



ЦЕНТРАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ  
И ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ КАДРОВ



# 13 ПРАВИЛ

ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ ОНЛАЙН  
ЭФФЕКТИВНО И БЕЗ  
ПРОКРАСТИНАЦИИ

Еще не так давно к онлайн-обучению относились настороженно и не воспринимали всерьез, но пандемия дала мощный пинок дистанционному образованию. Даже те, кто не доверяли онлайн-школам, поняли, что «удаленка» по сравнению с присутственной формой имеет свои преимущества:

- **ТОЛЬКО НУЖНЫЕ ЗНАНИЯ**

Только нужные знания. Если вы идёте получать дополнительное образование по психологии, вы изучаете только психологию, без лишней нагрузки в виде физкультуры, истории России и основ высшей математики. Только то, что интересно и необходимо для работы по специальности.

- **ОТСУТСТВИЕ ЖЕСТКОГО ГРАФИКА**

Вам не нужно присутствовать определенные часы на лекциях, можно учиться в любой удобный момент и в любом месте, было бы устройство с доступом в интернет. Такое обучение намного легче встроить в жизнь без ущерба семье, работе, хобби. Даже если образовательный процесс предполагает живые вебинары в фиксированное время, вы получаете запись, если не смогли присутствовать.

- **УПОР НА ПРАКТИКУ**

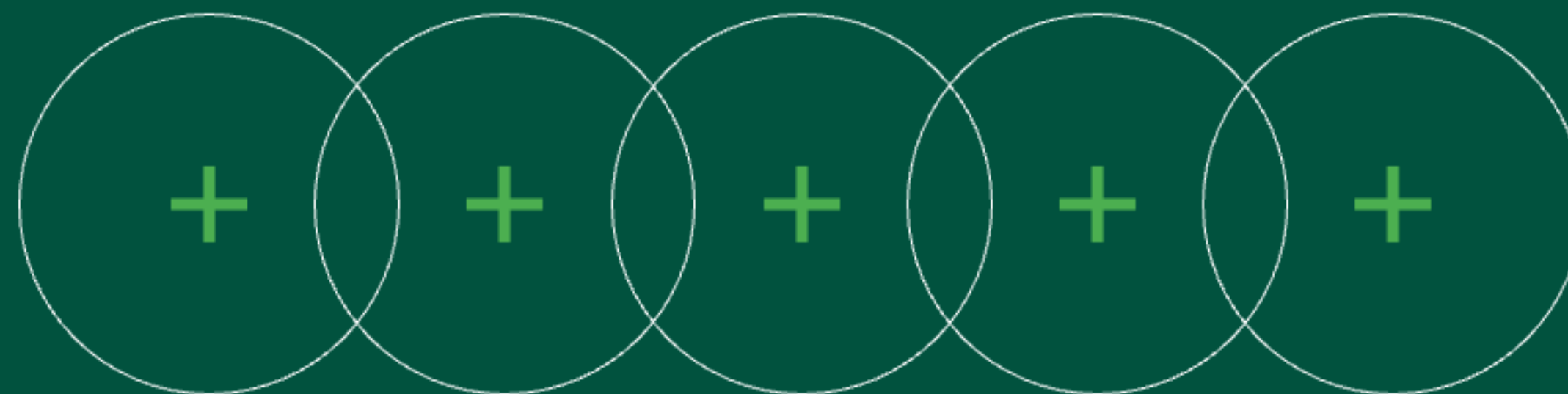
Из большинства вузов выходят прекрасно подготовленные в теории специалисты с минимальным практическим опытом. В дистанционном образовании гораздо больше внимания уделяется именно практической стороне, разбираются кейсы, случаи из практики.

- **АКТУАЛЬНОСТЬ ЗНАНИЙ**

Если в вузах часто учат по тем же программам и учебникам, что и 20-30 лет назад, в онлайн-школах себе такой роскоши позволить не могут. Тут ревностно следят за актуальностью программы, и часто ее обновляют, особенно когда речь идет о динамичных специальностях (IT, маркетинг, продвижение).

- **ДОСТУПНОСТЬ**

Онлайн-образование не имеет границ, его можно получить в любой деревне, лишь бы был интернет. Это сильно повышает доступность обучения. А еще позволяет сэкономить — не нужно никуда ехать, а учиться можно хоть в пижаме.



## Без минусов, конечно, тоже не обходится:

- **ОФИЦИАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ**

Популярность онлайн-образования растёт и количество онлайн-школ тоже, но далеко не все заморачиваются с оформлением лицензии, которая даёт право на ведение образовательной деятельности. Соответственно, и документы таких организаций среди работодателей котироваться не будут. Поэтому при выборе школы или академии, убедитесь, что у неё есть документы, дающие право обучать.

- **ОТСУТСТВИЕ ЖИВОГО ОБЩЕНИЯ**

Это не для всех минус, для кого-то наоборот плюс, но все-таки многие жалуются на то, что не хватает живого контакта, возможности вести беседу с преподавателем и другими студентами. Конечно, все равно можно получить ответы на вопросы в переписке, но живого общения это не заменяет. Есть курсы, где регулярно проводятся встречи онлайн, но они тоже строятся в формате вопрос-ответ, просто ответ получаешь быстрее. Немного проще, если учишься вместе с группой друзей или коллег, в таком случае вы можете вживую обсуждать учебный материал, разбирать случаи, помогать друг другу, когда что-то непонятно.

- **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Чтобы учиться онлайн, нужен как минимум интернет и какое-либо устройство — смартфон, ноутбук, ПК. А ещё нужно быть более-менее уверенным пользователем или хотя бы быстро разбираться в технических средствах и программах. Конечно, техподдержка всегда готова прийти на помощь, если что-то не получается.

- **ПРОКРАСТИНАЦИЯ**

В онлайн-образовании намного меньше контроля со стороны преподавателей, чем в классическом вузе. Здесь никто не будет ругать вас за несделанное домашнее задание, не поставит двойку, не оставит после пар. И у многих студентов в таком режиме начинаются проблемы с самоорганизацией — они откладывают чтение лекций и прохождение аттестаций на последний момент, пропускают вебинары, делают домашние задания в авральном режиме. Поэтому самоконтроль и распределение времени необходимы в онлайн-обучении. К счастью, есть много методов борьбы с ленью и откладыванием на потом.



## 13 правил, чтобы все успевать

- **01 Определите для себя дату конца обучения**

Если у задачи нет дедлайна, то ее выполнение будет вечно откладываться на потом. Например, наши образовательные программы имеют достаточно условные сроки, которые могут сдвигаться в ту или иную сторону в зависимости от слушателя. Но дату конца обучения все-таки регулирует не студент, а онлайн-школа. Некоторые образовательные организации вообще дают запас в 1-3 месяца плюс к дедлайну, после чего закрывают доступ к материалам курса, и если вы захотите продолжить учиться, придется доплачивать, чтобы снова его получить. Поэтому назначьте себе дату и планомерно продвигайтесь к ней

- **02 Составьте расписание**

После того, как вы назначили дату конца обучения, распределите равномерно учебные материалы на все это время. Можно даже составить расписание по дням — тогда вы будете точно понимать, какой объем работы вам предстоит сделать сегодня, и не получится так, что половину объема вы выполнили за месяц, и теперь в оставшиеся два дня предстоит выполнить вторую половину. Для этого выделите время, которое вы сможете посвящать учебе. Если у вас свободные 2 часа, то не планируйте обучение на 3. Чтобы учиться эффективнее, ставьте уроки на то время, на которое приходится пик активности. Для кого-то это утренние часы, для кого-то — ночь, главное, чтобы вы могли полностью и с интересом погрузиться в учебу

- **03 Цель на день**

В начале дня посмотрите в ваше расписание и при необходимости скорректируйте его. Поставьте реальную и измеримую цель, которую сегодня надо достичь, например, «посмотреть 2 вебинара», «Прочитать лекцию, усвоить материал и пройти промежуточную аттестацию». В конце дня обязательно зафиксируйте, удалось ли цель достичь, если нет, то проанализируйте почему, что помешало и как этот фактор убрать

- **04 Цель на неделю**

Цель на неделю поможет отследить темп и прогресс, который вы показываете. Как и с дневной целью, анализируйте, чего вам удалось и не удалось достичь, почему и что надо сделать, чтобы в следующий раз все получилось. А если цель достигнута — похвалите себя, сделайте себе что-то приятное, купите то, что давно хотели, в качестве вознаграждения

- **05 Следите за прогрессом**

Вы составили план, назначили дату конца обучения, теперь необходимо определить контрольные точки, в которых вы будете сверяться, как вы этому плану следуете, все ли успеваете, не нужно ли выделять больше времени на обучение. В каждой контрольной точке, при необходимости, план нужно корректировать: если идёте с опережением, то подвигать вперёд, если отстаёте, то сдвигать назад. Если обучение сдвигаете, то опять-таки, назначаете конкретную дату дедлайна

- **06 Подготовьте мозг к началу обучения**

Сесть и включиться сразу в работу могут не все, некоторым нужно время на раскачку. В качестве такой разминки можно вспомнить, о чем шла речь в предыдущей лекции, освежить в памяти сложные моменты. Также чтобы включить мозг, можно использовать упражнения нейрофитнеса, которые повысят внимательность, концентрацию, помогут проснуться

- **07 Подготовьте место для учебы**

Разграничьте зоны ответственности, не учитесь в постели или за кухонным столом. Организуйте полноценное рабочее место, где вы сможете не переключаться на другие дела, а сосредоточиться на учебе. Поддерживайте порядок на рабочем месте — бардак, наваленные бумаги, невытые кружки от кофе психологически отвлекают от основного занятия

- **08 Сильно мешают обучению отвлекающие факторы.**

Мы постоянно проверяем мессенджеры, ходим покурить, попить чай, прислушиваемся к телевизору. Если их убрать, то вы выполните необходимый объем работы значительно быстрее. Поэтому перед началом учебы закройте все лишние вкладки в браузере, поставьте телефон на беззвучный режим или в режим полета, выключите телевизор и другой шумовой фон. Налейте кофе перед занятием, чтобы больше на это не отвлекаться. Пусть вы посвятите учебе всего час, но лучше это будет полноценный эффективный час, чем три часа с периодическими перекурами, серфингом в интернете и заседаниями в туалете с телефоном

- **09 Не забывайте о перерывах**

Перерывы помогают эффективно заниматься, но они тоже должны быть запланированы. Для этого есть разные техники, например, Pomodoro с циклами работа/отдых 25/5 минут, техники 90/30 или 52/17. Циклы лучше засекают по таймеру или по будильнику

- **10 Сосредоточьтесь на чем-то одном**

Наш мозг в принципе не ориентирован на многозадачность, так называемая многозадачность — по сути своей просто быстрое переключение с одной задачи на другую. Если речь идет об обучении, лучше сконцентрироваться на одном деле, так вы получите более внятный результат, чем будете хвататься сразу за несколько дел

- **11 Делайте заметки**

В процессе обучения не просто читайте лекцию. Заведите тетрадь, где будете конспектировать принципиальные моменты, схематично записывать то, что нужно выучить. Так вам будет гораздо проще и запомнить (считайте, что дважды повторяете информацию, плюс записанное лучше откладывается в памяти, чем просто прочитанное), и вспомнить (при необходимости вы можете не искать нужную информацию в лекциях, а гораздо быстрее найдете ее в своих конспектах)

- **12 Не бойтесь задавать вопросы**

Если в лекциях что-то непонятно, не получается выполнить практическое задание — не стесняйтесь обращаться к куратору и преподавателю. Не бойтесь выглядеть глупо, вопросы и уточнения — это наоборот знак того, что вы хотите досконально разобраться в теме, точно все понять, что вы ответственно подходите к учебе и будущей профессии, хотите стать экспертом, а не пришли учиться ради бумажки

- **13 Давайте обратную связь**

Если вы находите что-то неудобное или нелогичное в лекциях, в учебном процессе, в личном кабинете, в организации обучения, да в чем угодно — давайте нам обратную связь. Возможно, мы просто это не заметили, а вы облегчите жизнь и себе, и будущим студентам. В любом случае, мы всегда стараемся реализовать пожелания и замечания наших слушателей.

## Хотите больше узнать о курсах ЦАППКК?

Курсы лицензированы Министерством образования и по завершении предусматривают диплом установленного государством образца



[Узнать подробнее](#)