

## Maîtriser l'information grâce à la lecture rapide et efficace

Lire efficacement est une vraie compétence induisant compréhension et mémorisation. Indispensable. La lecture rapide s'acquiert grâce à une méthode et de l'entraînement. Cette formation vous permettra de mettre en œuvre les outils facilitant la maîtrise de l'information.

### Durée

- ❖ 2 jours (14 heures) ou 4 demi-journées

### Public

- ❖ Toute personne souhaitant optimiser sa vitesse de lecture et sa compréhension

### Prérequis

- ❖ Aucun

### Objectifs

- ❖ Optimiser le traitement de l'information écrite
- ❖ Gagner du temps
- ❖ Accroître sa compréhension, sa mémorisation et sa concentration

### Programme

#### 1. Test au départ

- ❖ Evaluer sa vitesse de lecture et sa compréhension pour mesurer sa progression
- ❖ Identifier ses freins : errances, régressions, subvocalisation...

#### 2. Appréhender les mécanismes d'une lecture rapide

- ❖ Développer son agilité visuelle (méthode Richaudeau)
- ❖ Lire vite pour faciliter la concentration

#### 3. Faciliter la compréhension

- ❖ Se fixer des objectifs de lecture grâce à l'analyse globale préalable
- ❖ Appréhender les étapes de la lecture par le survol et le questionnement
- ❖ Repérer les mots signaux

#### 4. Faciliter la mémorisation

- ❖ Cibler les idées-clés
- ❖ Optimiser sa prise de notes grâce à la carte mentale (ou heuristique)

#### 5. Evaluer finale et bilan de progression

### Méthodes pédagogiques

- ❖ Alternance d'apports théoriques, d'exercices d'entraînement, lectures chronométrées avec tests de compréhension et de mémorisation
- ❖ Pédagogie active c'est à dire "apprendre en faisant"

### Modalités

- ❖ en présentiel ou à distance/visio-conférence (4 X 3,5 h)

### Modalités d'évaluation

- ❖ Tests de lecture chronométrés au départ et en fin de formation

*Formation sur-mesure disponible à vos dates et pouvant être dispensée dans vos locaux*

*Tarif: me contacter pour recevoir un devis personnalisé :*

[n.medeiros@ingenierie-et-formation.fr](mailto:n.medeiros@ingenierie-et-formation.fr)

### Moyens pédagogiques et techniques

- supports comprenant fiches théoriques, tests de lecture et exercices pratiques avec corrigés ;
- à l'issue de la formation, évaluation de la formation « à chaud » remise aux participants dont les résultats sont analysés et conservés ;
- feuille d'émargement par demi-journée de présence ;
- attestation individuelle de fin de formation délivrée à tous les participants.

### Compétences de l'intervenante :

20 ans d'expérience dans le domaine de la communication orale et écrite en France et à l'étranger, Nathalie Medeiros intervient auprès d'étudiants et salariés préparant un concours.

### Les points forts de la formation :

- des exercices ludiques qui conjuguent plaisir et performance