

# Lire Vite et Aller à l'Essentiel

**Programme** (Mis à jour le 24/04/2025)

## Jour 1 – Les bases de la lecture rapide

- Comprendre les mécanismes de la lecture.
- Les mythes sur la lecture rapide.
- Exercice pratique : Diagnostic des habitudes personnelles de lecture.

## Techniques pour augmenter sa vitesse de lecture (Niveau 1)

- Lire par blocs de mots.
- Utiliser un guide visuel (stylo ou doigt).
- Réduire la subvocalisation.
- Exercice pratique : Progression graduelle avec des textes courts.
- Exercice pratique : Mesure des résultats après chaque exercice.

## Techniques avancées de lecture rapide (Niveau 2)

- Utiliser la vision périphérique.
- Augmenter la fluidité avec des exercices de rythme.
- Identifier et éviter la régression involontaire.
- Exercice pratique : Textes complexes pour renforcer la compréhension rapide.
- Exercice pratique : Lecture chronométrée avec feedback.

## Lecture rapide et compréhension

- Comment équilibrer vitesse et compréhension.
- Stratégies pour mémoriser rapidement les informations clés.
- Exercice pratique : Lecture critique d'un article et restitution des idées principales.

## Jour 2 – Aller à l'essentiel et perfectionner la lecture rapide

### Révision des acquis de la veille :

- Rappel des concepts clés
- Retours d'expérience sur la mise en pratique entre les deux jours.
- Nouveau test de vitesse pour évaluer les progrès

### Identifier l'essentiel dans un texte

- Analyser la structure des documents (introduction, idées principales, conclusion).
- Repérer les mots-clés et les phrases pivot.
- Exercices pratiques : Lecture analytique d'un texte et identification des points importants.

### Synthèse et résumé efficace

- Apprendre à résumer en quelques phrases.
- Techniques pour créer des fiches de synthèse rapides.
- Atelier pratique :
  - Résumer un document long en 5 phrases.
  - Échanges sur les différentes approches des participants.

### Mise en pratique avec des documents variés

- Lecture rapide et synthèse de :
  - o Articles de presse.
  - o Rapports professionnels.
  - o Emails et documents numériques.

### Référence

THDT3384

### Durée

2 jours / 14 heures

### Prix HT / stagiaire

1380€

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la lecture rapide et leurs applications.
- Maîtriser les techniques pour augmenter la vitesse de lecture tout en conservant la compréhension.
- Développer des compétences pour repérer et synthétiser les informations essentielles.
- Mettre en pratique ces techniques sur des documents variés

### 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'emargement (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)

- Exercices en binôme : Comparaison des synthèses et discussion sur les choix réalisés.

### **Stratégies pour maintenir et améliorer ses compétences**

- Planifier son entraînement après la formation.
- Applications et outils numériques pour la lecture rapide.
- Étude de cas : lecture rapide dans un contexte professionnel.