

Organisation et gestion du temps

Lecture rapide et efficace

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPGT-LECT | Évaluation qualitative de fin de stage |
Formation délivrée en présentiel ou distanciel ⁽¹⁾

Formations Management > Efficacité personnelle et professionnelle > Organisation et gestion du temps



À l'issue de ce stage vous serez capable de :

- Augmenter votre vitesse de lecture
- Améliorer vos capacités de mémorisation de l'information écrite
- Acquérir méthode et pratique dans la restitution de l'information écrite
- Vous approprier une méthode performante pour augmenter votre vitesse et vos performances de lecture
- Mieux gérer le temps consacré à la lecture.

Niveau requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer ses techniques de lecture.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence émarginée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

(1) Modalité et moyens pédagogique :

Formation délivrée en présentiel ou distanciel * (e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance). Le formateur alterne entre méthodes ** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation). La validation des acquis peut se faire via des études de cas, des quiz et/ou une certification.

Les moyens pédagogiques mis en oeuvre (variables suivant les formations) sont : ordinateurs Mac ou PC (sauf pour les cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel). Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne. Supports de cours et exercices.

* Nous consulter pour la faisabilité en distanciel. ** Ratio variable selon le cours suivi.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Evaluer sa capacité de lecture

- Mesure de la vitesse initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse
- Rapport entre vitesse / compréhension / restitution
- L'importance de la compréhension dans la lecture

Comprendre le mécanisme de la lecture

- Apport théorique sur la physiologie oculaire
- Entraînement à la flexibilité oculaire
- "Training vitesse"
- Entraînement à la relaxation oculaire
- Elargir son champ visuel

S'entraîner

- A la mémorisation de l'information écrite
- A la lecture et au résumé
- A la lecture sélective

Test d'évaluation des capacités acquises

- Mesure du rapport vitesse / compréhension
- Mesure du rapport vitesse / repérage
- Mesure du rapport vitesse / compréhension / restitution

Accroître sa capacité de concentration

- Identifier les freins à la vitesse de lecture
- Connaître et gérer les principaux freins à la concentration
- Savoir s'isoler de l'environnement bruyant
- Savoir se motiver
- Bref exposé didactique et exercices de concentration

Appliquer une stratégie de lecture active

- Le survol, la lecture sélective, pour identifier la structure d'un texte
- L'écrémage, le surlignage, pour sélectionner les idées clés ou les informations importantes
- Le repérage, pour la lecture d'index et de tables des matières
- L'approfondissement
- Les spécificités de la lecture sur écran d'ordinateur
- Entraînement intensif à l'aide de textes techniques

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Lecture à haute voix :
 - Exercices à base de textes choisis dans les registres les plus divers (articles, notes de service, extraits de romans, publicités, mails, BD...)
- Lecture et restitution à partir d'un document papier et d'un document sur écran

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur
- Bilan oral et évaluation à chaud

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis se fait :

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation ou une certification (M2i ou éditeur)