

Lire vite et retenir l'essentiel

Méthode de lecture rapide et active

 Présentiel ou en classe à distance

Durée : 2 jours (14 h)

Réf. : G0267

Prix inter : 1.390,00 € HT

Forfait intra : 4.135,00 € HT

Cette formation à la lecture rapide donne des clés pour optimiser son temps de lecture, distinguer rapidement l'essentiel d'un texte et synthétiser l'information en print et sur écran. Face à l'infobésité, lire vite ne suffit plus pour traiter l'information. Il faut savoir définir clairement son objectif de lecture, élaborer la stratégie la mieux adaptée pour l'atteindre.

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

A qui s'adresse cette formation ?

Pour qui

- Toute personne souhaitant rapidement dégager et retenir l'essentiel d'un texte.

Prérequis

- Aucun.

Programme

Avant la session

- Un autodiagnostic pour repérer mes points d'appui

En présentiel / A distance

1 - 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

2 - 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
- Lire par "points de fixation", élargir son "champ visuel" grâce à des exercices adaptés
- Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner

Mise en situation

Entraînement aux galops de vitesse de lecture

3 - 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'écrémage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse
- L'approfondissement : analyser ; synthétiser ; mémoriser

4 - Traiter efficacement le support de lecture

- Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à des documents print ou digitaux, à des articles de presse, à sa messagerie
- Tout au long de la formation, vous aurez les clés pour définir une stratégie de lecture adaptée
- Des apports concrets suivis d'exercices vous permettront d'élargir votre champ de vision
- Tous ces outils pratiques 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

Après la session

- Un programme de renforcement : "Un défi par semaine pendant 7 semaines"

Evaluation

- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.

Les points forts de la formation

- 4REAL© : des parcours axés sur la transposition en situation de travail pour plus d'efficacité.
- Une formation très opérationnelle : de nombreux exercices pratiques.
- Évaluation des compétences acquises via un questionnaire en ligne intégrant des mises en situation.
- La qualité d'un programme de formation développé par Cegos (© Copyright Cegos).

Dates et villes 2024 - Référence G0267

Paris

du 23 avr. au 24 avr. **Session garantie** du 12 juin au 13 juin du 9 sept. au 10 sept.
du 10 oct. au 11 oct. du 21 nov. au 22 nov.

Lyon

du 15 mai au 16 mai du 8 oct. au 9 oct.

Toulouse

du 27 mai au 28 mai du 16 sept. au 17 sept.

Nantes

du 27 mai au 28 mai du 23 sept. au 24 sept.

Aix-en-Provence

du 3 juin au 4 juin du 3 oct. au 4 oct.

A distance

du 25 juin au 26 juin du 27 août au 28 août du 17 sept. au 18 sept.
du 23 oct. au 24 oct. du 12 déc. au 13 déc.