

Lecture Rapide et Efficace

Programme (Mis à jour le 03/03/2023)

Identifier ses freins et s'entraîner à les dépasser (2,5h)

- Repérer et éliminer « l'oralisation ».
- Lire sans retours en arrière.
- Mise en situation : Test d'évaluation : mesurer sa vitesse de lecture, son niveau de compréhension et sa capacité de mémorisation.

Améliorer son agilité visuelle (3h)

- Assurer les points de fixation de manière plus espacée.
- Améliorer l'identification des mots et développer leur anticipation.
- Renforcer sa capacité de lecture par la gymnastique oculaire : utiliser le métronome, le palming et le shifting.
- Mise en situation : Entraînement sur les points de fixation, sur l'identification et l'anticipation des mots.

Adopter un comportement de lecteur actif (3,5h)

- Recourir à la méthode du survol.
- Utiliser la lecture intégrale rapide pour favoriser la compréhension du texte.
- Pratiquer l'écrémage pour conserver le sens global du message.
- Comprendre sans tout lire grâce à la lecture sélective.
- Adopter le balayage horizontal et vertical, le balayage diagonal.
- Définir une stratégie en fonction de son objectif de lecture.
- Mise en situation : Entraînement à lire et faire la synthèse d'articles de presse, de documents complexes, de dossiers.

Développer sa concentration et sa mémoire (2h)

- Identifier les trois types de mémoire : kinesthésique, auditive et visuelle.
- Repérer les étapes du processus de mémorisation.
- Mise en situation : Entraînement à la concentration (techniques de visualisation) et à la mémorisation (techniques d'association, d'images, de sens...).

S'entraîner à augmenter son rythme de lecture (3h)

- Réaliser son plan d'entraînement pour lire vite en priorisant la compréhension du texte.
- Axer son plan d'entraînement sur le repérage des idées essentielles.
- Mise en situation : Test sur la vitesse, la compréhension et la mémorisation d'un texte.

Référence

THDM3070

Durée

2 jours / 14 heures

Prix HT / stagiaire

1380€

Objectifs pédagogiques

- Multiplier sa vitesse de lecture par deux
- Optimiser ses lectures professionnelles et personnelles
- Choisir la stratégie de lecture adaptée
- Repérer l'information essentielle

Niveau requis

- Aucun

Public concerné

- Toute personne souhaitant optimiser son temps de lecture et sélectionner l'essentiel d'un texte.

Formateur

Les formateurs intervenants pour Themanis sont qualifiés par notre Responsable Technique Olivier Astre pour les formations informatiques et bureautiques et par Didier Payen pour les formations management.

Conditions d'accès à la formation

Délai : 3 mois à 1 semaine avant le démarrage de la formation dans la limite des effectifs indiqués

Moyens pédagogiques et techniques

Salles de formation (les personnes en situation de handicap peuvent avoir des besoins spécifiques pour suivre la formation. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter) équipée d'un ordinateur de dernière génération par stagiaire, réseau haut débit et vidéo-projection UHD

Documents supports de formation projetés
Apports théoriques, étude de cas concrets et exercices

Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Feuilles d'émargement (signature électronique privilégiée)

Evaluations formatives et des acquis sous forme de questions orales et/ou écrites (QCM) et/ou mises en situation

Questionnaires de satisfaction (enquête électronique privilégiée)