

Objectifs

Cette formation permettra aux participants de :

- Augmenter leur vitesse de lecture
- Améliorer leurs capacités de mémorisation de l'information écrite
- Acquérir méthode et pratique dans la restitution de l'information écrite

Durée

14h00 réparties sur 2 journées de 7h

Programme

1. BILANS INDIVIDUELS

Au préalable (entretiens téléphoniques avec chacun des participants)

- Analyse de la situation et de la charge de travail actuelle
- Repérage des difficultés et des leviers de développement
- Définition d'un plan d'action (organisation du travail – gestion de la charge de lecture)

A l'entrée en formation

- Mesure de la vitesse de lecture initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse

2. DECOUVERTE ET DEVELOPPEMENT DES CAPACITES DE LECTURE

- Définition
- Contrôler les mouvements oculaires
- Choisir les meilleures conditions
- Guider ses yeux
- Accroître ses capacités visuelles

3. LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE LECTURE RAPIDE

- Ecrémage
- Repérage
- Analyse du texte
- Lecture guidée

4. SURMONTER LES DIFFICULTES

- Le survol
- Appliquer les techniques de lecture rapide à tout type de littérature

5. OPTIMISER SES CAPACITES

- Exercices (sur papier et sur support numérique)

NB. préalablement à l'organisation de cette session de formation permettra d'affiner le programme de formation en vue de correspondre aux besoins recensés

Public

Cette formation est destinée à toute personne ayant à gérer un important volume de lecture dans le cadre de ses activités professionnelles.

Pédagogie

Cette formation est basée sur l'alternance d'apports théoriques et méthodologiques et de séquences de mise en pratique. Un livret pédagogique sera remis au participant, ainsi que l'ouvrage suivant :

« Méthode de lecture rapide – Richaudeau – ed. Broche »

Evaluation et Validation

Mesure en cours de session des acquis en termes de vitesse, de repérage, de compréhension, de restitution. Remise d'un plan de progrès individualisé

Remise d'une attestation de formation. Remise du bilan de la formation aux participants et au commanditaire.