



- کاغذ و خودکار آماده داشته باشید
- محیطی آرام رو برای خودتان فراهم کنید و صداهای اضافی محیط رو تا حد امکان حذف کنید. (پیشنهاد ما استفاده از هدست میباشد)
- یک نوشیدنی همانند یک لیوان آب و یا یک فنجان چایی، قهوه یا دمنوش آماده کنید تا حین یادگیری با لذت میل بفرمایید
- اگر با تلفن همراه کارگاه رو دنبال می کنید روی حالت پرواز قرار دهید و در غیر اینصورت سعی کنید تلفن همراه رو دور از دسترس قرار بدید تا باعث بهم ریختن تمرکز شما در زمان فراگیری نشود
- حواستان به فیزیک مناسب و رعایت اصول ارگونومی حین دنبال کردن مطالب باشید و در شرایط راحتی قرار داشته باشید تا بازدهی یادگیری شما بالاتر رود
- از شارژ لپتاپ یا گوشی و همچنین اینترنت به مقدار کافی قبل از شروع کارگاه مطمئن بشید
- تمرین ها برای یادگیری بهتر و درونی شدن یادگیری شما طراحی شده است . لطفا انجام آنها را جدی بگیرید
- توصیه می کنیم با انرژی خوب و در حالی که از فراغت فکری کامل برخوردارید محتوای کارگاه رو دنبال کنید