

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

Être motivé à améliorer sa vitesse et sa compréhension de lecture, dans un cadre professionnel ou personnel.

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.