



# Lire vite et retenir l'essentiel

Mise à jour févr. 2025

Nantes / Rennes : 1050 € HT

Brest / Le Mans : 1050 € HT

Certification : NON

**Durée** 2 jours (14 heures )

« Délai d'accès maximum 1 mois »

## OBJECTIFS PROFESSIONNELS

- Accélérer sa vitesse de lecture
- Accroître sa concentration
- Choisir sa stratégie de lecture adaptée
- Maîtriser et retrouver facilement l'information
- Mémoriser ce qui est vraiment utile

## PARTICIPANTS

- Toute personne souhaitant gagner en efficacité et en temps pour traiter l'information

## PRE-REQUIS

- Pas de prérequis spécifique

## MOYENS PEDAGOGIQUES

- Réflexion de groupe et apports théoriques du formateur
- Travail d'échange avec les participants sous forme de sous forme de réunion-discussion
- Utilisation de cas concrets issus de l'expérience professionnelle
- Validation des acquis par des questionnaires, des tests d'évaluation, des mises en situation et des jeux pédagogiques.
- Remise d'un support de cours.

## MODALITES D'EVALUATION

- Feuille de présence signée en demi-journée,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation,
- Questionnaire de satisfaction,
- Positionnement préalable oral ou écrit,
- Evaluation formative tout au long de la formation,
- Evaluation sommative faite par le formateur ou à l'aide des certifications disponibles,
- Sanction finale : Certificat de réalisation, certification éligible au RS selon l'obtention du résultat par le stagiaire

## MOYENS TECHNIQUES EN PRESENTIEL

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation, équipée d'ordinateurs, d'un vidéo projecteur d'un tableau blanc et de paperboard. Nous préconisons 8 personnes maximum par action de formation en présentiel

## MOYENS TECHNIQUES DES CLASSES EN CAS DE FORMATION DISTANCIELLE

- A l'aide d'un logiciel comme Teams, Zoom etc... un micro et éventuellement une caméra pour l'apprenant,
- suivez une formation uniquement synchrone en temps réel et entièrement à distance. Lors de la classe en ligne, les apprenants interagissent et communiquent entre eux et avec le formateur.
- Les formations en distanciel sont organisées en Inter-Entreprise comme en Intra-Entreprise.
- L'accès à l'environnement d'apprentissage (support de cours, labs) ainsi qu'aux preuves de suivi et d'assiduité (émargement, évaluation) est assuré. Nous préconisons 4 personnes maximum par action de formation en classe à distance

## ORGANISATION

- Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

## PROFIL FORMATEUR

- Nos formateurs sont des experts dans leurs domaines d'intervention
- Leur expérience de terrain et leurs qualités pédagogiques constituent un gage de qualité.

## A L'ATTENTION DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

- Les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

## Programme de formation

### Présentation de la formation, des participants et de leurs

attentes spécifiques (01h15)

### Evaluer son niveau de lecture (03h30)

- Mesurer sa vitesse de lecture
- Evaluer son degré de mémorisation
- Les mécanismes de la lecture

### Développer son agilité visuelle et mentale pour

augmenter sa vitesse de lecture (02h15)

- Les obstacles à la lecture rapide
- Les techniques pour lire plus vite (balayages visuels et stratégiques)

### Développer une lecture active en fonction du texte

(03h30)

- Définir vos objectifs de lecture
- Déterminer la bonne méthode pour atteindre ses objectifs en fonction du texte
- Choisir une stratégie adaptée : approfondissement, écrémage et repérage

### Traiter efficacement le support de lecture (04h30)

- Identifier l'architecture d'un texte
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés (courriers, rapports, études, comptes rendus ...)
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme
- Comment traiter le cas de la presse ?

### Bilan, évaluation et synthèse de la formation (00h00)