

Public :	Toute personne qui souhaite améliorer sa vitesse de lecture et retenir l'essentiel d'un texte
Prérequis :	Aucun
Durée :	1 jour (7 heures)
Objectifs :	A l'issue de la formation, le participant est capable de : Augmenter sa vitesse de lecture Améliorer ses capacités de mémorisation de l'information écrite Maîtriser les techniques de lecture rapide Faire ressortir l'essentiel d'une lecture pour la restituer immédiatement

Programme :

Evaluer sa capacité de lecture

- Mesure de la vitesse initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse
- Rapport entre vitesse, compréhension, restitution

Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier ses freins à la vitesse,
- Eviter les retours en arrière et supprimer la subvocalisation

Appliquer une stratégie de lecture rapide

- Le survol, la lecture sélective pour identifier la structure d'un texte
- L'écrémage, le surlignage pour sélectionner les idées clés ou les informations importantes
- Le repérage pour la lecture d'index ou de tables des matières
- L'approfondissement
- Les spécificités de la lecture sur écran d'ordinateur

Savoir lire en fonction des typologies

- La lecture de documentations longues
- Lire selon les genres : administratif, rapport, revues, études, presse
- Connaître le sens de lecture selon la mise en page

- La lecture des mails
- Lecture papier et lecture numérique

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes
- Conseils personnalisés

Méthode pédagogique :

Transmission des apports théoriques par des exposés et des exercices.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

Exercices d'entraînements de galops de lecture

Exercices pratiques de stratégie de lecture.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.