SUPER APPRENTISSAGE de Peter Hollins

capacité d'attention

30-50 min

5-10 min

<30 min

>50 min

lecture ou écoute passive

1. aperçu synthétique

2. attention

3. révision

mentalité fixe

mentalité de croissance

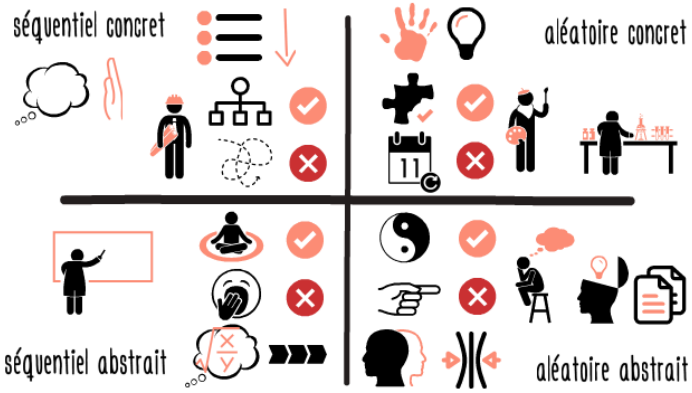
4. consolidation

30-50 min

5. évaluation

se limiter à un seul "style d'apprentissage"

style de pensée

abstraite ⟷ concrète

séquentielle ⟷ aléatoire