

## La prise de note

Ce que je dois noter.

- Tout ce que je ne connais pas ou que je ne comprends pas.
- Les points en cours d'apprentissage → Processus conscients.
- Paradoxe: C'est une synthèse qui nécessite des détails précis.

!!! Inutile de noter des choses que l'on connaît déjà depuis un moment. C'est une perte de temps.

Les critères.

- Il est important de comprendre le cadre précis que nous abordons. **Être précis!!! (Spot, positions, pots etc...)**
- Plus les limites sont hautes, plus le coach considérera que l'on prend en compte des éléments non verbalisés. (*Processus inconscients*)
- Ne pas surgénéraliser.

**Si on comprend le pourquoi du comment, le mécanisme, on va pouvoir chercher des configurations pour utiliser des mécanismes.**

Les supports.

- Pas de prises de notes sur papier. (En faveur des captures d'écrans.)
- Le 2ème écran facilite la vie.
- Organisé dans un drive.
- Word, googlesheets, canva, open office... Ici ça sera google doc 😊

Conclusion:

- La prise de note doit être personnelle.
- Lorsque l'on est sûr à 100% qu'un concept est ancrée en nous (compétence inconsciente) on l'archive.
- Avoir un équilibre entre le temps investi à prendre les notes et le temps de répétition.