

## Lire vite et retenir l'essentiel



EP-68 2 Jours (14 Heures)

### Description

Lire vite ne suffit pas pour traiter l'information. Il faut savoir définir clairement son objectif de lecture, élaborer la stratégie la mieux adaptée pour l'atteindre. Optimiser son temps de lecture, c'est pouvoir mieux comprendre pour mieux synthétiser l'information. Cette formation à la lecture rapide conjugue plaisir et performance.

### À qui s'adresse cette formation ?

#### Pour qui

Toute personne souhaitant améliorer sa vitesse de lecture, et retenir l'essentiel d'un texte.

#### Prérequis

Aucune

### Les objectifs de la formation

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

### Programme de la formation

Quel lecteur êtes-vous ?

- Diagnostiquez vos points forts et vos points faibles. à€ quelle vitesse lisez-vous actuellement ?
- Mise en situation Test de vitesse de lecture dès le début de la formation afin de mesurer ses progrès tout au long de celle-ci.

### Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier les freins à la vitesse et les desserrer : éviter les retours en arrière, supprimer la subvocalisation.
- Développer ses aptitudes physiques à la lecture.
- Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner.
- Mise en situation Entraînement aux galops de vitesse de lecture.

### Choisir une stratégie adaptée à son besoin de lecture

- Le survol pour prendre rapidement connaissance d'une pile de documents.
- Le repérage pour trouver une information ponctuelle.
- L'écramage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse.
- L'approfondissement : analyser ; synthétiser ; mémoriser.

### Traiter efficacement le support de lecture

- Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à des documents, à des articles de presse, à sa messagerie.
- Le survol, le repérage, l'écramage : s'approprier les différentes méthodes de lecture rapide grâce à des exercices pratiques. à€ chaque étape clé de la formation, des exercices d'entraînements de galops de vitesse de lecture permettent de mesurer ses progrès.
- Tout au long de la formation vous saurez choisir votre stratégie de lecture adaptée.
- Des apports concrets suivis d'exercices vous permettront d'élargir votre champ de vision.
- Des outils concrets de lecture rapide vous permettront de gagner du temps dans votre quotidien.
- Cette formation remporte un grand succès auprès de nos clients en appliquant la méthode de lecture rapide de François Richaudeau.
- Évaluation du transfert des acquis pour valider la mise en œuvre en situation de travail