Efficacité professionnelle

Maitriser la technique de la lecture rapide

Cette formation permet de travailler sur les fondamentaux de la lecture. Vous optimiserez votre temps de lecture et votre capacité à comprendre et à synthétiser le contenu d'un document.

dates de la formation

Nous contacter

Objectifs

- Ne plus se sentir submergé par une masse d'informations
- Etre capable de les mémoriser
- Modifier la technique de lecture

La lecture rapide

- Le mécanisme de la lecture
- Comment procède l'œil : la vitesse de lecture
- Comment développer l'habilité perceptive
- Comment réapprendre à lire en ne syllabant plus
- Travail sur les points de fixation
- La relaxation oculaire

Les différentes sorties de lectures

- Lecture horizontale, verticale, diagonale
- Recherches de l'idée principale et des mots-clés
- Choix du mode de lecture par objectifs

La mémorisation

- Travail sur les procédés mnémotechniques
- La prise de notes efficace : lecture et résumé

- La mémorisation de l’information écrite
- Lecture sélective : lecture d’étude

méthodes pédagogiques

- Apports techniques
- Exercices sur textes minutés
- Synthèse de documents et prises de notes
- Entrainements

durée

2 jours

prix

Intra : 1 700 € HT la journée

En présentiel

Sur-mesure : nous contacter

intra : nous contacter

public

Toute personne souhaitant optimiser la lecture et la mémorisation des informations
Pré-requis : Conseil en communication

Formulaire d'inscription

Nom

Prénom

Email

Téléphone

Nom de l'entreprise

Intitulé du poste

Thème de la formation

Choisissez votre type de formation : Choisissez votre type de formation : ○ Inter-entreprise ○ Intra-entreprise

Message

Envoyer
Télécharger le bulletin d'inscription

Inscrivez-vous à la newsletter

Aptitudes RH vous enverra les dernières actualités de son activité.

Message de succès

E-mail

Je m'abonne

Contactez-nous

Téléphone

+33 (0)4 69 84 77 36

Adresse

Immeuble Le Fontenoy
96 bd Marius Vivier Merle 69003 Lyon