

Les techniques pour apprendre et synthétiser

 6 h  132,00 €

Public

Coaches scolaires, enseignants,

Objectifs

Acquérir des outils pour accompagner dans le cadre scolaire des étudiants confrontés à des problèmes de prise de note et de synthétisation

Pouvoir transmettre ces outils dans le cadre d'un accompagnement.

Comprendre le fonctionnement de la mémoire : courte, longue durée et consolidation.

Identifier les styles d'apprentissage des élèves et adapter les méthodes.

Techniques de prise de notes efficaces : cartes mentales, schémas structurés.

Méthodes de lecture active : surlignage stratégique, questionnement, reformulation.

Stratégies de mémorisation : répétition espacée, évocation, associations visuelles.

Art de la synthèse : dégager l'essentiel, trier, hiérarchiser, structurer.

Transformations de contenu : tableaux, résumés, mindmaps, fiches mémo.

Gestion de l'attention : éviter la dispersion, instaurer des rituels d'étude.

Mise en pratique : exercices courts, simulations, feedbacks guidés.

Informations pratiques

› Droit d'inscription

132,00 €

› Horaires

 Liège

› Le 14 mars 2026
9h à 16h

› Aides sectorielles à la formation

Formation agréée Liberform (<https://www.formation-continue.be/aides-la-formation/fonds-sectoriels-de-formation>) --> formation gratuite sous certaines conditions pour les travailleurs de la CP336



Les techniques pour apprendre et synthétiser - Le samedi 14 mars 2026, Liège

€ 132,00 €

 **Dates de formation**
Le samedi 14 mars 2026

Horaire
9h à 16h

 **Liège, Sainte Beuve**

Boulevard Sainte-Beuve, 1
4000 Liège
Belgique

Inscription-Sainte-Beuve@centreifapme.be

[04/229.84.20](tel:04/229.84.20)