Learning How to Learn

Hva er læring?

- Hjernens plastisitet og nervebaner
- Kort og langtids hukommelse

Strategier:

- Diffuse & focus modus
- Deliberate practice
- Chunking
- Feynman teknikken
- Metaforer
- Flashcard
- Spaced repetition
- Pomodoro

Fallgruver:

- Prokrastinering
- Illusjon av kompetanse
- Impostor syndrom