

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
