

# Apprendre à apprendre

## Module 1 : Comment absorber efficacement l'information ?

### Chapitre 1 : Bienvenue dans ce programme

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Avec quelle(s) intention(s) suis tu cette formation ?
- Qu'espères-tu obtenir à la fin de cette formation ?
- Quels engagements vis-à-vis de toi-même, peux-tu faire ?

- **Liens articles**

 Lien vers l'article **Le choix de Morpheus**

 Lien vers l'article **Coco le perroquet**

### Chapitre 2 : Réaliser une prise de note efficiente

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quels échanges en amont as-tu eu avec tes managers, ou toi-même, avant de débuter cette formation ?
- A quand remonte ta dernière prise de note à chaud ET à froid ?
- Si on remplace “nourriture” par “information”, sur une échelle entre fastfood ou gastronomique, où te situais-tu et vers quoi tu veux aller pour les sujets importants pour toi ?

- **Liens outils :**

 Exemple d'outils Méthode Cornell :

- [Google doc](#)
- [Obsidian](#)

 Exemple d'outils de mindmapping :

- [Xmind](#)
- [Mindmeister](#)

 Exemple d'outils de sketchnoting gratuit:

- [Canva](#)

- **Template méthode Cornell :**

Cf fichier

## Chapitre 3 : Accéler le captage de l'information

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- Quel est le prochain livre de non-fiction que tu vas lire ?
- Que dirait un inconnu de ce que tu consommes comme infos au quotidien ?
- Qui finance les vidéos/podcast que tu suis ?

- **Liens article :**



Lien vers l'article **Guerre de l'attention**

- **Liens outils :**



Outil pour synthétiser une vidéo **Videohighlight**



Outil pour transformer un fichier audio en texte **Scribe**



Outils pour synthétiser un fichier texte : **Chat GPT** ou **Gemini**



**Je te déconseille d'utiliser des données de ton entreprise avec ces outils !!!**

## Chapitre 4 : De la théorie à la pratique

- **Quelques questions pour t'aider :**

*Je t'invite à prendre un temps et d'écrire les réponses pour toi*

- As-tu déjà essayé ces différents modes de prise de notes ? (Par essayer, j'entends à minima pendant 1 semaine)
- Quel mode de prise de note utilises-tu pour cette formation ?
- Quels sont tes 2-3 sujets où tu te dis " Ouai, je vais faire l'effort "