

TABLEAUX DE SUIVI DE LA MISE EN CONDITION D’APPRENTISSAGE – MÉTHODE SINAPTIQUE

Première semaine						
Sessions de mise en condition (cocher)			Lieu « physique » choisi	Rituels entourant la mise en condition (café, musique, exercices de respiration, yoga...)	Étape 1 : éléments perçus comme pouvant être améliorés voire gênants dans le processus d’apprentissage	Étape 2 : lieux et évolution des mots-clés permettant d’imaginer au mieux le lieu d’apprentissage idéal
Jour	Matin	Soir				
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						

Après ces deux semaines, j'ai trouvé le rituel de mise en condition optimal, il présente les caractéristiques suivantes :

Lieu physique de l'apprentissage

Rituels « préparatifs »

Les mots-clés qui vous semblent le mieux définir les qualités qui importent pour atteindre votre apprendre dans de bonnes conditions (ndr :vous devrez à chaque session les lire et imaginer combien vous incarnez ces qualités)

Description précise du lieu imaginaire dans lequel se déroule la mise en condition