

**OBJECTIFS DE CETTE FORMATION :** Connaître et maîtriser les différentes méthodologies et techniques pour une prise de note efficace et rapide.

**PARTICIPANT :** Toute personne étant amenée à rédiger des comptes-rendus ou des travaux de synthèse à travers une prise de note rapide et efficace.

**PRE-REQUIS :** Aucun.

**MODALITES ET PEDAGOGIE :**

- Apports formateur et exposés  
- Ateliers : application des outils méthodologiques, exercices de mises en application continus, entraînement et mise en situation.

- Pédagogie abordée avec techniques adaptées  
- Questionnaire d'évaluation en fin de formation  
- 2 à 6 participants maximum

**PROGRAMME**

**LA PRISE DE NOTE**

Différence entre « prendre note » et « la prise de note »  
La sélection des informations à noter

**LE TRAITEMENT DE L'INFORMATION**

Le processus de mémorisation  
La mémoire et l'oubli  
Comment ne pas oublier ?  
Le filtre de l'information  
Test

**LA PREPARATION DE LA PRISE DE NOTE**

Se préparer matériellement  
Se poser les bonnes questions  
Appliquer une méthodologie efficace  
Choisir sa technique de prise de note

**L'ECOUTE ET LA PRISE DE NOTE**

Savoir bien interpréter  
Savoir se concentrer  
Rester objectif  
Rester neutre

**STRUCTURER SA PRISE DE NOTE**

Se fier à sa capacité d'analyse  
Noter peu mais utile  
Créer ses supports de prise de note  
Entraînement et exercices

**LA TECHNIQUE DES ABREVIATIONS**

Les signes

Les symboles  
Les sigles,  
Les acronymes  
Les mots tronqués (apocope et aphérèse)  
Les exposants  
Les procédés et règles d'abréviations  
L'analogie sonore  
Entraînement et exercices

**LA TECHNIQUE DE LA NOMINALISATION**

Le procédé de la nominalisation  
Le temps gagné par la nominalisation  
Entraînement et exercices

**LA TECHNIQUE DE REMPLACEMENT**

L'hyperonyme  
Efficacité et difficulté de la technique  
Entraînement et exercices

**LE STYLE TELEGRAPHIQUE**

Le télégraphe, ancien outil de transmission  
La technique du télégraphe  
Entraînement et exercices

**LES DIFFERENTES METHODOLOGIE DE PRISE DE NOTE**

La méthode linéaire  
La méthode structurée  
Le Mind Mapping  
La méthode arborescente  
Entraînement et exercices