

PRÉ-REQUIS

Aucun.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exercices applicatifs.

DURÉE / LIEU

2 jours / 14 heures
AMG informatique

OBJECTIFS ET PUBLIC CONCERNÉ

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.

Cette formation s'adresse à toute personne intéressée.

ÉVALUATION DES ACQUIS

Exercices et travaux pratiques applicatifs.
Exercices de validation des connaissances.

PROGRAMME

1 - INTRODUCTION ET EVALUATION

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

2 - ACCELERER 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.
Les techniques de lecture rapide : s'entraîner.

3 - CHOISIR UNE STRATEGIE ADAPTEE A 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 ;
memoriser.

4 - TRAITER EFFICACEMENT LE SUPPORT DE LECTURE

Identifier l'architecture d'un texte.
Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés.
Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme.
Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à sa messagerie.