


# Habitudes d'apprentissage

Découvrez chaque jour de nouvelles leçons de 5 à 10 minutes.



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Activité :</b> Mettez à jour la section "Compétences qui vous intéressent" dans vos préférences</p>	<p><a href="#">Intégrer l'apprentissage aux moments importants</a> (3 m 06 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Définissez votre objectif d'apprentissage hebdomadaire sur LinkedIn Learning</p>	<p><a href="#">Définir ses objectifs de manière SMARTe</a> (3 min 52 s)</p>	<p><a href="#">Placer l'écoute dans le schéma de communication</a> (3 min 00 s)</p>
<p><b>Activité :</b> Définissez un objectif d'apprentissage personnel ou professionnel que vous aimeriez atteindre d'ici un an</p>	<p><a href="#">Être positif</a> (3 m 46s)</p>	<p><b>Activité :</b> Envoyez un e-mail à votre responsable afin de lui indiquer le nom d'un cours LinkedIn Learning que vous aimeriez suivre</p>	<p><a href="#">Définir ses 4 objectifs annuels</a> (7 min 39 s)</p>	<p><a href="#">Découvrir le mind mapping</a> (1 min 25 s)</p> 
<p><a href="#">Gérer le stress au travail</a> (1 min 29 s)</p>	<p><a href="#">Compartimenter son travail</a> (3 min 18 s)</p>	<p><a href="#">Structurer le rituel du matin</a> (8 min 18 s)</p>	<p><b>Activité :</b> Recommandez un cours ou une vidéo à un collègue ou à un membre de votre équipe</p>	<p><a href="#">Créer de l'attention positive autour de soi</a> (5 min 38 s)</p>
		<p><a href="#">Adopter six habitudes pour gérer le stress numérique</a> (2 min 55 s)</p>	<p><a href="#">Trouver un équilibre grâce à une routine de travail</a> (2 min 05 s)</p>	<p><b>Bilan :</b> Quels sont les points essentiels que vous avez retenus du challenge Habitudes d'apprentissage ?</p>