



## Lecture efficace

### Optimiser son temps et sa qualité de lecture

#### Public / Pré-requis

- Toute personne souhaitant développer ses compétences de lecture
- Maximum 15 personnes
- **Pré-requis** : bonne maîtrise de la langue française

#### Modalités

- Durée : 2 jours (14 heures) ou 4 demi-journées
- Modalité : présentiel et/ou distanciel
- Alternance d'exercices d'entraînement et de lectures chronométrées avec tests de compréhension et de mémorisation
- Pédagogie active c'est à dire "apprendre en faisant »
- Validation : attestation de formation
- Des évaluations initiale, intermédiaire et finale sous forme de lecture chronométrée avec QCM de compréhension et mémorisation

#### Intervenante

- **Nathalie Medeiros** formatrice consultante est ingénieure en développement des compétences  
Elle a formé à la lecture rapide et efficace des centaines d'agents de la Fonction publique et des étudiants d'écoles de commerce

#### Objectifs

- Accélérer sa vitesse de lecture et accroître sa concentration
- Optimiser sa prise de notes pour mieux organiser l'information
- Mémoriser l'essentiel et développer son esprit de synthèse
- Elaborer des stratégies adaptées aux lectures difficiles

#### Programme

##### Introduction

- Présentation des participants, de leurs attentes et du déroulement de la formation
- 1 Quel lecteur êtes-vous ? 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 Optimiser sa prise de notes pour mieux mémoriser**
    - Cibler les idées-clés
    - Organiser les idées essentielle grâce à la carte mentale (ou heuristique)
  - 5 Choisir les tactiques de lecture**
    - Aborder des textes difficiles grâce à la lecture sélective et d'écramage
    - Optimiser la lecture intégrale par la lecture flexible
  - 6 Evaluer sa progression**

*Le point fort de la formation :  
des exercices ludiques qui conjuguent plaisir et performance*

- ☛ **Tarif** : contactez-moi pour un devis personnalisé [n.medeiros@ingenierie-et-formation.fr](mailto:n.medeiros@ingenierie-et-formation.fr) ☎ 06 09 84 12 74
- ☛ **Délai d'accès** : le dossier administratif doit être clôturé 10 jours avant le début de la formation.
- ☛ **Pour les personnes en situation de handicap, un accès et des moyens spécifiques peuvent être mis à disposition, à condition de nous en informer au préalable**