

Efficacité professionnelle et personnelle

Lecture rapide



PUBLIC ▶ Toute personne confrontée à une lecture importante de documents



OBJECTIFS ▶ Doubler (au moins) sa vitesse de lecture tout en gardant ou améliorant compréhension et mémorisation
Maîtriser les différentes techniques de lecture : intégrale, écrémage, balayage/repérage
Savoir définir la bonne stratégie face à un texte
Lire plus, lire mieux et/ou dégager du temps pour autre chose



DURÉE
2 jours



CONTENU

Pratiquer une lecture mémorisante d'un texte

Découvrir les mécanismes de la lecture

Connaître les différentes façons d'aborder un texte

- Lecture intégrale, lecture sélective

S'entraîner à la lecture intégrale rapide

Ajuster vitesse/compréhension

Lutter contre les freins

- Peurs, idées reçues...

Découvrir les techniques de lecture sélective

- Ecrémage, balayage/repérage

Apprendre à établir une stratégie de lecture

Prendre confiance dans les capacités de son cerveau grâce aux entraînements et aux tests qui mesurent la vitesse et la compréhension

Pratiquer une lecture sélective



DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Apports méthodologiques, théoriques
Nombreux exercices pratiques, exercices chronométrés
Echanges, analyse des freins et des performances

Possibilité de suivre une session de perfectionnement d'une journée



SERVICE INFOS

02 99 52 54 52 ou 02 96 58 69 86
www.afpi-bretagne.com