la lecture efficace

« Je ne lis pas assez », dites-vous parfois. Faux. Vous lisez trop.
Du moins passez-vous trop de temps, au travail ou chez vous, dans des documents que vous comprenez, mémorisez et exploitez insuffisamment.

Gagner du temps et de l'efficacité dans vos tâches quotidiennes et redécouvrir un nouveau plaisir de lecture. Cette formation alternant méthodologie et pratique vous permettra d'organiser et de maîtriser vos recherches d'information et vos lectures.

OBJECTIFS

- Evaluer ses points forts et ses points à améliorer
- Optimiser sa lecture intégrale
- Maîtriser les différentes méthodes de lecture efficace
- Bâtir sa propre méthode
- Adapter sa lecture au support et à ses objectifs

PROGRAMME

Enjeux de la lecture efficace
Le temps, la compréhension et la mémorisation
Détermination de ses objectifs professionnels et personnels.

Bilan individuel de lecture
Vitesse de lecture
Compréhension et mémorisation des données du texte
Mode de lecture personnel

Mécanismes physiologiques et mentaux
Activité oculaire : la photographie ; les différentes parties de l'œil et leur rôle dans la lecture
Activité cérébrale : connections cerveau-œil ; encodage ; sémantique
Freins : confusion, subvocalisation, régression
Antidotes : préparation physique, choix, concentration, confiance en soi

Accélération en lecture exhaustive
Choix des points de fixation : mots et phrases clés
Réduction du nombre de fixations
Travail anticipatoire

Lecture sélective
Passage de la lecture in extenso à la sélection
Critères de choix des fixations : titraille, accidents visuels
Détection des informations essentielles

Lecture de repérage
Détermination de ses objectifs
Techniques de recherche d'information

Lecture de repérage
Comment limiter sa lecture ; circuits de lecture
Repères visuels et typographiques
Lecture en balayage vertical
Comment évaluer ses choix méthodologiques

Lecture de documents professionnels
Documents juridiques et administratifs
Rapports techniques
Tableaux de données chiffrées

Etablissement d'un plan de lecture
Quotidiens
Revues
Ouvrages d'information

DUREE

2 jours

PUBLIC

Tous

Pré REQUIS

Aucun

EVALUATION

Auto-évaluation de positionnement par entretien ou questionnaire.
Auto-évaluation des acquis de la formation par questionnaire amenant à une réflexion sur un plan d'actions.

PEDAGOGIE

Formation méthodologique et pratique.
Exercices de découverte et d'application combinant efforts physiologiques et mentaux.
Travaux sur textes variés, de difficulté croissante.
Développement de l'organisation personnelle et de l'autonomie.

INTERVENANTS

Selon le thème de la formation, CQFD sélectionne un pédagogue possédant une expérience significative, une maîtrise opérationnelle et un profil particulier : sophrologue, psychologue, neuropsychologue, ergonome, ergothérapeute, senior manager, chef de cuisine, gouvernante, journaliste, animateur, ex-policier, etc…

TARIFS

Inter-entreprises à Paris
Intra-muros en France entière
cliquez ici pour consulter sur notre site internet le calendrier et les tarifs

Vidéo de présentation

Conseils, Qualité et Formations Didactiques ©