

<b>Réf LectureRapide</b>	<b>2 jours</b>
<p><b><u>Objectifs de la formation :</u></b></p> <p>Être capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Augmenter sa vitesse de lecture et sa capacité de mémorisation</li> <li>➤ Améliorer sa compréhension pour synthétiser et restituer l'essentiel d'un texte</li> <li>➤ Identifier et comprendre rapidement l'information importante</li> <li>➤ Choisir une stratégie de lecture et augmenter sa concentration pour gagner en efficacité</li> </ul>	
<p><b><u>Public concerné :</u></b></p> <p>Toute personne :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ayant à consulter une documentation importante</li> <li>➤ Ayant à faire l'analyse et la synthèse de documents</li> <li>➤ Désireuse de développer son efficacité</li> </ul>	<p><b><u>Méthode et moyens :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques</li> <li>➤ Travaux individuels et en sous-groupes</li> <li>➤ Formation active et participative</li> </ul>

L'abondance d'informations à traiter et l'accélération des rythmes professionnels peuvent conduire à passer à côté d'informations importantes. Savoir lire rapidement pour trouver l'information utile, synthétiser ou mémoriser, devient dans ce contexte un enjeu majeur de la vie professionnelle. Nous verrons comment définir une stratégie de lecture en fonction de son objectif afin de gagner en efficacité.

## **Programme :**

### **1) Quel lecteur êtes-vous ?**

- Lecture et volume d'information
- Mécanismes mis en jeu durant la lecture
- Evaluer votre vitesse de lecture

### **2) La vision, l'œil et le cerveau**

- Champ de vision
- Points de fixation
- Reconnaissance des signes

### **3) Augmenter sa vitesse de lecture**

- Repérer les freins
- S'entraîner pour acquérir de nouveaux mécanismes de lecture
- Définir un objectif et choisir une stratégie

### **4) Les stratégies de lecture**

- Le survol : prendre connaissance de façon globale
- Le repérage : trouver une information ponctuelle
- L'écrémage : saisir l'essentiel
- L'approfondissement : analyser, synthétiser et mémoriser

### **5) La carte mentale**

- Repérer la structure d'un texte
- Identifier les idées clés
- Savoir questionner un texte
- Améliorer sa compréhension
- Prendre des notes pour mémoriser