

LIRE VITE ET RETENIR L'ESSENTIEL

Durée	2 jours	Référence Formation	5-CO-LECT
--------------	----------------	----------------------------	------------------

Objectifs

- Accélérer sa vitesse de lecture
- Accroître sa concentration
- Choisir une stratégie de lecture adaptée
- Maîtriser et retrouver facilement l'information
- Mémoriser ce qui est vraiment utile

Participants

Toute personne souhaitant gagner en efficacité et en temps pour traiter l'information

Pré-requis

Pas de prérequis spécifiques

Moyens pédagogiques

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

PROGRAMME

Présentation de la formation, des participants et de leurs attentes spécifiques

- Mesurer sa vitesse de lecture
- Evaluer son degré de mémorisation
- Les mécanismes de la lecture

Développer son agilité visuelle et mentale pour augmenter sa vitesse de lecture

- Les obstacles à la lecture rapide
- Les techniques pour lire plus vite (balayages visuels et stratégiques)

Développer une lecture active en fonction du texte

- Définir vos objectifs de lecture
- Déterminer la bonne méthode pour atteindre ses objectifs en fonction du texte
- Choisir une stratégie adaptée : approfondissement, écrémage et repérage

Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés (courriers, rapports, études, comptes rendus ...)
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme
- Comment traiter le cas de la presse ?



CAP ÉLAN FORMATION

www.capelanformation.fr - Tél : 04.86.01.20.50

Mail : contact@capelanformation.fr

Organisme enregistré sous le N° 76 34 0908834
version 2024