

“Lire vite ne suffit pas pour traiter l'information. Il faut savoir définir clairement son objectif de lecture, élaborer la stratégie la mieux adaptée pour l'atteindre. Optimiser son temps de lecture, c'est pouvoir mieux comprendre pour mieux synthétiser l'information. Cette formation à la lecture rapide conjugue plaisir et performance.”

## Pour qui ?

- Managers, cadres, ingénieurs.
- Secrétaires et assistantes.

## Objectifs

Ne plus subir l'information mais la maîtriser en temps et en contenu :

- accélérer sa vitesse de lecture ;
- accroître sa concentration ;
- choisir la stratégie de lecture adaptée ;
- maîtriser et retrouver facilement l'information ;
- mémoriser ce qui est vraiment utile.

## Programme

### 1. Quel lecteur êtes-vous ?

- Diagnostiquez vos points forts et vos points faibles.
- À quelle vitesse lisez-vous actuellement ?

### 2. Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier les freins à la vitesse et les desserrer : éviter les retours en arrière, supprimer la subvocalisation.
- Développer ses aptitudes physiques à la lecture.
- Les techniques de lecture rapide : s'entraîner.

### 3. Choisir une stratégie adaptée à son besoin de lecture

- Le survol pour prendre rapidement connaissance d'une pile de documents.
- Le repérage pour trouver une information ponctuelle.
- L'écrémage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse.
- L'approfondissement : analyser, synthétiser, mémoriser.

### 4. Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte.
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés.
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme.
- Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à sa messagerie.

## Pourquoi choisir ce BEST ?

- Une formation opérationnelle et personnalisée : les participants s'exercent directement sur un logiciel de lecture active qui leur est offert à la fin de la formation. De retour en entreprise, chacun peut ainsi poursuivre son programme d'entraînement personnalisé.

## Z Ce qui change en 2010 Z

La découverte de la méthode Richaudeau, du nom du célèbre auteur et chercheur en sciences cognitives, vous aidera à lever tous les freins qui ralentissent votre lecture.

## Cursus recommandé

Dans une vraie logique compétences, nous vous conseillons de suivre après cette formation : **Améliorer sa mémoire** (réf. 1707).

**3 JOURS**

Réf. 267

 69 € HT Paris  
60 € HT Régions

**1550 € HT**
**Paris**

 4 jan > 6 jan  
25 jan > 27 jan  
15 fév > 17 fév  
8 mars > 10 mars  
6 avr > 8 avr  
26 avr > 28 avr  
17 mai > 19 mai

**7 juin > 9 juin**

 5 juil > 7 juil  
16 août > 18 août  
6 sep > 8 sep  
27 sep > 29 sep  
18 oct > 20 oct  
8 nov > 10 nov

**29 nov > 1 déc**

 13 déc > 15 déc  
**Bordeaux**  
22 mars > 24 mars  
31 mai > 2 juin  
27 sep > 29 sep  
13 déc > 15 déc

**Lille**

 6 avr > 8 avr  
7 juin > 9 juin  
13 sep > 15 sep  
6 déc > 8 déc  
**Lyon**  
29 mars > 31 mars  
14 juin > 16 juin

**20 sep > 22 sep**

 22 nov > 24 nov  
**Marseille**  
29 mars > 31 mars  
14 juin > 16 juin  
23 août > 25 août  
22 nov > 24 nov

**Nantes**

 26 avr > 28 avr  
28 juin > 30 juin  
27 sep > 29 sep  
8 nov > 10 nov  
**Strasbourg**  
12 avr > 14 avr  
21 juin > 23 juin

**13 sep > 15 sep**

 22 nov > 24 nov  
**Toulouse**  
26 avr > 28 avr  
14 juin > 16 juin  
11 oct > 13 oct  
6 déc > 8 déc