

METHODOLOGIE : LIRE VITE ET RETENIR 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, gagner du temps

FORMAT : 0,5 jour

PREREQUIS : Aucun

PROGRAMME

Quel lecteur êtes-vous ?

Diagnostiquez vos points forts et vos points faibles.

- À quelle vitesse lisez-vous actuellement ?
- Mise en situation Test de vitesse de lecture dès le début de la formation afin de mesurer ses progrès tout au long de celle-ci.

2 - Accélérer sa vitesse de lecture Identifier les freins à la vitesse et les desserrer

- Eviter les retours en arrière, supprimer la subvocalisation.
- Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner.
- Mise en situation, entraînement aux galops de vitesse de lecture.

3 - Choisir une stratégie adaptée à 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 ; mémoriser.

4 - Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à des documents, à des articles de presse, à sa messagerie.

Le survol, le repérage, l'écrémage : s'appropriier les différentes méthodes de lecture rapide grâce à des exercices pratiques.