmoediging van anderen nodig, ben je voldoende gemotiveerd, heb je nood aan een eigen werkplek in huis, een opgeruimd bureau of een opgeruimde tafel?
4	Wat zorgt voor een negatieve invloed op jouw leren? De houding van anderen, het feit dat je geen eigen werkplek hebt, storingen, tijd maken?
	Het is heel goed mogelijk dat je op deze vragen (nog) geen antwoord kunt geven. Hou ze dan in je achterhoofd en probeer er een antwoord op te vinden. Het zal je helpen bij je leren. En verder.....
5.	Zorg er voor dat je afleidingen om je heen hebt, GEEN facebook, Smart-Phone, Chat, tv.
7.	Maak een actieplan, een lijstje van wat je zeker wil doen op die dag.
8.	Zeg tegen je omgeving en gezinsleden dat je rust wilt....
9.	Zorg voor een opgeruimde werkplek.
10.	Begin aan het belangrijkste...
11.	Doe 1 ding tegelijk. Multitasking is weliswaar "in", maar ons brein heeft het daar moeilijk mee zeker als het aan het leren is.



Toch nog hulp nodig?

Geen probleem, neem dan zeker contact op met de leercoaches.

Voor campus Hasselt, Tongeren en Westerlo

Laurence Leën

E-mail: laurence.leen@syntra-limburg.be

GSM: 0472/897097



Voor campus Genk, Maaseik en Neerpelt

Liesbeth Werelds

E-mail: Liesbeth.werelds@syntra-limburg.be

GSM: 0496/565296

