

# MAÎTRISER LA TECHNIQUE DE LECTURE RAPIDE

PROGRAMME DE FORMATION  
BUS10

## OBJECTIFS

- Accélérer sa vitesse de lecture, sa compréhension et sa mémorisation
- Accéder à une lecture efficace et de synthèse
- Faire ressortir l'essentiel d'une lecture pour la restituer immédiatement

## PROGRAMME

### MODULE 1 : QUEL LECTEUR/LECTRICE SUIS-JE ?

- Positionnement initial en lecture rapide : test de vitesse de lecture.
- Les profils de lecteur/lectrice : définir son identité, les intelligences multiples.
- La plasticité du cerveau.

### MODULE 2 : LES STRATEGIES DE LECTURE RAPIDE

- Comprendre les 5 stratégies de lecture :
  - Repérage
  - Ecrémage
  - Survol
  - Approfondissement
  - Détente
- Intégrer les stratégies de l'écrémage et du survol : vers une acquisition de la lecture rapide.
- La lecture questionnante : vers une identification des éléments clés.

### MODULE 3 : LES TECHNIQUES A APPLIQUER

- Repérer et contourner les obstacles à la vitesse de lecture.
- Développer son empan visuel et savoir lire par points de fixation.

### MODULE 4 : APPLICATION EN SITUATIONS PROFESSIONNELLES

- Appliquer les techniques d'écrémage et de survol sur son poste de travail.
- Développer sa mémoire à long terme par la prise de notes en lecture rapide.
- Prise de note pour une restitution immédiate.
- Prise de note pour une restitution différée.
- Utilisation du Mind-Mapping pour une prise de note efficace.
- Restituer oralement une suite de lecture.

## PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant développer ses compétences en lecture rapide pour une restitution efficace.

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

14 heures

## TARIF INTER TARIF INTRA

1 260,00 €

Nous consulter

## MOYENS TECHNIQUES & PÉDAGOGIQUES

Support de cours, salle et équipement informatique mis à disposition. Plateforme de visioconférence pour les cours à distance. Evaluation des besoins en amont de la formation et adaptation du programme aux attentes. Alternance d'exercices pratiques corrigés, de questionnaires.

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

Formateurs disposant d'une d'expérience minimum de 5 ans sur la thématique enseignée.

## MODALITÉ D'ÉVALUATION

Remise d'une attestation individuelle en fin de bilan. Cette attestation valide le niveau de progression et les acquis.

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Formation ouverte aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour étudier les adaptations nécessaires ou les solutions alternatives.

Délai minimum d'accès à la formation de 15 jours à partir de confirmation du financement.