

# Lire vite et retenir l'essentiel

1 j (7 heures)

Ref : CELV

## Public

Toute personne souhaitant améliorer ses capacités en lecture et analyse

## Pré-requis

Aucun

## Moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéoprojecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

## Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Objectifs

- Définir clairement votre objectif de lecture
- Elaborer la stratégie la mieux adaptée pour atteindre cet objectif
- Optimiser votre temps de lecture
- Mieux comprendre pour mieux synthétiser l'information
- Conjuguer plaisir et performance dans la lecture

## Programme détaillé

### QUEL LECTEUR ETES-VOUS ?

---

- Identifiez vos habitudes de lecture
- Vitesse, compréhension, mémorisation, synthèse
- Identifier les freins à une lecture efficace et rapide

Lire vite et retenir l'essentiel

Les facteurs de concentration / de déconcentration

## **ACCELERER SA VITESSE DE LECTURE**

---

Identifier les freins à la vitesse et les desserrer

Eviter les retours en arrière, supprimer la subvocalisation

Développer ses aptitudes physiques à la lecture

Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner

## **CHOISIR UNE STRATEGIE ADAPTEE A SES BESOINS DE LECTURE**

---

Le survol

Soutenir sa concentration

Optimiser ses capacités de compréhension

«Déconstruire» un texte pour en extraire les idées forces : la carte mentale

## **DEVELOPPER SES TECHNIQUES PROPRES**

---

Adapter sa lecture à ses propres objectifs

Optimiser son temps et ses moments de lecture

Développer ses capacités de synthèse

---