Lire vite et retenir l'essentiel

Méthode de lecture rapide et active

Présentiel ou en classe à distance

2 jours (14 h)
+ activité à distance

Prix inter : 1.590,00 € HT

Réf.: G0267

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.

A qui s'adresse cette formation ?

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

- Aucun.

Programme

Avant

- Un questionnaire de positionnement avant la formation pour repérer mes points d'appui

Pendant

1 - Quel lecteur êtes-vous ?

- Diagnostiquez vos points forts et vos points faibles
- À quelle vitesse lisez-vous actuellement ?

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

Entraînement aux galops de vitesse de lecture

3 - Choisir une stratégie adaptée à son besoin de lecture

- Le survol pour prendre rapidement connaissance d'un ensemble 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
- Vous explorerez également les possibilités offertes par l'IA
- Cette formation remporte un grand succès auprès de nos clients en appliquant la méthode de lecture rapide de François Richaudeau

Après

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



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



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).
- 80% des participants à cette formation se sont déclarés satisfaits ou très satisfaits au cours des 12 derniers mois.

Evaluation

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

Dates et villes 2027 - Référence G0267

Dernières places disponibles Session garantie

A distance

du 28 janv. au 29 janv.	du 23 août au 24 août	du 9 déc. au 10 déc.
du 15 mars au 16 mars	du 14 oct. au 15 oct.	
du 10 mai au 11 mai	du 15 nov. au 16 nov.	

Paris

du 4 févr. au 5 févr.	du 5 juil. au 6 juil.	du 16 déc. au 17 déc.
du 29 avr. au 30 avr.	du 4 oct. au 5 oct.	

Lyon

du 26 avr. au 27 avr.	du 5 juil. au 6 juil.	du 19 oct. au 20 oct.

Nantes

du 10 mai au 11 mai	du 20 sept. au 21 sept.	du 15 nov. au 16 nov.