

Développer son esprit de synthèse à l'écrit et à l'oral

Organiser sa communication

 Présentiel ou en classe à distance



3 jours (21 h)

Prix inter : 2.050,00 € HT

Réf.: G1833

Cette formation consacrée à l'esprit de synthèse à l'écrit et l'oral, apporte méthodologie et outils pour identifier l'essentiel d'un message et en restituer l'information avec pertinence. L'esprit de synthèse est constamment sollicité dans la vie professionnelle qu'il s'agisse : d'écrire rapidement un compte-rendu de réunion ou de suivi de projet ; de résumer des notes techniques ; d'élaborer un rapport sur les accidents du travail ; de rédiger et présenter un compte-rendu à sa hiérarchie de la réunion que vous venez de suivre à sa place etc. L'infobésité et le travail à distance obligent de plus en plus à condenser l'information et à sélectionner l'essentiel.

A qui s'adresse cette formation ?



Pour qui

- Toute personne souhaitant gagner du temps et de l'efficacité dans ses synthèses



Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Une vidéo : "On aura tout essayé !"
- Un questionnaire de positionnement avant la formation de mes pratiques actuelles, un premier exercice pour m'entraîner à la synthèse écrite et orale

En présentiel / A distance

1 - Connaître les bases de la synthèse

- Exercer son esprit de synthèse : définition et méthodes.
 - Distinguer les faits, les opinions et les sentiments
 - Repérer les distorsions en jeu dans la communication
 - Se fixer des règles pour effectuer une synthèse
- Mise en situation

Entraînement et appropriation avec des outils de prises de notes

2 - Extraire rapidement l'essentiel des documents

- S'approprier des méthodes de lecture
- Avoir une vue d'ensemble grâce à la technique du survol

- Aller à l'essentiel par la technique d'écrémage
 - Repérer la structuration du texte et son fil conducteur par ses mots clés et ses connecteurs logiques
 - Prendre des notes en lisant
- Mise en situation

Mises en pratique avec les techniques de "survol" et "d'écrémage"

3 - Recueillir et traiter l'information orale

- Comprendre pourquoi nous ne nous comprenons pas
 - Écouter pour gagner du temps
 - Reformuler pour recueillir l'essentiel
 - Améliorer sa technique de prise de notes
 - Classer et hiérarchiser l'information
- Mise en situation

S'approprier des mini-plans à l'oral pour structurer sa pensée

4 - Restituer l'information à l'oral et à l'écrit avec clarté, précision et concision

- Organiser ses idées dans un plan
 - Restituer différemment selon la synthèse à rédiger
 - Appliquer les principes d'une écriture efficace
 - Améliorer ses présentations orales
- Mise en situation

S'entraîner à reformuler et à questionner

5 - Utiliser l'IA générative pour ses synthèses

- Présentation de la méthode DIALOG de Cegos
 - Exemples de prompt
 - Panorama d'outils
- Mise en situation

Mise en pratique : S'entraîner à synthétiser ses documents avec l'IA générative

Après la session

- Un programme de renforcement : "Aller à l'essentiel à l'écrit et à l'oral"
- Deux vidéos : "Créer un support visuel impactant" et "Différents plans pour structurer un exposé"



Les objectifs de la formation

- Extraire les éléments essentiels d'un oral ou d'un écrit
- Organiser une synthèse
- Restituer l'information à l'écrit comme à l'oral
- Gagner en confiance et en pertinence dans sa restitution
- Utiliser des outils d'IA



Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.



Les points forts de la formation

- Une formation très opérationnelle : de nombreux exercices pratiques
- Des modèles de préparation de comptes rendus
- Une sélection d'outils d'intelligence artificielle et des exemples de prompt
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).



Dates et villes 2026 - Référence G1833



Dernières places disponibles



Session garantie

Paris

du 12 janv. au 14 janv.	du 11 mai au 13 mai	du 7 oct. au 9 oct.
du 4 févr. au 6 févr.	du 20 mai au 22 mai	du 14 oct. au 16 oct.
du 25 févr. au 27 févr.	du 3 juin au 5 juin	du 28 oct. au 30 oct.
du 11 mars au 13 mars	du 24 juin au 26 juin	du 2 nov. au 4 nov.
du 18 mars au 20 mars	du 1 juil. au 3 juil.	du 16 nov. au 18 nov.
du 25 mars au 27 mars	du 15 juil. au 17 juil.	du 30 nov. au 2 déc.
du 1 avr. au 3 avr.	du 19 août au 21 août	du 7 déc. au 9 déc.
du 20 avr. au 22 avr.	du 7 sept. au 9 sept.	du 16 déc. au 18 déc.
du 28 avr. au 30 avr.	du 21 sept. au 23 sept.	
du 4 mai au 6 mai	du 28 sept. au 30 sept.	

A distance

du 21 janv. au 23 janv.	du 24 juin au 26 juin	du 28 oct. au 30 oct.
du 25 févr. au 27 févr.	du 27 juil. au 29 juil.	du 16 nov. au 18 nov.
du 18 mars au 20 mars	du 12 août au 14 août	du 30 nov. au 2 déc.
du 1 avr. au 3 avr.	du 31 août au 2 sept.	du 7 déc. au 9 déc.
du 28 avr. au 30 avr.	du 16 sept. au 18 sept.	du 16 déc. au 18 déc.
du 11 mai au 13 mai	du 28 sept. au 30 sept.	
du 3 juin au 5 juin	du 14 oct. au 16 oct.	

Lyon

du 11 févr. au 13 févr.	du 9 sept. au 11 sept.
du 11 mai au 13 mai	du 25 nov. au 27 nov.

Nantes

du 4 mars au 6 mars	du 29 juin au 1 juil.	du 12 oct. au 14 oct.
---------------------	-----------------------	-----------------------

Strasbourg

du 18 mars au 20 mars

du 17 juin au 19 juin

du 2 nov. au 4 nov.

Marseille

du 30 mars au 1 avr.

du 22 juin au 24 juin

du 30 sept. au 2 oct.

Lille

du 28 avr. au 30 avr.

du 21 sept. au 23 sept.

du 2 déc. au 4 déc.

Aix-en-Provence

du 11 mai au 13 mai

du 14 sept. au 16 sept.

du 16 nov. au 18 nov.

Toulouse

du 11 mai au 13 mai

du 28 sept. au 30 sept.

du 30 nov. au 2 déc.