

LECTURE ACTIVE

DURÉE : 2 jours - 14 heures en Intra

OBJECTIFS de formation :

- Analyser sa capacité et ses habitudes de lecture ;
- Aborder une technique de lecture active pour comprendre et mémoriser l'essentiel de l'information
- Exercer sa capacité de mémoire et de synthèse

PUBLIC : Secrétaires, assistant(e)s, collaborateurs ou cadres amenés qui cherchent à optimiser leur temps de lecture.

SUPPORTS PIGIER : Pigier – Lecture active

PROGRAMME :

1. Evaluer ses capacités de lecture

Mesure des capacités de lecture ;
Tests de rapidité et de mémoire ;
Diagnostiquez ses points forts et ses points faibles.

2. Déterminer ses objectifs de lecture

La vitesse de lecture : Identifier les freins à la vitesse et les desserrer ;
La mémorisation ;
Les atouts pour mieux lire : stratégie, concentration, motivation.

3. Repérer les conditions d'une lecture active efficace

Augmenter ses performances visuelles ;
Détecter les passages utiles à partir d'une connaissance de l'organisation de l'écrit ou des normes de rédaction ;
Déconstruire un texte pour en tirer les idées clés.

4. Appliquer une stratégie de lecture

Faire ressortir la structure du texte, repérer son organisation ;
Utiliser la méthode de lecture appropriée : le repérage, l'écrémage, le survol, l'approfondissement ;
Synthétiser les idées pour construire le sens ;
Reformuler mentalement pour faire des liens avec son propre univers ;
Programmer des séances de lecture, s'entraîner.

MODALITES : Session en Intra-entreprise (entre 3 et 10 stagiaires maximum)

DATES PROPOSEES EN INTRA : Nous consulter.