Les clés d'une lecture rapide et efficiente

Présentiel - Synchrone

Objectifs

Lire plus vite et retenir l'essentiel

Public Visé

Tout public amené à survoler d'importantes masses de données ou de documents.

Pré Requis

savoir communiquer en français

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

Acquérir les techniques permettant d'accélérer sensiblement sa vitesse de lecture.
Connaître les méthodes permettant de repérer rapidement les idées essentielles, de les synthétiser et de les mémoriser efficacement.
Savoir choisir la stratégie adaptée à son objectif de lecture.

Méthodes pédagogiques

Présenter les outils et méthodes d'utilisation des différentes fonctionnalités de WORD
Examiner des cas concrets pratiques avec des exercices progressifs liés à l'environnement professionnel du stagiaire
Remise d'un document de cours aide mémoire
Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

Parcours pédagogique

Jour 1 – La préparation
Introduction : à quelle vitesse lisez-vous ?

- Les secrets des lecteurs prodiges
- Un apprentissage de la lecture qui a mille ans de retard
- Comment se mesurent vitesse de lecture, mémoire et compréhension

Test – Mesure de la vitesse de lecture et de la compréhension - mémoire
L'habileté perceptive : les habitudes qui ralentissent la lecture.

- Les retours en arrière
- Les dangers de confusion
- Les risques de subvocalisation.

Exercices pour éviter les régressions, les confusions et la subvocalisation
Le faisceau actif de vision

- Le champ de vision
- L'intérêt des fixations
- La concentration

Exercice d'élargissement du champ visuel par la lecture en colonnes
Préparation à la lecture active

- L'écran mental
- Le survol intuitif
- Le survol méthodique

Exercices de survol intuitif et méthodique
Test de vitesse et de compréhension à mi-parcours
Jour 2 – Les techniques de lecture active
Lecture sélective, écrémage et repérage

- La lecture sélective : adapter sa vitesse
- L'écrémage : chercher l'idée principale
- Le repérage : quoi repérer, où et quand ?

Exercices de lecture active d'articles de presse
Lecture intégrale et photolecture

- Lecture sélective ou intégrale ? Les critères à prendre en compte
- L'intérêt de la photolecture
- La lecture synoptique

Exercices de photolecture et de lecture synoptique de magazines
Les documents professionnels

- Documents juridiques et administratifs
- Courrier d'affaires, prospectus commerciaux
- Rapports techniques et tableaux statistiques

- Ouvrages spécialisés

Applications aux documents professionnels
La mémoire
- Les cartes mentales
- La méthode SQL2R
- La technique de localisation et l'enchaînement d'images

Exercices de mémorisation
Conclusion
- Récapitulatif des 2 journées
- Quelques recommandations finales
- Bilan

Synthèse, test final, recommandations et tour de table final

Qualification Intervenant·e·s

Formateur Maître Praticien certifié en PNL, formé aux techniques de turbo-lecture « Cerveau total » en 1992.

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nathalie Ripoll : nathalie@accoformation.com

Durée

14.00 Heures **2** Jours

Effectif

10

Tarifs

Inter (Par personne) : **670.00 € HT**

Contactez-nous !

Sabine ACCO
Présidente SAS
Tél. : 0468250084
Mail : sabine@accoformation.com