



DOUBLEZ AU MOINS VOTRE VITESSE DE LECTURE

et améliorez votre mémorisation

Vous passez beaucoup de temps professionnel à lire ? La Lecture est un de vos outils de travail quotidien ? Savez-vous qu'il est possible d'augmenter votre efficacité dans ce domaine et d'optimiser le temps passé à cette activité ?

En effet, un lecteur "classique", traditionnel, n'utilise qu'une petite partie de ses capacités de lecture-compréhension. Ainsi, par exemple, il aura besoin d'environ 20 à 25 minutes pour venir à bout d'un document d'une douzaine de pages, là où un lecteur entraîné en aura terminé la lecture 10 minutes à peine. Ce dernier dispose, qui plus est, d'autres techniques qui lui permettent d'augmenter encore largement le rendement en lecture, sans obligatoirement tout traiter et sans perdre en compréhension, bien au contraire.

Durée : 4 jour(s)

Tarif : 1600,00 € HT / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Toute personne ayant un volume de lecture important et souhaitant gagner en efficacité

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront en mesure de lire autrement, c'est à dire :

- d'améliorer la compréhension des textes lus
- de gagner du temps en doublant leur vitesse de lecture, en lecture intégrale, et de tripler cette vitesse en lecture sélective
- d'accroître la mémorisation des informations

FORMATEUR(S)

Marie-Josèphe RAEMO-PROENCA

- Licence de Linguistique Appliquée.
- Consultant-formateur spécialisée dans les techniques de communication écrites et orales.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

La formation est scindée en 2 modules de 2 jours chacun, il est possible de s'inscrire soit au module 1 (module de base) soit aux 2 modules.

Durée : 2 jours par module

Tarif : 800 euros par module

Module 1 (module de base, 2 jours)

Développer ses compétences de base

Objectifs :

- Modifier ses comportements de lecteur pour passer d'une « lecture traditionnelle » à une lecture intégrale performante
- Doubler sa vitesse de départ en tenant compte de la compréhension

1ère journée

Prendre conscience du potentiel visuel et cognitif, généralement inemployé en lecture. Savoir comment le développer

- Qu'est-ce que lire ?
- Connaître les différents types de lecteurs
- Etablir le bilan des capacités individuelles en lecture au départ
- Découvrir le 1er frein à une lecture performante : le champ de vision trop étroit
- Elargir l'empan
- Découvrir le 2ème frein : la subvocalisation
- Comprendre le lien entre vitesse, compréhension, mémorisation et concentration

2ème journée

Développer les possibilités (aspect physiologique).

Mettre en place des techniques qui permettent de dépasser les freins de départ.

- S'entraîner aux gammes visuelles
- Dépasser l'oralisation de la lecture : exercices de « lecture stimulée »
- Affiner le « coup d'oeil » : exercices de perception-identification
- Evaluer le « terrain de lecture » : l'analyse globale préalable
- Anticiper

Doublez au moins votre vitesse de lecture et améliorez votre mémorisation

Module 2 (perfectionnement, 2 jours)

Enrichir ses stratégies de lecture : de la lecture intégrale performante à la lecture sélective

Objectifs :

- Conforter les acquis du module 1
- Augmenter encore le rendement en lecture et passer de la lecture intégrale performante à la lecture sélective

1ère journée

Faire face à différents types de lecture, de la lecture d 'approfondissement à l 'écrémage

- Analyser la situation de lecture
- Comprendre ce qu 'est la lecture sélective
- Les techniques de lecture sélective
- Prendre des appuis dans le texte : repérer la structuration des idées, les « balises » du document
- Reformuler à l 'aide du plan problématique, de la carte mentale
- Se donner les moyens de mieux mémoriser

2ème journée

S 'entraîner aux grandes vitesses

- S 'entraîner à être flexible : écrémer, repérer
- Savoir choisir la bonne stratégie de lecture
- Lire par objectifs
- Utiliser la lecture sélective sur la presse
- Mesurer l 'évolution individuelle
- Gérer l 'après-formation

Méthode pédagogique

La méthode employée repose sur les travaux de François Richaudeau. Elle est formalisée en 3 tomes remis à chacun des participants, ce qui leur permet de s 'y reporter, s'ils le souhaitent, à l'issue de la formation pour continuer de progresser. C'est un entraînement technique constitué de multiples exercices destinés à mettre immédiatement en pratique les outils présentés.

L'évolution de chaque participant est mesurée par des exercices de lecture de textes divers calibrés (en nombre de signes typographiques à lire), accompagnés de questionnaires de compréhension. Ces tests de contrôle sont complétés par des retours d'informations fréquents et par le va et vient entre les données théoriques et les exercices techniques.

SESSIONS

Montpellier

09- 10 & 23-24 janv. 12