

EFFICACITE PROFESSIONNELLE

LIRE VITE ET MIEUX !

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, [consulter les CGV](#)

Pour qui ?

- Dirigeants
- Managers/Cadres
- Collaborateurs
- Équipes
- Particuliers

Nous croulons sous mails, notes, procédures, internet, presse. Comment faire le tri, lire mieux, vite, se concentrer, extraire l'important ? Tels sont les enjeux de cette session grâce à laquelle vous gardez (ou découvrez !) le plaisir de la lecture et développez la satisfaction de l'efficacité.



BIENVENUE

Pré-requis

Non Oui

Pour les délais de réalisation de la formation, [consulter les CGV](#)

En amont de la formation

Questionnaire en ligne afin d'évaluer l'appétence à la lecture et la nature des lectures.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

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 des informations lues



À L'ISSUE DE LA FORMATION

Les participants

- multiplient au minimum par 2 leur vitesse de lecture
- améliorent leur concentration et mémoire
- se rassurent face au volume d'informations professionnelles à traiter rapidement

2 questionnaires en ligne

- Test de validation et ancrage des acquis
- Questionnaire d'évaluation qualité



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Vidéos pédagogiques | <input checked="" type="checkbox"/> Jeux pédagogiques | <input type="checkbox"/> Imagerie |
| <input type="checkbox"/> Travail filmé et analysé avec les participants | <input checked="" type="checkbox"/> Analyse des situations des participants | <input type="checkbox"/> Exercices corporels |
| <input type="checkbox"/> Jeux de rôles | <input type="checkbox"/> Ateliers projectifs | <input checked="" type="checkbox"/> Questionnaires - quizz |

Modalité d'animation

PRÉSENTIEL

DISTANCIEL

Durée 2 jours

Organisation

Sur site client ou dans un espace dédié réservé par ses soins.

Prix

Prix total HT* **3 250.00 €**

Pour **10** participant(s)

Tarifs indiqués hors frais de logistique, et pour une intervention en région parisienne. [Consulter les CGV](#)



MODALITÉS

- 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

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

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



PROGRAMME

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

- 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