


# Lire vite et retenir l'essentiel

## 5-CO-LECT

 **2 JOURS ( 14 HEURES )**

Délai maximum : 2 mois (sauf intra-entreprise ou spécifique sous 4 semaines)

*Parcours concourant au développement des compétences. Action de formation réalisée en application des articles L 6313-1 et L 6313-2 du Code du travail.*

Si vous êtes en situation de handicap, contactez-nous avant le début de votre formation pour que nous puissions vous orienter efficacement et vous accueillir dans les meilleures conditions.


## Objectifs de la formation

- Accélérer sa vitesse de lecture
- Accroître sa concentration
- Choisir sa stratégie de lecture adaptée
- Maîtriser et retrouver facilement l'information
- Mémoriser ce qui est vraiment utile

## Contact


### Notre centre à **Mérignac**

 14 rue Euler, 33700 Mérignac


 05 57 92 22 00

 [contact@afib.fr](mailto:contact@afib.fr)

### Notre centre à **Périgueux**

 371 Boulevard des Saveurs,  
24660 COULOUNIEIX  
CHAMIERES

 05 64 31 02 15

 06 85 75 05 70

 [contact-pcl@afib.fr](mailto:contact-pcl@afib.fr)

Retrouvez + d'infos sur  
[www.afib.fr](http://www.afib.fr)



## Les Prérequis

---

- Toute personne souhaitant gagner en efficacité et en temps pour traiter l'information
- Pas de prérequis spécifique



## Les Modalités

---

- Formation réalisée en présentiel, à distance ou mixte,
- Evaluation des acquis tout au long de la formation : QCM, mises en situation, TP, évaluations orales...
- Toutes nos formations peuvent être organisées dans nos locaux ou sur site
- Feuille de présence signée en demi-journée, questionnaires d'évaluation de la satisfaction en fin de stage et 60 jours après, attestation de stage et certificat de réalisation.



## Moyens Pédagogiques

---

- Formateur expert dans le domaine
- Pédagogie participative et active, support de cours remis à chaque participant, vidéo projecteur, tableau blanc et paperboard
- Feuille de présence signée en demi-journée, évaluation des acquis tout au long de la formation, questionnaire de satisfaction, attestation de stage

## **i** Programme détaillé

Programme mis à jour le 21/09/2021

### 1. Evaluer son niveau de lecture

- Mesurer sa vitesse de lecture
- Evaluer son degré de mémorisation
- Les mécanismes de la lecture

### 2. Développer son agilité visuelle et mentale pour augmenter sa vitesse de lecture

- Les obstacles à la lecture rapide
- Les techniques pour lire plus vite (balayages visuelles et stratégiques)

### 3. Développer une lecture active en fonction du texte

- Définir vos objectifs de lecture
- Déterminer la bonne méthode pour atteindre ses objectifs en fonction du texte
- Choisir une stratégie adaptée : approfondissement, écrémage et repérage

### 4. Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés (courriers, rapports, études, comptes rendus ...)
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme
- Etudier le cas de la presse écrite

## **Les + de la formation**

L'examen de certification TOSA (proposé en option) est en français. Il sera passé soit à la fin de la formation, soit ultérieurement dans nos centres de formation. Cet examen de 60 minutes délivrera un diplôme attestant d'un niveau de compétence. Ce cours peut être également animé sur Mac (merci de le préciser à votre conseiller formation).