

Lecture active et efficace

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Communication

Code de formation : COM110

€ Tarifs

Prix public : 1400 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

Pratiquer une lecture de plus en plus rapide et fluide

Développer vos capacités de mémorisation de l'information écrite

Utiliser des méthodes et pratiques dans la restitution de l'information écrite

Utiliser une méthode performante pour augmenter votre vitesse et vos performances de lecture

Anticiper et mieux gérer le temps consacré à la lecture

Public visé

Toute personne souhaitant améliorer ses techniques de lecture.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès :

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation

Distanciel possible : Oui

PROGRAMME

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Evaluer sa capacité de lecture

- Mesure de la vitesse initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse
- Rapport entre vitesse / compréhension / restitution
- L'importance de la compréhension dans la lecture

Comprendre le mécanisme de la lecture

- Apport théorique sur la physiologie oculaire
- Entraînement à la flexibilité oculaire
- "Training vitesse"
- Entraînement à la relaxation oculaire
- Élargir son champ visuel

S'entraîner

- A la mémorisation de l'information écrite
- A la lecture et au résumé
- A la lecture sélective

Test d'évaluation des capacités acquises

- Mesure du rapport vitesse / compréhension
- Mesure du rapport vitesse / repérage
- Mesure du rapport vitesse / compréhension / restitution

Accroître sa capacité de concentration

- Identifier les freins à la vitesse de lecture

Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ 19 / 12 / 2024

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

- Connaître et gérer les principaux freins à la concentration
- Savoir s'isoler de l'environnement bruyant
- Savoir se motiver
- Bref exposé didactique et exercices de concentration

Appliquer une stratégie de lecture active

- Le survol, la lecture sélective, pour identifier la structure d'un texte
- L'écrémage, le surlignage, pour sélectionner les idées clés ou les informations importantes
- Le repérage, pour la lecture d'index et de tables des matières
- L'approfondissement
- Les spécificités de la lecture sur écran d'ordinateur
- Entraînement intensif à l'aide de textes techniques

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Lecture à haute voix?
- Exercices à base de textes choisis dans les registres les plus divers (articles, notes de service, extraits de romans, publicités, mails, BD...)
- Lecture et restitution à partir d'un document papier et d'un document sur écran

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

MODALITÉS

Modalités

Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.