



DOUBLEZ VOTRE VITESSE DE LECTURE

et améliorez votre mémorisation

Vous passez beaucoup de temps professionnel à lire ? La Lecture est un de vos outils de travail quotidien ? Savez-vous qu'il est possible d'augmenter votre efficacité dans ce domaine et d'optimiser le temps passé à cette activité ?

En effet, un lecteur "classique", traditionnel, n'utilise qu'une petite partie de ses capacités de lecture-compréhension. Ainsi, par exemple, il aura besoin d'environ 20 à 25 minutes pour venir à bout d'un document d'une douzaine de pages, là où un lecteur entraîné en aura terminé la lecture complète en, au plus, la moitié de ce temps. Ce dernier dispose, qui plus est, d'autres techniques qui lui permettent d'augmenter encore largement le rendement en lecture, sans obligatoirement tout traiter et sans perdre en compréhension, bien au contraire.

Durée : 2 jour(s)

Tarif : 800,00 € Net / personne

Tarif Intra : Nous contacter

PUBLIC

Toute personne ayant un volume de lecture important et souhaitant gagner en efficacité

OBJECTIFS

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De lire autrement - Améliorer la compréhension des textes lus
- D'accroître la mémorisation des informations
- De doubler leur vitesse de lecture en ce qui concerne la lecture intégrale et tripler cette vitesse en lecture sélective.

FORMATEUR

Marie-Josèphe RAEMO-PROENCA

- Licence de Linguistique Appliquée.
- Consultante-formateur spécialisée dans les techniques de communication écrites et orales.

METHODE ET CONTENU PEDAGOGIQUE

Durée : 2 modules complémentaires de 2 jours chacun

Module 1 (module de base, 2 jours)

Développer ses compétences de base

Objectifs :

- Modifier ses comportements de lecteur pour passer d'une « lecture traditionnelle » à une lecture intégrale performante
- Doubler sa vitesse de départ en tenant compte de la compréhension

1 journée

Prendre conscience du potentiel visuel et cognitif, généralement inemployé en lecture. Savoir comment le développer

- Qu'est-ce que lire ?
- Connaître les différents types de lecteurs
- Etablir le bilan des capacités individuelles en lecture au départ
- Découvrir le 1er frein à une lecture performante : le champ de vision trop étroit
- Elargir l'empan
- Découvrir le 2^{ème} frein : la subvocalisation
- Comprendre le lien entre vitesse, compréhension, mémorisation et concentration

2 journée

Développer les possibilités (aspect physiologique).

Mettre en place des techniques qui permettent de dépasser les freins de départ.

- S'entraîner aux gammes visuelles
- Dépasser l'oralisation de la lecture : exercices de « lecture stimulée »
- Affiner le « coup d'oeil » : exercices de perception-identification
- Evaluer le « terrain de lecture » : l'analyse globale préalable
- Anticiper

Module 2 (perfectionnement, 2 jours)

Enrichir ses stratégies de lecture : de la lecture intégrale performante à la lecture sélective

Objectifs :

- Conforter les acquis du module 1
- Augmenter encore le rendement en lecture et passer de la lecture intégrale performante à la lecture sélective

1 journée

Faire face à différents types de lecture, de la lecture d 'approfondissement à l 'écrémage

- Analyser la situation de lecture
- Comprendre ce qu 'est la lecture sélective
- Les techniques de lecture sélective
- Prendre des appuis dans le texte : repérer la structuration des idées, les « balises » du document
- Reformuler à l 'aide du plan problématique, de la carte mentale
- Se donner les moyens de mieux mémoriser

2 journée

S 'entraîner aux grandes vitesses

- S 'entraîner à être flexible : écrémer, repérer
- Savoir choisir la bonne stratégie de lecture
- Lire par objectifs
- Utiliser la lecture sélective sur la presse
- Mesurer l 'évolution individuelle
- Gérer l 'après-formation

Méthode pédagogique

La méthode employée repose sur les travaux de François Richaudeau. Elle est formalisée en 3 tomes remis à chacun des participants, ce qui leur permet de s 'y reporter, s'ils le souhaitent, à l'issue de la formation pour continuer de progresser. C'est un entraînement technique constitué de multiples exercices destinés à mettre immédiatement en pratique les outils présentés.

L'évolution de chaque participant est mesurée par des exercices de lecture de textes divers calibrés (en nombre de signes typographiques à lire), accompagnés de questionnaires de compréhension. Ces tests de contrôle sont complétés par des retours d'informations fréquents et par le va et vient entre les données théoriques et les exercices techniques.

SESSIONS

Montpellier

29-30 nov. 10