



1

Trouvez votre **Ikigai** en croisant une chose que vous aimez avec ce pour quoi vous êtes naturellement doué, tout en étant utile pour la société et qui peut représenter une source de revenus.

2

Formulez vos objectifs de manière **SMART** (Spécifique, Mesurable, Actionnable, Réaliste, Temporel).

3

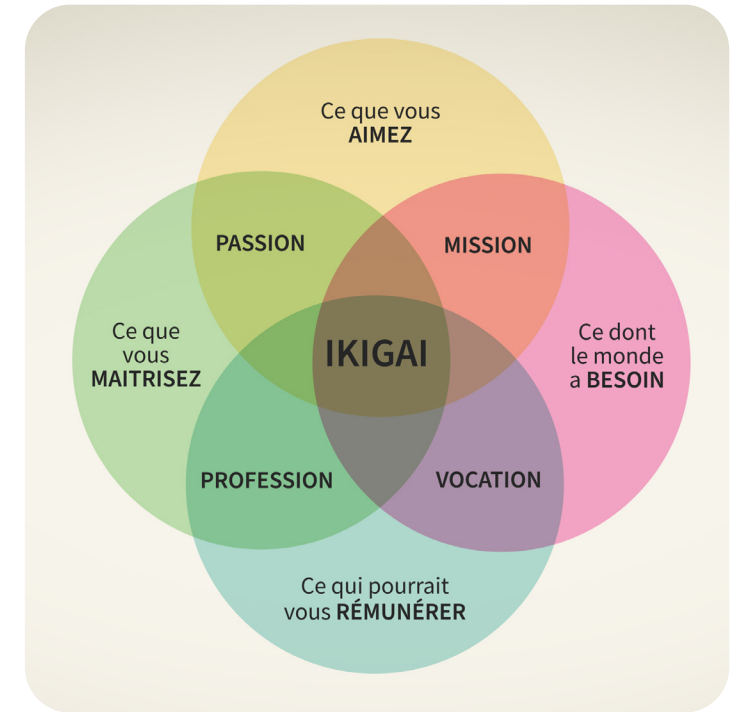
Dégagez du **temps libre** dans votre agenda, si possible une fois par semaine et toujours au même créneau, pour vous consacrer à votre projet d'apprentissage.

4

Avancez progressivement, **petit pas par petit pas** pour ne pas vous décourager et rester motivé.

5

À chaque avancée, **partagez vos progrès avec votre entourage** : expliquer aux autres ce que vous apprenez est un excellent moyen de consolider vos connaissances.

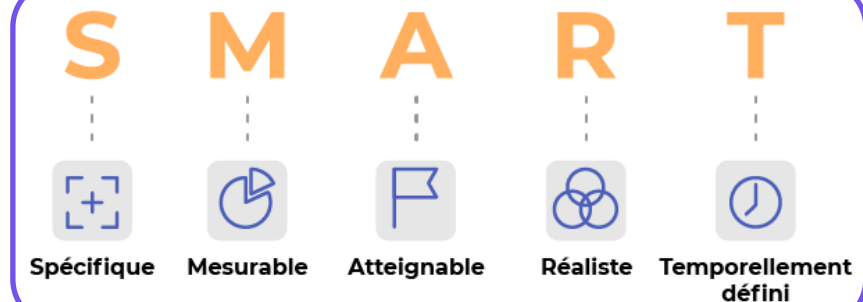


Bonnes pratiques 🍊

- ✓ Capitaliser sur vos forces et travailler sur vos faiblesses.
- ✓ Saisir les opportunités quand elles se présentent.
- ✓ Identifier ce qui pourrait compromettre l'atteinte de votre objectif.
- ✓ Décomposer votre objectif d'apprentissage.
- ✓ Bloquer des créneaux dans votre agenda pour vous consacrer au développement d'une nouvelle compétence.
- ✓ Privilégier un environnement sonore calme et couper les notifications pendant la durée de la séance d'apprentissage.
- ✓ Garder un rythme pour les sessions d'apprentissage.

Erreurs classiques 🍌

- ✗ Oublier de prioriser ses différents projets d'étude/d'apprentissage.
- ✗ Surévaluer ou sous-évaluer son niveau actuel dans un domaine.
- ✗ Viser trop haut ou viser le mauvais niveau d'objectif à atteindre.
- ✗ Rester seul pour apprendre sur un nouveau sujet.
- ✗ Apprendre sur un sujet sans partager et transmettre aux autres ce que on apprend.
- ✗ Apprendre sans support de connaissance (cours en ligne, livres, podcasts...).
- ✗ Consacrer ses pauses aux réseaux sociaux.
- ✗ Éparpiller ses notes sur différents supports ou outils physiques ou numériques.



Mots-clés 🔍

Objectifs

+

Progression

Emploi du temps

Organisation

Ressources

Petit pas