

# Jak zmotywować się do nauki?

Opracowanie: Katarzyna Cieślewicz



Po pierwsze...

**Znajdź ważne powody, dla których chcesz się uczyć**

Stwórz listę korzyści, które płyną dla Ciebie z nauki, warto dokonać również autorefleksji: w jaki sposób podjęte działania pomogą Ci w realizacji celów



Po drugie...

## **Zadbaj o właściwe otoczenie**

Stwórz miejsce wolne od „rozpraszaczy“, gdzie możesz się w pełni skoncentrować.



Po trzecie...

## **Stwórz system nagród**

Za pomyślną realizację założonych planów możesz „zaszaleć“  
i zafundować sobie coś „extra“



Po czwarte...

## **Ucz się z innymi**

Rozmawiaj o swojej organizacji pracy, wynikach, sukcesach, porażkach z koleżanką/kolegą, by uniknąć uczenia się w samotności

---

---

Po piąte...  
**Wprowadź „rutynę“**

Dobra organizacja czasu pracy i wypoczynku zapewni Ci odpowiednią motywację do nauki. Ustalaj cele i realizuj je.

