

# Développer son esprit de synthèse à l'écrit comme à l'oral

Cours Pratique de 2 jours - 14h

Réf : ECO - Prix 2025 : 1 590 HT

Dans un monde saturé d'informations, savoir être synthétique à l'écrit comme à l'oral constitue un atout dans un monde professionnel. Cette formation vous montrera comment structurer et restituer des informations de manière claire, concise et compréhensible. Apprenez à tirer parti de vos prises de notes, à rédiger des rapports et comptes rendus percutants et à présenter vos idées à l'oral avec précision et fluidité.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Recueillir, sélectionner et analyser l'information

Produire des notes de synthèse facilement utilisables

Faire une synthèse claire, pertinente et exploitable

S'exercer à la prise de notes en direct

Réaliser un exposé oral synthétique

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 02/2025

### 1) Définir l'esprit de synthèse

- Organiser et hiérarchiser ses pensées : mettre en relation le contenu avec l'objectif visé
- Distinguer les données essentielles, secondaires et inutiles
- Distinguer les faits des opinions et intégrer la notion d'argument
- Adopter un langage et un style compréhensibles : utiliser des phrases simples et des mots concrets
- Brainstorming : sur la définition et les enjeux de l'esprit de synthèse
- Autodiagnostic : évaluation de sa capacité de synthèse à partir d'un questionnaire
- Exercice : repérage du message essentiel dans différents textes courts, distinction des faits et des opinions dans une situation donnée
- Lancement du journal de bord : définition des axes de progrès, des objectifs et du planning

### 2) Repérer les informations essentielles dans des supports écrits

- Définir son objectif de lecture et de restitution
- Entreprendre un travail de recherche détaillée et repérer les informations clés
- Maîtriser les techniques de survol et d'écrémage : utiliser le mode d'appréhension du texte par l'œil
- Identifier l'objectif majeur du texte et de la note à rédiger
- Hiérarchiser l'intérêt des textes à partir de leur type et de leur structure
- Produire des notes de synthèse facilement utilisables : suivre un plan simple, donner un titre attrayant
- Mise en application : pratique des techniques de survol et d'écrémage
- Exercice : réalisation de la synthèse d'un texte avec méthode
- Mise en application : réalisation d'une note de synthèse après acquisition d'éléments de lecture active
- Enrichissement du journal de bord

### PARTICIPANTS

Toute personne amenée à réaliser des synthèses à l'écrit comme à l'oral

### PRÉREQUIS

Aucun

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

- Méthode de synthèse de document (du type méthode Octopus)
- Techniques de lecture rapide

### 3) Traiter les informations orales

- Mettre en place une écoute sélective : se distancier par rapport aux discours prononcés
- Capturer et réutiliser les mots-clés
- Classer les informations fournies : élaborer un plan à partir de l'ordre du jour ou de l'introduction
- Utiliser la technique des cartes heuristiques
- Améliorer sa prise de notes
- Échanges : réflexion sur les raisons d'une écoute sélective
- Exercices : réalisation d'une synthèse sous forme de carte heuristique, prise de notes lors d'une situation d'exposé oral sur un sujet peu maîtrisé
- Enrichissement du journal de bord
- Carte heuristique

### 4) Réaliser un exposé oral synthétique

- Organiser ses idées en plan
- Élaborer un argumentaire logique et convaincant
- Lister les mots-clés destinés à retenir l'attention des participants
- Rester orienté sur l'objectif de sa prise de parole
- Répondre aux questions de manière brève et précise
- Exercice : réalisation d'un plan d'exposé sur un sujet choisi, sélection d'arguments pour soutenir son propos
- Mise en application : exposés individuels et analyse en groupe
- Finalisation du journal de bord
- Techniques de prise de parole en public

## LES DATES

---

### CLASSE À DISTANCE

2025 : 05 juin, 12 juin, 17 juil., 28 août, 18 sept., 16 oct., 27 nov., 18 déc.

### PARIS

2025 : 22 mai, 05 juin, 10 juil., 21 août, 11 sept., 09 oct., 20 nov., 11 déc.

### LYON

2025 : 05 juin, 17 juil., 18 sept., 18 déc.

### AIX-EN-PROVENCE

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### BORDEAUX

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### DIJON

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.

### GRENOBLE

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.

### LILLE

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### MONTPELLIER

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.

### ORLÉANS

2025 : 05 juin, 11 sept., 20 nov.

### NANTES

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### RENNES

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### STRASBOURG

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### TOULOUSE

2025 : 05 juin, 18 sept., 27 nov.

### TOURS

2025 : 11 sept., 20 nov.

### BRUXELLES

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.

### LUXEMBOURG

2025 : 12 juin, 18 sept., 27 nov.