

# 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*

- o Avec quelle(s) intention(s) suis tu cette formation ?
- o Qu'espères-tu obtenir à la fin de cette formation ?
- o 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*

- o Quels échanges en amont as-tu eu avec tes managers, ou toi-même, avant de débiter cette formation ?
- o A quand remonte ta dernière prise de note à chaud ET à froid ?
- o 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](#)
- [Obsdian](#)



Exemple d'outils de mindmapping :

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

💡 Exemple d'outils de sketchnoting gratuit:

- [Canva](#)

- **Template méthode Cornell :**

Cf fichier

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

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

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

- o Quel est le prochain livre de non-fiction que tu vas lire ?
- o Que dirait un inconnu de ce que tu consommes comme infos au quotidien ?
- o 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*

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