



PRENDRE DES NOTES RAPIDEMENT

Dernière mise à jour le 20/06/2023.

OBJECTIF

Ce programme permettra aux participants d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour prendre des notes rapidement et efficacement.

COMPÉTENCES DÉVELOPPÉES

- Comprendre les avantages de prendre des notes rapidement
- Connaître les différentes techniques de prise de notes (linéaire, arborescente, mind mapping, etc.)
- Choisir la technique de prise de notes adaptée à chaque situation
- Pratiquer la prise de notes en utilisant différentes techniques
- Surmonter les blocages mentaux liés à la prise de notes
- Appliquer les techniques de prise de notes rapidement et efficacement dans la vie quotidienne

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

MODALITÉS D'ACCÈS

Sur inscription ou demande de devis, réalisation sous 2 à 4 semaines.

MODALITÉS DE DÉROULEMENT DE L'ACTION DE FORMATION

Formation individuelle ou en groupe dans vos locaux ou à distance en visio-conférence.

Tarif

NOUS CONSULTER

Réf.

PRO-000203

Contact

0750031226
contact@formaestro.fr
www.formaestro.fr

PRÉ-REQUIS

- Aucun

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous êtes en situation de handicap, merci de bien vouloir nous contacter au préalable afin que nous puissions définir ensemble les modalités nous permettant de vous former dans les meilleures conditions.

MÉTHODES ET MOYENS MOBILISÉS

Alternance d'apports théoriques et mises en situation pratiques.



Niveau

Sans niveau de qualification



Modalité

Présentiel



Effectif par session

1 mini > 10 maxi



Durée

7 heures / 1 jour(s)



PROGRAMME

Techniques de prise de notes

- Présentation des différentes techniques de prise de notes : linéaire, arborescente, mind mapping, etc.
- Exemples et démonstrations de chaque technique
- Discussion des avantages et des inconvénients de chaque technique

Pratique de la prise de notes

- Exercices pratiques de prise de notes en utilisant différentes techniques
- Révision des notes prises et discussion en groupe

Préparation mentale pour prendre des notes rapidement

- Discussion des habitudes mentales et des croyances qui peuvent empêcher de prendre des notes rapidement
- Techniques de préparation mentale pour améliorer la vitesse et la précision de la prise de notes

Pratique avancée de la prise de notes

- Exercices pratiques de prise de notes en utilisant les techniques apprises le matin et les techniques de préparation mentale
- Révision des notes prises et discussion en groupe

INTERVENANT(S)

Formateur consultant expert dans son domaine.

ÉVALUATION

Auto-évaluation et/ou QCM pour évaluation des connaissances avant entrée en formation et évaluation des acquis en cours ou en fin de formation.

ATTRIBUTION FINALE

Attestation des acquis / Certificat de Réalisation