

Maîtriser les techniques de lecture rapide et efficace

Durée : 2 Jours **Repas** : Non inclus dans le tarif **Tarif** : Nous consulter

INTRA

- Nous contacter pour organiser ce stage en intra chez vous

Vous êtes amené à traiter chaque jour une information abondante et vous souhaitez optimiser votre temps lecture ?

Développez les aptitudes qui feront de vous un lecteur performant, pour qui la lecture deviendra un plaisir.

Référence : C13

Objectifs

Sélectionner efficacement l'information

Choisir le mode de lecture adapté aux différents écrits

Optimiser son temps de lecture

Mieux comprendre l'information

Retenir l'essentiel

Programme

Bilan individuel de la vitesse de lecture

Mesure de la compréhension

Evaluation des capacités de mémorisation

La préparation à la lecture

Comprendre le fonctionnement du cerveau et de l'œil

S'entraîner à la flexibilité oculaire pour améliorer la vitesse et la compréhension

Apprendre à se mettre en condition physique et mentale

Travailler sur les freins et les blocages

Savoir se relaxer

Lire efficacement pour comprendre et retenir

Dépasser les difficultés courantes de lecture : subvocalisation, régression et retour en arrière

Déchiffrer la structure d'un paragraphe

Développer sa concentration

Mémoriser l'essentiel

Prendre des notes de lecture qui favorisent la mémorisation

Les méthodes de prises de notes efficaces : principes, règles et applications

Structurer sa pensée grâce aux schémas heuristiques

Lire en fonction de l'objectif

Les spécificités des différents types d'écrits
Les étapes de la lecture active multi-niveaux :

- Le repérage
 - L'écrémage
 - Le survol systématique
 - L'approfondissement
-

En savoir +

Public

Toute personne souhaitant améliorer son potentiel de lecteur

Pré-requis

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Méthodes pédagogiques

Alternance d'apports théoriques ou méthodologiques et de mise en pratique
Exercices de préparation à la lecture rapide
Entraînement intensif aux différentes techniques et sur différents types d'écrits

Modalités d'évaluation

Exercices donnant lieu à un feedback du formateur

Autodiagnostic

Autoévaluation par le participant