

# PRISE DE NOTES EFFICACE

<b>Durée :</b>	2 jours (14 heures)
<b>Lieu :</b>	en vos locaux / distanciel possible
<b>Calendrier :</b>	de septembre à juillet
<b>Groupe :</b>	5 à 15 stagiaires
<b>Public :</b>	tout public
<b>Langue :</b>	anglais ou français
<b>Pré-requis :</b>	bonne maîtrise de la langue de la formation, à l'oral et à l'écrit

*Toutes nos formations sont réalisées en intra et adaptables en fonction de vos attentes et besoins.  
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande particulière et/ou pour établir un devis.  
contact@almformation.com*

## PRÉSENTATION

La prise de notes, au cœur des activités étudiantes et professionnelles, exige à la fois rapidité et rigueur pour être efficace et fiable.

## OBJECTIF GÉNÉRAL

Acquérir une meilleure maîtrise de la prise de notes

## OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Développer l'écoute et la lecture actives
- Organiser et exploiter ses notes
- Améliorer ses capacités de synthèse
- Expérimenter différentes méthodes de prise de notes

## COMPÉTENCES RNCP (doctorat)

Bloc 2 – Mise en œuvre d'une démarche de recherche et développement, d'études et prospective

- Mettre en œuvre les outils les méthodes et les outils de la recherche en lien avec l'innovation
- Gérer les contraintes temporelles des activités d'études, d'innovation ou de R&D

Bloc 4 – Veille scientifique et technologique à l'échelle internationale

- Acquérir, synthétiser et analyser les données et informations scientifiques et technologiques d'avant-garde à l'échelle internationale
- Disposer d'une compréhension, d'un recul et d'un regard critique sur l'ensemble des informations de pointe disponibles

## COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES

- Compétences cognitives : prendre des décisions constructives
- Compétences sociales : communiquer de façon constructive ; résoudre des difficultés

# PROGRAMME

## PRISE DE NOTES EFFICACE

### JOUR 1 | 7H : PRINCIPES DE BASE

- Comprendre les enjeux
- Connaître ses besoins et analyser les méthodes existantes
- Pratiquer une écoute et une lecture actives
- Distinguer l'essentiel de l'accessoire

### JOUR 2 | 7H : RENTABILISER SA PRISE DE NOTES

- Se préparer pour gagner du temps
- Structurer et mettre en forme pour mieux mémoriser
- Organiser pour exploiter et restituer

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Diaporama et apports théoriques
- Partages et échanges d'expériences
- Mises en situation
- Activités et exercices pratiques

### MODALITÉS MATÉRIELLES

- Salle de formation : connexion Internet, vidéo-projecteur, tableau
- Stagiaires : ordinateur personnel, feuilles, crayon, stylo

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Tour de table en début et fin de formation
- Quiz oraux en cours de formation
- Activités récapitulatives