

Lire vite et conserver l'essentiel

Objectifs :

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

Programme :

Evaluer son niveau de lecture

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

Développer son habileté visuelle pour augmenter sa vitesse de lecture

- ✓ Les obstacles à la lecture rapide
- ✓ Les techniques pour lire plus vite : du déchiffrement au sens

Développer une lecture active et rapide

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

Traiter efficacement le support de lecture

- ✓ 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
- ✓ Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à sa messagerie
- ✓ Comment traiter le cas de la presse ?

Lire pour mémoriser

- ✓ Acquérir la méthodologie de l'approfondissement
- ✓ Prendre des notes pour mémoriser à long terme

S'entraîner

- ✓ Appliquer les techniques et les méthodes de lecture intégrale et de lecture sélective pour augmenter sa capacité de lecture

Code : A077

Durée : 2 jours

Prix : 990 € HT

Lieu : Paris

Liste des dates :

24 au 25 janvier
 20 au 22 mars
 13 au 14 juin
 19 au 20 septembre
 21 au 22 novembre

En distanciel :

Durée : 3 sessions de 0,5 jour et 1 heure de coaching individuel

Prix : 810 € HT

Liste des dates :

Janvier : 03 après-midi, 05 après-midi et 08 après-midi
 Avril : 12 après-midi, 15 après-midi et 19
 Juillet : 03 matin, 05 matin et 08 matin
 Octobre : 07 après-midi, 11 après-midi et 14
 Décembre : 06 après-midi, 13 après-midi et 16 après-midi

Public concerné :

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

Intervenants :

Spécialiste du développement personnel et des techniques de lecture

Pré-requis :

Aucun

Techniques d'animation :

Alternance de théorie et de pratique.
 Etudes de cas.
 Exercices individuels et collectifs.
 Retour d'expériences.
 Tests.
 Entraînements.

