

#### PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses capacités de lecture, de mémorisation et de synthèse

#### PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

#### NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

#### LES POINTS FORTS

Identification des objectifs de l'entreprise

Recueil des attentes opérationnelles des participants

Conception d'un déroulé pédagogique sur mesure

Construction de cas pratiques inspirés du contexte professionnel des participants

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

#### SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
  - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre

Code  
**530019**

Durée  
**Sur-mesure / 14 heures**

Tarif  
**Nous contacter**

*\*Repas inclus (en présentiel)*

## Objectifs pédagogiques

- Identifier son type de lecture
- Développer ses capacités visuelles
- Optimiser ses facultés de mémorisation
- Lire « efficace » : passer d'une lecture intégrale à une lecture sélective
- Retenir l'essentiel d'un document

## Programme de la formation

### Identifier son type de lecture

- Evaluer ma vitesse de lecture
- Découvrir les éléments clés de la lecture active
- Identifier mes bons et mes mauvais réflexes de lecture

### Développer ses capacités visuelles

- Elargir mon champ visuel
- Augmenter ma vitesse de perception
- Optimiser mes déplacements oculaires
- Reposer mes yeux

### Optimiser ses facultés de mémorisation

- Comprendre le processus de mémorisation
- Adopter des méthodes pour améliorer mes facultés

### Lire « efficace » : passer d'une lecture intégrale à une lecture sélective

- Définir mon objectif de lecture
- M'approprier les techniques de lecture : repérage, écrémage, survol, approfondissement
- Presse, article, livre : adopter une stratégie de lecture efficace
- Comprendre les spécificités de la lecture à l'écran

### Retenir l'essentiel d'un document

- Repérer toutes les informations utiles dans un texte
- Faire rapidement des synthèses de mes lectures (reformulations, schémas)
- Concevoir un tableau de synthèse pour les gros dossiers
-

satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

