

Sessions garanties disponibles

Formation Esprit de synthèse : extraire l'essentiel et restituer avec impact à l'écrit et à l'oral

Réf. SF34599

Maîtrisez les techniques pour sélectionner, structurer et restituer l'information de manière claire et percutante, à l'écrit comme à l'oral.

2 j Durée	1 500 € HT Inter / participant	3 300 € HT Intra (≤12 pers.)	12 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Distinguer les faits, les opinions et les informations essentielles dans un contenu écrit ou oral
- ✓ Rédiger des notes de synthèse claires, concises et exploitables
- ✓ Appliquer les techniques de lecture rapide (surlin, épluchage) pour extraire l'essentiel d'un document
- ✓ Réaliser un exposé oral synthétique et convaincant
- ✓ Structurer une prise de notes exploitable en situation d'écoute
- ✓ Utiliser l'IA générative comme outil d'aide à la production de synthèses
- ✓ Organiser ses idées dans un plan de synthèse adapté au contexte et au destinataire

Public visé & prérequis

Public viséTous

PrérequisMaîtriser les fondamentaux du français écrit (orthographe, grammaire)

Programme détaillé

Comprendre les mécanismes de la synthèse

- Esprit de synthèse vs esprit d'analyse : deux compétences complémentaires à distinguer pour mieux les mobiliser
- Faits, opinions et sentiments : identifier la nature de l'information pour ne retenir que l'essentiel
- Distorsions et biais cognitifs : repérer les freins personnels qui nuisent à la capacité de synthèse
- Règles fondamentales de la synthèse : se fixer un cadre (objectif, périmètre, destinataire) avant de commencer

Activités pratiques :

- Autodiagnostic de sa capacité de synthèse à partir d'un questionnaire
- Exercice de repérage des faits et des opinions dans des textes courts

Extraire l'essentiel des documents écrits

- Techniques de lecture rapide : survol pour la vue d'ensemble, épluchage pour aller à l'essentiel
- Mots-clés et connecteurs logiques : repérer le fil conducteur et la structure argumentative d'un texte
- Hiérarchisation de l'information : distinguer les idées principales, secondaires et accessoires
- Prise de notes en lecture : structurer son écrit dès la phase de collecte pour gagner du temps en restitution
- Objectif de lecture : définir ce qu'on cherche avant de lire pour filtrer efficacement l'information

Activités pratiques :

- Mise en pratique des techniques de survol et d'épluchage sur des documents professionnels
- Réalisation de la synthèse d'un texte long avec méthode (plan, idées clés, reformulation)

Traiter et exploiter l'information orale

- Écoute sélective : se distancier du discours pour capter l'essentiel sans se perdre dans les détails
- Reformulation : vérifier sa compréhension et ancrer les points clés
- Prise de notes en situation d'écoute : techniques pour noter vite et bien (abréviations, structure en arborescence)
- Cartes heuristiques (mind mapping) : organiser visuellement l'information captée à l'oral
- Classement et hiérarchisation : structurer ses notes avec la pyramide inversée journalistique après la prise d'information pour préparer la restitution

Activités pratiques :

- Prise de notes lors d'un exposé oral sur un sujet peu maîtrisé, puis restitution structurée
- Réalisation d'une synthèse sous forme de carte heuristique à partir d'un échange oral

Restituer avec clarté, maintenir l'intérêt

- Plans de synthèse : choisir la structure adaptée au type de restitution (chronologique, thématique, problème-solution)
- Rédaction efficace : clarté, concision et précision — les principes d'une écriture synthétique
- Adaptation au destinataire : ajuster le niveau de détail, le vocabulaire et le format selon le lecteur ou l'auditoire
- Exposé oral synthétique : organiser ses idées, argumenter avec logique, répondre aux questions avec précision
- Apport de l'IA générative : utiliser les outils d'IA pour produire une première synthèse, la retravailler et la décliner en différents formats (mail, note, pitch oral)

Activités pratiques :

- (Rédaction d'une note de synthèse à partir de données multiples fournies par le formateur)
- Pitch avec feedback du groupe
 - Jeu de la peau de chagrin
 - Utilisation d'un outil d'IA pour générer et affiner une synthèse écrite

Prochaines sessions

DATE	LIEU	STATUT
05/11/2026	à distance	Session garantie
18/02/2027	Aix-en-Provence	Sur confirmation
18/02/2027	Nantes	Sur confirmation
18/02/2027	à distance	Sur confirmation
24/05/2027	Grenoble	Sur confirmation
24/05/2027	Paris	Sur confirmation

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

4,9/5 — 22 avis

Julie G. — Morgane est une super formatrice, pédagogue et très impliquée. J'ai beaucoup appris. Le nom de la formation ne rend pas justice à son niveau d'expertise. Merci

Livia C. — J'ai participé à deux journées de formation sur la prise de parole en public. Je suis arrivée sans attentes particulièrement définies, mais avec beaucoup de curiosité : l'envie...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Communication & Influence a accompagné plus de 60 entreprises dont :

CEGEDIM CEGEDIM SANTE OPEN GROUP TF1 SA HELPLINE SOPRA STERIA I2S ADOBE INC ADP AKKA I&S ALPHA NOVA +50 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com