

NOTATKI DO SZKOLENIA:

Jak uczyć się efektywniej- szybciej, lepiej i przyjemniej

szkolenie z Dorotą Filipiuk i lek. Kamilą Ospą





Cześć, nazywam się Dorota Filipiuk

PSYCHOLOG, TRENER TECHNIK NAUKI

„Wychowałam się w malutkiej wsi a po rozpoczęciu studiów, zamiast cieszyć się życiem studenckim i nadrabiać zaległości „z dzieciństwa” cały czas musiałam się uczyć. Miałam tego dość!

Postanowiłam, że muszę coś z tym zrobić a rozwiązanie nasuwało się samo: naucz się jak się uczyć a będziesz mieć więcej czasu.

Od tego czasu moje życie się zmieniło! Nie tylko odzyskałam wiarę w swoje możliwości, uczyłam się dużo szybciej i miałam czas na życie studenckie, ale również dostawałam najwyższe stypendia naukowe i mogłam zacząć pracować w weekendy.

Muszę Ci powiedzieć jak to zrobiłam!"



Cześć, nazywam się Kamila Osipa

LEKARZ, TRENER TECHNIK NAUKI

Jestem niezwykle ciekawa świata. Dla mnie każdy dzień to okazja do nauki i odkrywania fascynujących rzeczy. Podróżowanie to moja pasja, która pozwala mi poznawać nowe miejsca i kultury. Jestem również miłośniczką literatury, a książki stanowią nieodłączną część mojego życia.

W codziennym życiu pracuję jako lekarz, co wymaga ode mnie ciągłego doskonalenia. Aby sprawnie łączyć pracę z pasjami, zagłębiłam się w tajniki efektywnego uczenia się. Z ucznia przekształciłam się w trenera nauki, gotowego do dzielenia się swoją wiedzą i doświadczeniem z innymi.

Dzisiaj powiemy sobie o:

- dlaczego się uczysz i nie masz efektów 🙈 – najgorsze „sposoby na naukę”, które robisz na 99% (nie trać więcej 🕒)
- jak działa Twój 🧠 i jak to wykorzystać, aby uczyć się efektywniej 🚀
- jak rozplanować naukę 📄, jak działają mnemotechniki i jakie jest **5** poziomów efektywnej nauki (efekt synergii 🔥)

Dlaczego LEKARZE powinni szczególnie uczyć się jak się uczyć?

- macie trudne studia z ogromem informacji
- korzystacie z wiedzy w praktyce
- od Waszej wiedzy zależy czyjeś zdrowie a nawet życie
- ludzie zapłacą krocie, aby odzyskać zdrowie u super eksperta

A top-down view of a desk with a smartphone, a cup of coffee, earbuds, and a pen. The smartphone is in the center, with a white screen. To its right is a black mug. To its left are white earbuds. In the bottom left corner is a black pen with a gold nib, resting on a black notebook with white polka dots. The background is a dark, textured surface.

więcej wiemy na temat
niż na temat
najważniejszego narzędzia

Sposoby nauki, które NIE działają

A KORZYSTASZ Z NICH NA 99%

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.



czytając wielokrotnie to
samo wpadamy w tzw.



przy takich możliwościach jakie mamy

TO OBELGA DLA MÓZGU



EKSPERYMENT!

wyobraź sobie to, co mówię

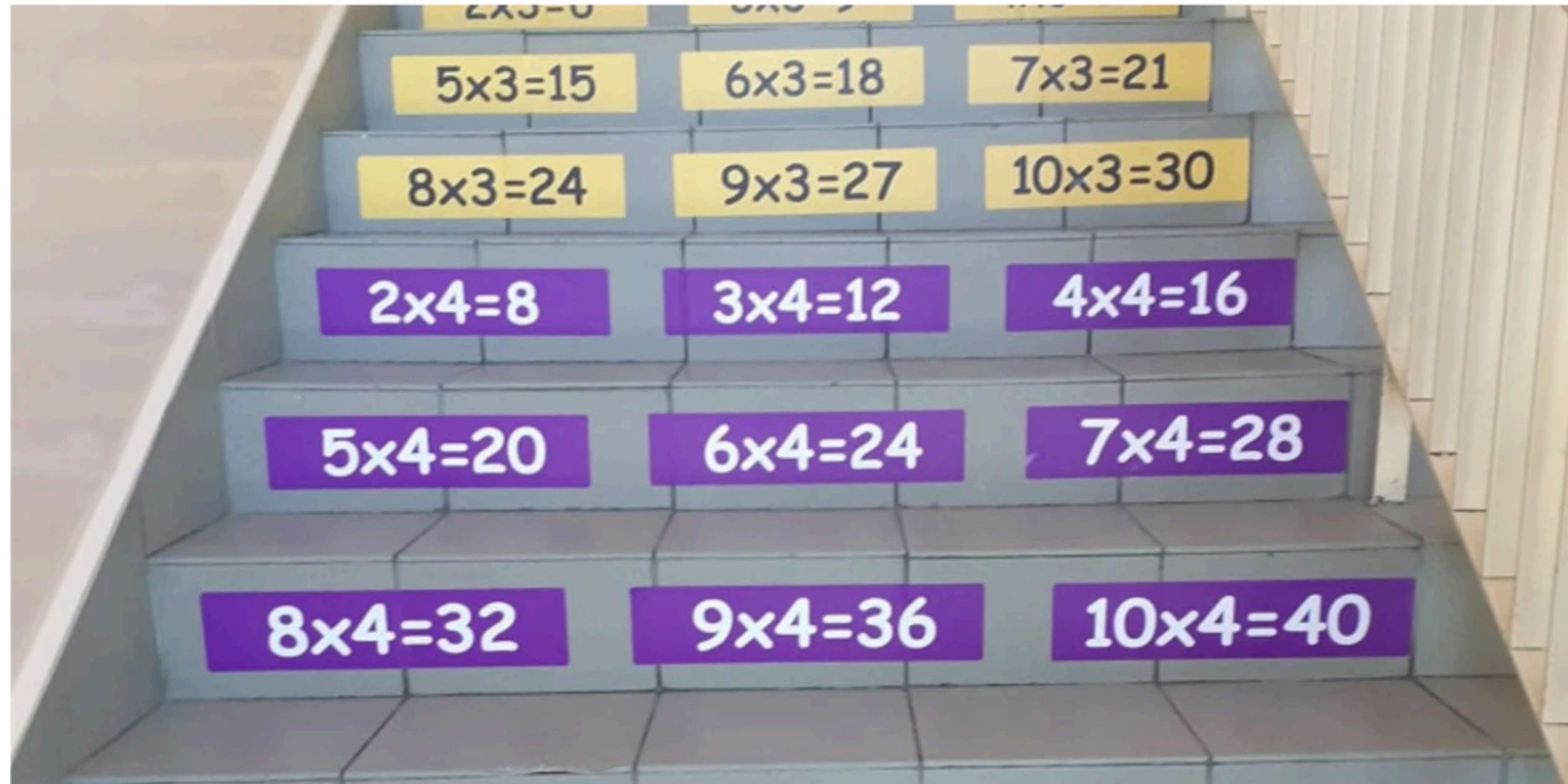
Rozwiązanie eksperymentu

ZAPAMIĘTALIŚMY WŁAŚNIE

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Czy to działa?



Aby coś zapamiętać, muszę mieć

następnie muszę

a dopiero potem ważne jest

przerywam ciągle to co
robię- mój dzień to chaos

nie mogę skończyć zadania,
które rozpoczęłam

czuję przeciążenie
informacjami

bardzo szybko czuję
znudzenie, tym co robię

czytanie mnie męczy

czuję zagubienie w trakcie
czytania, oglądania filmu,
rozmowy- tak jakbym
przespała jakiś moment

nie potrafię się wyciszyć i
odpocząć



ilość wykonanej pracy wysokiej jakości =

czas

x



Wdróż te 4 kroki

**A TWOJA KONCENTRACJA
BARDZO SIĘ POPRAWI**

1.

2.

3.

4.



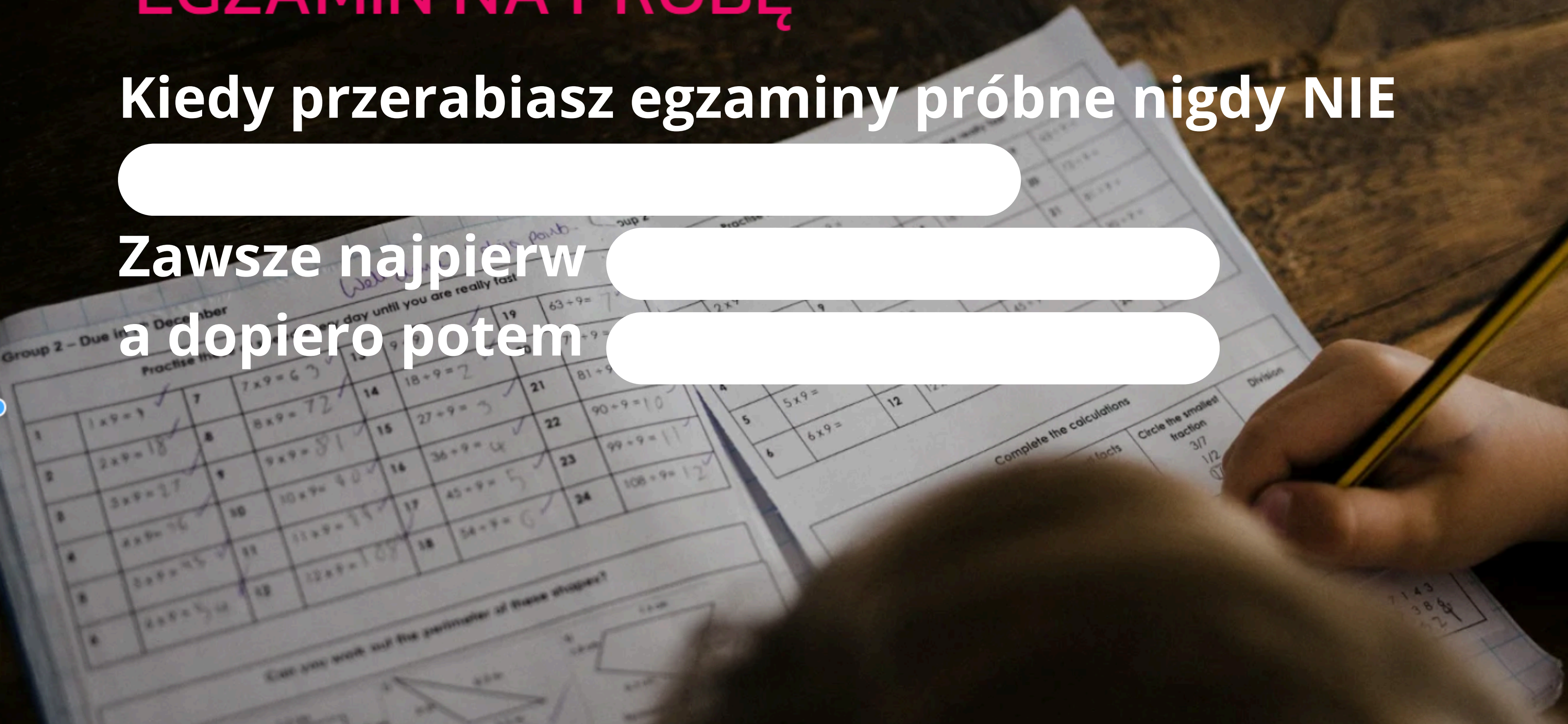
Gdzie szukać badań naukowych:

1.
2. Google Scholar
3.
4. JSTOR
5.
6. Scopus
7.
8. arXiv
9.
10. PsycINFO

EGZAMIN NA PRÓBĘ

Kiedy przerabiasz egzaminy próbne nigdy NIE

Zawsze najpierw
a dopiero potem



Aby wyrobić **systematyczność** w nauce uzupełnij zdanie:

Kiedy


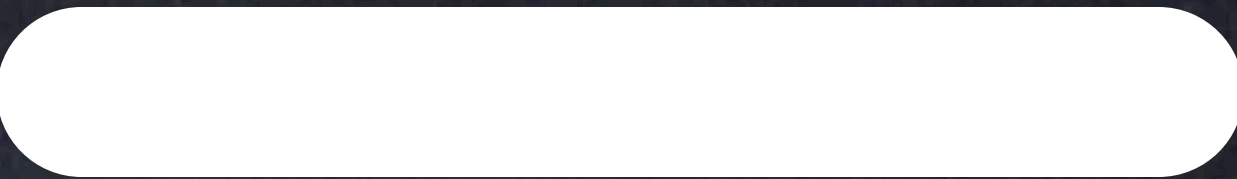
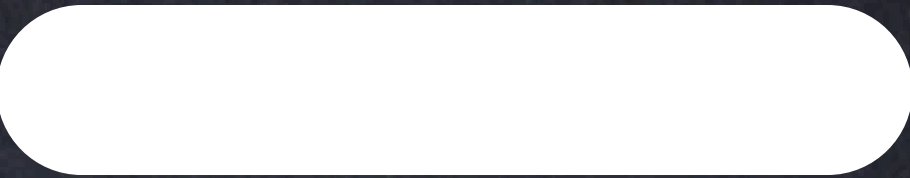

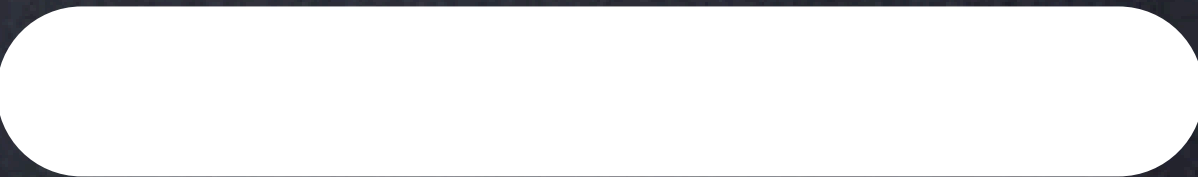
PRZYKŁAD 1

PRZYKŁAD 2

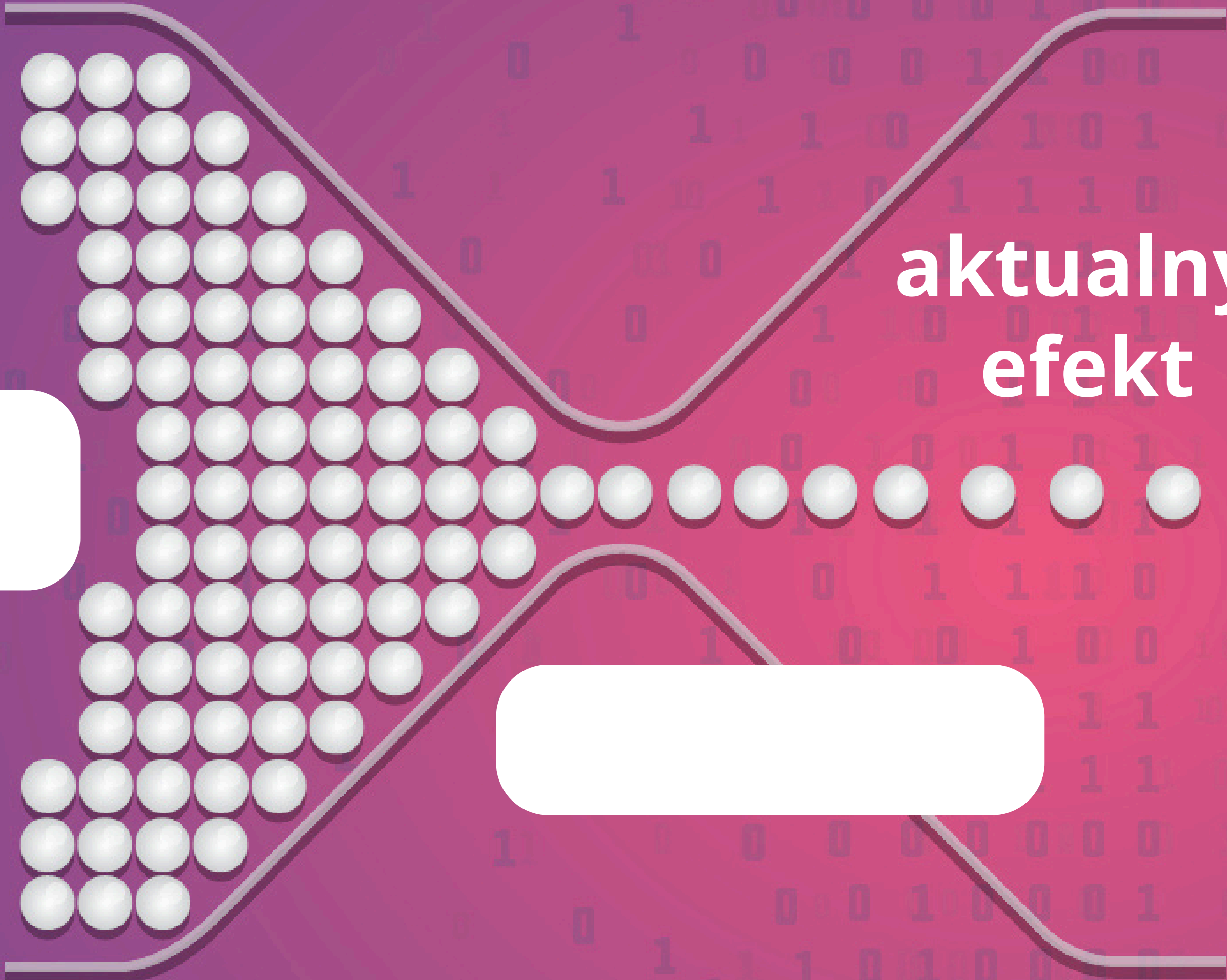
PRZYKŁAD 3



PLAN:

- 
- 
- 
- 
- 






**aktualny
efekt**





**Wiedza i produktywność są jak
procent składany.**

Jeśli mamy **Ole** i **Kasię** o stosunkowo podobnych umiejętnościach, ale **Ola** pracuje około **15% LEPIEJ** niż **Kasia**, to **Ola** będzie nawet **2x bardziej produktywna** niż **Kasia** po pewnym czasie.





„Szaleństwem jest robić wciąż to samo i oczekiwać różnych rezultatów”

Albert Einstein

Aby uczyć się efektywnie, musisz zacząć robić to INACZEJ niż do tej pory



 [pobierz](#)

 **16 sposobów i 72 przykłady** jak praktycznie wykorzystać chat w nauce i pomocy pacjentom;
 **praktyczne wskazówki**, jak korzystać z chata, na co zwrócić uwagę i czego się wystrzegać