

**Durée :**

**2 jours (14 h.)**

**Les participants et leur pré-requis :**

Toute personne ayant à consulter une documentation importante (livres, journaux, revues professionnelles, notes de services...), notamment les dirigeants, cadres, juristes, chercheurs ingénieurs....

**Notre intervenant :**

Formatrice experte en communication orale/écrite, en efficacité et développement personnel...

**L'organisation :**

**Lieu :** A déterminer Occitanie

**Dates :** à déterminer

**Horaires :** 08h30 17h00

**Coût par participant :**

**670 € HT  
(804 € TTC)**

**Renseignements et inscriptions :**

**Sabine ACCO**

**LES OBJECTIFS :**

- Acquérir les techniques permettant d'accélérer sensiblement sa vitesse de lecture.
- Connaître les méthodes permettant de repérer rapidement les idées essentielles, de les synthétiser et de les mémoriser efficacement.
- Savoir choisir la stratégie adaptée à son objectif de lecture.

**NOTRE CHOIX PEDAGOGIQUE ET LES MODALITES D'EVALUATION:**

Présentation des outils et méthodes permettant une lecture rapide et efficace. Ces outils sont notamment empruntés à la Méthode Richaudeau. Nombreux entraînements pratiques et exercices d'auto-diagnostic à l'aide de grilles de positionnement. Chaque exercice de lecture est évalué en terme de vitesse et de compréhension. Les participants s'entraîneront sur leurs documents professionnels dont ils se muniront. Remise d'un document de cours.

Evaluation qualitative et quantitative effectuée par les participants en fin de formation

**LE CONTENU DE LA FORMATION :**

- **Se situer en tant que lecteur : autodiagnostic**
  - Pourquoi lit - on ? Comment lit - on ?
  - Mesure de sa vitesse de lecture.
  - Les mécanismes de la lecture et les obstacles physiologiques et psychologiques afférents à la lecture.
- **Développer sa précision, sa souplesse et sa rapidité visuelle**
  - Gammes visuelles.
  - Développement de l'empan.
  - Exercices et tests de lutte contre la subvocalisation, contre les retours en arrière et les régressions.
  - Entraînement à la technique des points de fixation.
- **Lecture intégrale rapide**
  - Les techniques favorisant la compréhension.
  - Entraînements de perception - identification et mémorisation rapide.

- Techniques d'anticipation.
- Repérage des difficultés de textes difficiles à lire.
- Exercices de mémorisation.

### ■ **Savoir contracter, synthétiser et mémoriser l'information**

- Identifier l'architecture du texte.
- Repérer les idées essentielles
- Entraînements.

### ■ **Choisir la stratégie adaptée a son objectif de lecture**

- Technique d'écrémage.
- Repérage des mots-signaux.
- Idées clés / architecture du texte.
- Techniques de synthèse rapide.

### ■ **Lire dans sa profession : s'entraîner**

- Entraînements à la lecture sélective et à la lecture méthodique (grande vitesse).