



FORMATION

PRISE DE NOTES ET MEMORISATION EFFICACE

Référence :

163-315-16

Durée :

3 jours

Public

Tout public

Pré-requis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- ✓ mises en situation : prises de notes ponctuelles, simulation de réunion, mémorisations d'informations
- ✓ tests de positionnement : diagnostic points forts/faibles en situation de prise de notes, ma tendance mémorielle
- ✓ Echange d'expériences
- ✓ Débats contradictoires
- ✓ QCM

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Acquérir des outils de prise de notes percutants pour consigner l'essentiel d'une réunion
- Développer ses capacités mémorielles et s'approprier des outils de performances

PROGRAMME

Jour 1 - Intérêts et principes de la "prise de notes rapide"

- ✓ Qu'est-ce qu'une prise de notes ?
- ✓ Les outils de première nécessité : abréviations, schémas, écrémage de l'information
- ✓ Les outils d'excellence : les quatre techniques de prise de notes

Jour 2 – La mémoire : fonctionnement et optimisation

- ✓ Comprendre le fonctionnement de nos trois types de mémoire et développer ses capacités de concentration et de focalisation
- ✓ Reconnaître les 3 niveaux d'emboîtement de notre mémoire et les distinguer en fonction du type d'informations et de la durée de stockage
- ✓ Découvrir les 4 principes de base des différentes techniques de mémorisation (l'intention, l'ancrage, l'association et la répétition)

Jour 3 - Mettre en place des stratégies de mémorisation personnelle

- ✓ Diagnostiquer son mode dominant de mémorisation et développer ses capacités en situation de prise de notes
- ✓ Utiliser les associations d'idées pour créer du lien et les techniques de regroupement pour structurer la représentation visuelle
- ✓ Renforcer la qualité d'un ancrage en utilisant ses sentiments et/ou le mouvement