



# Lifelong Learning

## Как учиться, когда ты взрослый

### КАК СТАВИТЬ ЦЕЛИ И МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ



- Поймите, какие навыки и для чего конкретно вам нужны  
Например, вы хотите выучить корейский. Как именно он вам пригодится? Если через 2 года вы планируете переезжать в Корею, то план будет один, а если смотреть дорамы — другой
- Определите временной промежуток, за который вы хотите достичь целей. Используйте инструмент SMARTER
- Найдите человека, с которым будете учиться  
Например, знакомого, который будет поддерживать вас в обучении. С ним вы сможете обсуждать материал и вместе решать задания
- Придумайте себе систему поощрения  
Например, как пройдёте модуль, отправляйтесь в любимое кафе или музей. По итогам обучения можете пообещать себе купить что-то, что вы давно хотели

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К САМООБУЧЕНИЮ



- Составьте личный план  
Отберите материалы и постарайтесь рассчитать ресурсы, которые вы потратите на их изучение. Отсортируйте их по приоритетам
- Сформулируйте собственные ожидания от материалов, которые планируете изучить  
На какие вопросы вы хотите получить ответы, какую пользу от них ждёте?
- Создайте комфортные условия, в которых проще сконцентрироваться  
Удобный стол, стул, компьютер и блокнот, если необходимо. Роль блокнота может выполнять сервис Notion. Всё лишнее временно можно убрать в другую комнату

### КАК ЭФФЕКТИВНО УЧИТЬСЯ САМОМУ



- Ведите конспекты  
Это поможет лучше усвоить материал, а ещё позволит вернуться к записям позже
- Изображайте материал графически  
Используйте таблицы, схемы или инфографики, чтобы составлять визуальные и смысловые связи. По ним будет проще ориентироваться в материале
- Тезисно пересказывайте себе материал после каждой лекции  
Или рассказывайте изученное другому человеку и просите задавать вам вопросы
- После лекций обращайтесь к медитации спокойного любования  
Проводите хотя бы 10 минут без гаджетов, а лучше отправляйтесь на пешую прогулку. Так вы сможете глубже осмыслить материал
- Сомневайтесь и критически подходите ко всему  
Проверяйте источники: изучайте профессиональную деятельность автора и читайте, что о его работах пишут критики. Находите альтернативные точки зрения
- Для того, чтобы лучше запомнить информацию, ответьте на вопросы:  
Что нового я узнал? Как и где я могу это применить прямо сейчас? Почему это полезно для меня в будущем?
- Возвращайтесь к плану и корректируйте его
- Чередуите обучение с отдыхом, сном и развлечениями и чётко разделяйте их  
Не сидите в соцсетях во время лекции. Пока ваш мозг расслаблен, он формирует новые нейронные связи