



## Développer son esprit d'analyse et restituer ses idées



**Temps de formation :**  
1 jour (7 heures)



### Objectifs pédagogiques et compétences visées :

- Ressortir les points clés d'un texte et d'un discours
- Questionner les idées, les approches et les méthodes
- Identifier ses propres biais de compréhension
- Structurer les idées à restituer
- Choisir le ton adapté



### PROGRAMME

#### En amont de la formation :

Auto positionnement sur ses compétences de synthèse

#### 1. Ressortir les idées clés d'un texte, d'un discours

- Initiation à la lecture rapide
- Choisir les méthodes personnelles de perception des idées
- Développer son écoute active

#### 2. Questionner les idées, les approches et les méthodes

- Utiliser le questionnement personnel pour prendre du recul
- Identifier les contours de l'objectivité
- Extraire le sens de ses questions qui restent sans réponses
- Confronter différents angles de vue

#### 3. Identifier ses propres biais de compréhension

- Les biais cognitifs et leur impact sur la compréhension
- Gérer les émotions actives lors de la réception du message
- Utiliser le temps comme outil de clarification

#### 4. Structurer les idées à restituer

- Définir l'objectif de sa restitution
- Dégager les idées à exposer
- Organiser sa restitution pour créer l'impact voulu
- Articuler la dynamique entre les faits et les avis

Elaboration d'un plan d'actions individuel

#### Après la formation :

Mise en œuvre du plan d'actions

#### ➔ Modalités

**Formation :** En groupe de 4 à 12 personnes en présentiel.

**Evaluation :** Evaluation en 3 dimensions, tout au long de la formation. (Positionnement, acquisition, satisfaction) en ligne et en présentiel.

#### ➔ Public

Toute personne qui souhaite améliorer sa capacité d'analyse

#### ➔ Prérequis

Aucun

#### TARIFS

Inter : 620€ HT

Intra : Nous consulter

