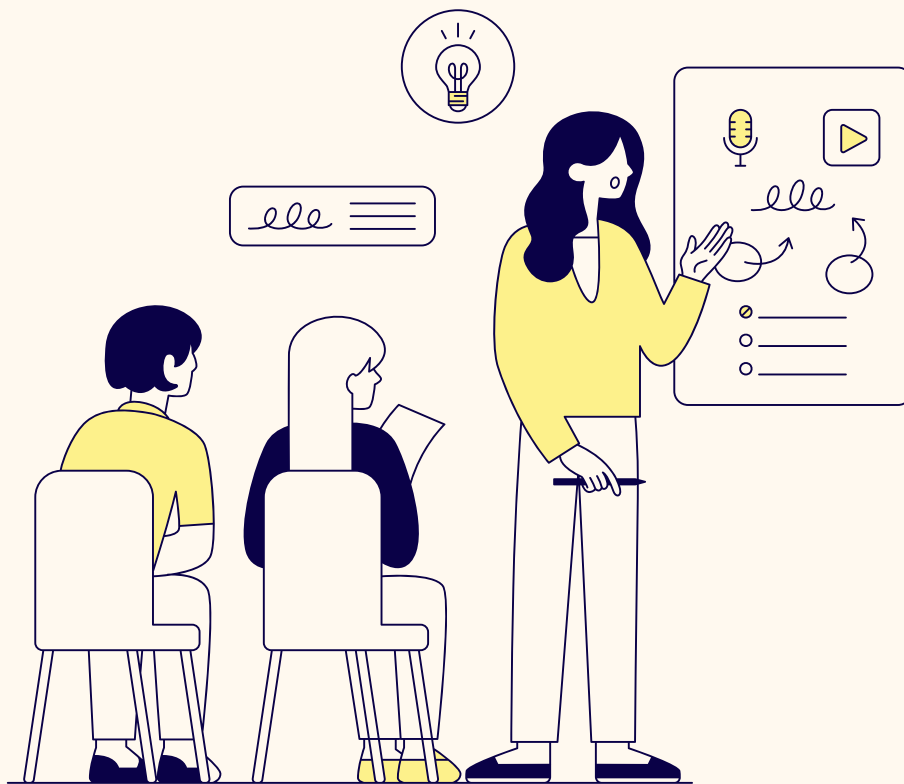


Maîtriser les techniques de lecture rapide et efficace



Soft skills



Publics :

Toute personne souhaitant améliorer son potentiel de lecteur

Prérequis :

Aucun pré-requis n'est exigé pour ce stage

Durée :

2 Jours

Objectifs de formation :

- 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

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

Participants en situation de handicap

Nous invitons les participants en situation de handicap à contacter notre référent handicap afin que nous envisagions ensemble les meilleures solutions pour adapter notre formation à leurs besoins.

Programme

CONTENU DÉTAILLÉ DU MODULE

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'oeil
- 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