

Prendre des notes, ce n'est pas écrire tout ce que dit le formateur. **L'objectif : capter, comprendre et retenir l'essentiel.** Voici 3 méthodes simples et efficaces à tester.

1. La méthode Cornell

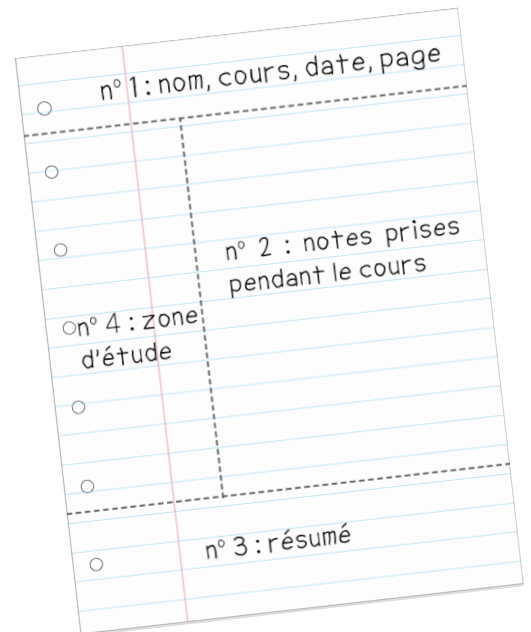
Comment ça marche ?

Divise ta page en 3 zones :

- Colonne gauche : mots-clés, questions
- Colonne droite : contenu principal, idées fortes
- Bas de page : résumé en quelques lignes

Avantages :

- Structure claire
- Idéal pour réviser après coup
- Encourage la synthèse



2. Le Mind Map (carte mentale)

Comment ça marche ?

- Place le thème principal au centre
- Crée des branches pour chaque idée importante
- Ajoute des sous-branches pour les détails
- Utilise couleurs, flèches, symboles

Avantages :

- Vue d'ensemble immédiate
- Hiérarchisation visuelle des infos
- Stimulation de la mémoire grâce aux visuels

3. Les Bullet Points

Comment ça marche ?

- Note sous forme de listes avec des puces ou tirets
- Ajoute des sous-points pour exemples ou précisions
- Priorise avec indentation (niveau 1, niveau 2, etc.)

Avantages :

- Rapidité
- Clarté immédiate
- Parfait pour suivre un rythme soutenu

