



## Lire rapidement et efficacement

Ref 8953322

### Lire rapidement et efficacement

Formations courtes

---

Initiation	2 jours (14 heures)	Paris
------------	---------------------	-------

---

### Les clés pour retenir l'essentiel

L'information est partout et nous arrive en tirs groupés quotidiennement. Comment sélectionner l'essentiel dans cette masse de textes à lire ? Opter pour la vitesse sans l'analyse et la synthèse n'est pas productif. Il faut pouvoir comprendre ce qui est lu, choisir la bonne stratégie de lecture et, plus encore, s'exercer, pour faire de la lecture rapide un maillon fort de son efficacité quotidienne.

### Objectifs

Identifier et appliquer les principes de la lecture rapide

Synthétiser et mémoriser l'essentiel du texte lu

Augmenter sa vitesse de lecture de 50%

### Pour qui ?

Toute personne souhaitant acquérir les clés de la lecture rapide

**Code dokélio : 032009**

### Prérequis

Avoir à lire de nombreux textes et documents dans le cadre de son poste. Il est demandé aux participants de venir à la formation avec deux livres (qui contiennent peu d'images et beaucoup de textes) d'un

format autre que "poche".

### **Compétences acquises:**

Appréhender un texte rapidement, en saisir l'essentiel et le restituer de façon optimale

## **Programme**

Quiz amont : pour tester son niveau de connaissances

### **Se connaître en tant que lecteur**

Autodiagnostic : son identité de lecteur et sa vitesse de lecture

- Identifier ses points forts et ses points de progression
- Connaître le mécanisme mental de la lecture
- Savoir ce qui se joue quand on lit

### **Augmenter sa vitesse de lecture**

- Repérer les freins à la lecture rapide : le retour en arrière, la subvocalisation...
- Connaître les 4 stratégies de lecture : survol, écrémage, repérage et approfondissement
- Balayer le texte rapidement du regard

Exercice d'application : expérience du rythme de lecture : passer du très rapide au très lent

- Accroître son acuité visuelle
- Développer de nouveaux mécanismes de lecture

Exercice pratique : lecture rapide

- Travailler sa concentration en phase de lecture
- Synchroniser les différents hémisphères de son cerveau

### **Lire sur écran**

- Connaître les règles de la lecture sur écran
- Lire rapidement sur écran : conseils et astuces

Exercice d'application : les participants lisent un texte à l'écran tour à tour.

Chronométrés, ils doivent restituer l'essentiel du texte lu.

### **Mémoriser ce qui est lu**

- Lire et synthétiser avec la carte heuristique
- Lire et mémoriser
- Lire et se remémorer : les cycles de la mémoire

Exercice d'application : création d'une carte à partir d'un ouvrage

Quiz aval : pour valider les acquis de la formation et formaliser sa progression

**1360€ HT**

## Prochaines sessions

### Paris

20 et 21 mai 2019

20-05-2019

21-05-2019

20 et 21 mai 2019

20-05-2019

21-05-2019

12 et 13 sept. 2019

12-09-2019

13-09-2019

12 et 13 sept. 2019

12-09-2019

13-09-2019

20 et 21 nov. 2019

20-11-2019

21-11-2019

20 et 21 nov. 2019

20-11-2019

21-11-2019