

# ФРА

**АССОЦИАЦИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛОВ  
ФИТНЕСА**



## **Как эффективно проходить онлайн-курсы**

Татьяна Смирнова



- Введение
- Два ключевых фактора
- Мотивация
- Личная ответственность и расщепление сознания
- Управление временем
- Технические аспекты
- Взаимодействие
- Учебная среда
- Нейрофизиология обучения и памяти
- Итог

Базовый  
учебный лист





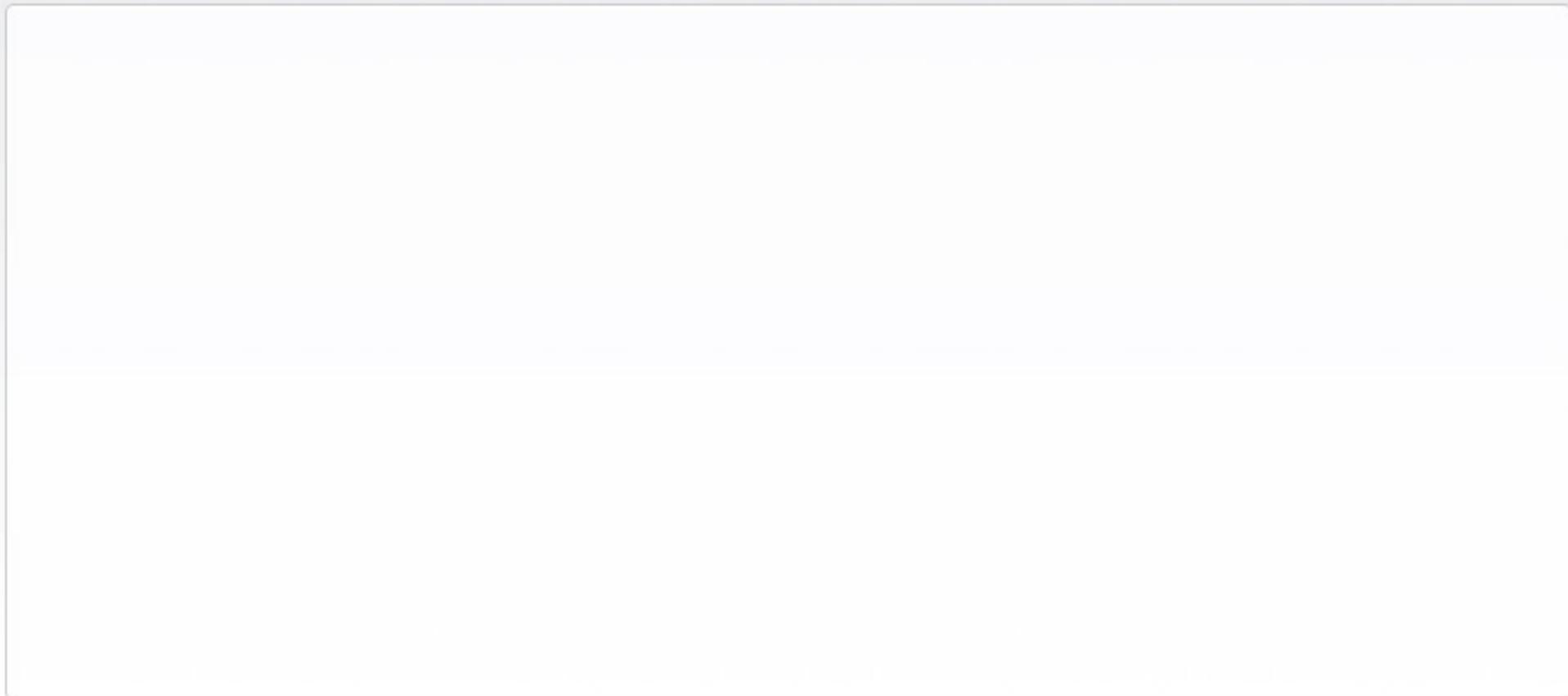
Зачем я это изучаю?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a student to write their answer to the question above.

Что я уже знаю по этой теме?

|

С чем эта тема связана?

A large, empty rectangular box with a thin grey border occupies the majority of the page. It is intended for the user to provide an answer to the question above.

Как она с ЭТИМ связана?

|



Что я хочу знать в итоге?

|

Что я хочу иметь в итоге?



Как я это проверю?

1. Прописать свою мотивацию, чтобы время от времени возвращаться к ней
2. Немного самодисциплины
3. Запланированные действия
4. Обратиться к тренеру/группе

Опишите, как изменился ваш подход к обучению после проработки частей «Ответственность» и «Управление временем».

Напишите свои основные выводы на данный момент из этого курса («Технические аспекты» и «Взаимодействие»)

Опишите, как выглядит сейчас ваша учебная среда, и представьте план ее оптимизации

|

По каждому принципу напишите свои выводы.

И как это будет применяться в вашем проекте по обучению

|



Сделать выводы по нейрофизиологии.

Выписать, какие мнемotechnики и в каких ситуациях вы будете применять

|



Выпишите ТРИ конкретных практических действия по итогу этого курса, которые вы введете в процесс своей учебы, и даты, когда вы это сделаете

|

Основатель онлайн-школы «ХРОНОЛОГИЯ» (ex. «Умное Саморазвитие») и агентств Smirnova.Education и Smirnova.Agency

Нейробиолог по первому образованию, окончила СПбГУ

Специалист по образованию, получила степень магистра в KU Leuven (Бельгия)

Получила степень магистра по сдвоенной программе Россия — США, жила, училась и работала в США (в MIT и в Гарварде)

Преподаватель курса «Организационное поведение» в Высшей школе бизнеса МГУ

Ведет тренинги и мастер-классы в МГУ, РЭУ им. Плеханова, ГУУ, ФА

Автор книги «Спорим, вы не умеете жить 2.0»