

8. Passez en revue vos habitudes d'apprentissage et vérifiez qu'elles fonctionnent pour vous

8.1. Learning Companion : Passez en revue vos habitudes d'apprentissage

Prenez du recul et **analysez les habitudes d'apprentissage** : remplissez le [questionnaire "Habitudes d'apprentissage"](#) sur le LearningCompanion.

Après avoir rempli le questionnaire, **lisez attentivement votre conseil personnalisé** et déterminez ce que vous allez changer dans vos habitudes pour apprendre plus efficacement !

Si vous utilisez le Learning Companion pour la première fois, [consultez les instructions pour vous connecter](#).

Un petit conseil : Pour que le questionnaire soit utile, pensez à un cours en particulier et donnez la réponse qui **décrit le mieux ce que vous faites réellement**.

8.2. Entraînez-vous : Décidez ce que vous pourriez faire pour vous améliorer

Prenez quelques minutes pour **lire les détails de vos résultats** au questionnaire de la section 8.1. sur vos habitudes d'apprentissage. Puis **notez pour vous-même vos réponses** aux questions ci-dessous.

Concernant **la planification et l'organisation de vos études** :

- Quels objectifs vous étiez-vous fixés ?
- Qu'avez-vous réussi à faire et que souhaiteriez-vous améliorer ?
- Comment pourriez-vous faire concrètement pour vous améliorer ?

Posez-vous ensuite ces trois questions sur la façon dont vous **apprenez pendant les séances d'exercices** et la façon dont vous **prenez des notes en cours**.

Conclusion

Avec le stress, la fatigue ou la pression, vos anciennes habitudes d'apprentissage peuvent reprendre le dessus progressivement et sans que vous vous en rendiez vraiment compte. C'est pourquoi il est important de **passer en revue régulièrement vos méthodes de travail** pour en prendre conscience le plus tôt possible puis d'en identifier les raisons. Ne culpabilisez pas – cela ne vous avancera pas beaucoup – mais donnez-vous du feedback, apprenez de vos erreurs et corrigez le tir.