

Lecture rapide

être efficace et gagner du temps sur ses lectures

Finalité

Développer ses aptitudes à la lecture rapide
Utiliser ses ressources physiques et mentales pour lire plus efficacement
S'exercer à la lecture rapide

Pédagogie

Alternance d'apports théoriques et de mises en pratique.
Exercices individuels et collectifs.
Évaluation de la vitesse de lecture (avant et après).

Dates

Nous organisons cette formation en intra-entreprise.
Pour les dates, nous consulter.

Prérequis

Sans prérequis

Public

Toute personne qui souhaite gagner en efficacité dans ses lectures et/ou ayant à gérer des informations contenues dans un important volume de documents.

Constitution d'un groupe

De 4 à 8 personnes

Durée & Coût

2 jours (14 h) - 2900 euros HT

Objectifs pédagogiques & Contenu

Mesurer ses capacités de lecture et ses besoins

Clarification des objectifs individuels
Test de vitesse de lecture
Les freins à une lecture rapide

Connaître les principes de bases de la lecture rapide

La physiologie oculaire
Comprendre le lien entre comportements oculaires et mentaux
Utilisation de sa vision périphérique pour élargir son champ de vision

Utiliser la technique de lecture rapide

Les conditions favorables à une lecture rapide
Les techniques de concentration
Méthode pour dépasser la subvocalisation, les pauses et les retours

Lire rapidement un écrit et en retenir l'essentiel

La méthode PQIRST
Lecture d'écrémage et de repérage pour sélectionner les informations utiles

Intervenant(s)

Mélanie FAYE - Anne-Sophie CHARROIS