

Objectifs de la formation

- Accélérer sa vitesse de lecture
- Mieux se concentrer
- Connaître les 5 stratégies de lecture et savoir les utiliser
- Améliorer sa prise de note
- Mettre en place des stratégies de mémorisation

Public

Tout professionnel qui souhaite gagner du temps sur ses lectures, et développer sa mémoire.

Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

Axes de travail de la formation

Dresser son profil de lecteur

- Faire le point sur ses habitudes de lecture
- Accélérer sa vitesse de lecture
- Identifier les croyances liées à la lecture pour les changer
- Repérer les freins matériels et physiques et se mettre dans de bonnes conditions de lecture

Appréhender l'aspect physique de la lecture

- Élargir son empan visuel
- Agrandir son empan vertical
- Accélérer le déplacement du regard

Identifier les 5 stratégies de lecture et savoir choisir

- Le survol pour décider
- Le repérage pour trouver
- L'écumage pour extraire l'essentiel
- L'approfondissement pour mémoriser et saisir les détails
- Le Loisir... pour se faire plaisir !!!

Améliorer ses prises de notes en cours de lecture

- Abandonner les notes scolaires
- Éviter le retour arrière
- Coder les textes
- Appréhender la carte mentale
- Apprendre à titrer pour rendre « sexy »

Développer des stratégies de mémorisation

- AMITARO, mascotte de la mémoire
- Mémoire à court terme, de travail ou à long terme : quels rôles, quels fonctionnements ?
- Des stratégies personnelles de stockage ou de mémorisation face à l'abondance de données

Méthode d'animation

100% de pratique par les participants
Sur des articles de presse, des livres, des procédures...

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/lire-vite-et-retenir-lessentiel-2.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)