

Lecture rapide et efficace

Comment traiter le flux d'informations et aller à l'essentiel ? Comment améliorer votre concentration et votre capacité de mémorisation ? La formation à la lecture rapide et efficace vous permettra d'adopter des stratégies en fonction des documents et des supports de votre quotidien, en alliant le plaisir de lire et l'efficacité.

OBJECTIFS

- Connaître les clés d'une lecture rapide, identifier ses points d'amélioration
- S'approprier les techniques d'une lecture sélective, distinguer les différents niveaux d'information, les structures
- Différencier les lectures possibles, adapter la lecture au document
- Traiter plus d'informations dans un délai plus court

PROGRAMME

Faire le point : quel lecteur suis-je ?

- Tester sa vitesse de lecture et sa compréhension en lecture intégrale
- Repérer ses points forts et d'efforts
- Se fixer des objectifs de lecture et traiter avec méthode l'information écrite

Augmenter sa vitesse de lecture

- Identifier les mécanismes physiologiques et les processus de lecture
- Lire en lecture guidée, rythmée, pour éviter :
 - > La perte de concentration
 - > La régression
 - > La subvocalisation
- Savoir rapidement :
 - > Capter une information
 - > Dégager l'essentiel d'un texte
 - > Organiser l'information lu et la mémoriser
- La concentration, c'est aussi physique : technique de concentration / relaxation

Adopter des stratégies de lectures

- Le survol : vision d'ensemble
- Le repérage : repérer l'information
- L'écrémage : saisir l'essentiel
- L'approfondissement et les outils de prises de note : analyser, synthétiser, retenir

S'entraîner avec les supports du quotidien

- Messagerie, lecture sur écran, recherche internet, documents professionnels :
 - > Quelle stratégie et quelle méthode ?

Faire le point : quel lecteur suis-je devenu ?

- Se tester pour apprécier ses capacités de lecture
- Déterminer sa marge de progrès en fonction de ses objectifs



2 jours

prix par participant

1 460 €^{HT}

code formation : EF08

option restauration

18 € par jour



PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Entraînement permanent
- Tests d'évaluation, lectures quizz
- Techniques s'appuyant sur les travaux de Tony Buzan et François Richaudeau

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer sa capacité de concentration, de mémorisation et de traitement de l'information pour mieux gérer les flux

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 8-9 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

STAGE / FORMATION

BULLETIN D'INSCRIPTION

Intitulé _____
 Code _____
 Date _____ Lieu _____
 Prix HT _____ + TVA (taux en vigueur de 20%) _____ Prix TTC _____
 Nombre de repas _____ Prix total des repas _____

ENTREPRISE

Raison sociale _____
 N° SIRET _____ N° TVA _____ Effectif _____
 Adresse _____
 Tél. _____ Fax. _____

Responsable Formation

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

PARTICIPANTS

M. Mme
 Nom _____ Prénom _____
 Fonction _____ Tél.(ld) _____
 Email _____

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaître sur votre facture ?

Oui Non
 Si oui, numéro _____

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?

Oui Non

Numéro de prise en Charge _____

Adresse de votre OPCA _____

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

RÈGLEMENT

Ci-joint un chèque de _____ € TTC
 (à l'ordre de Tanit Formation)

Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : CMCIFRPP

Nom _____
 Prénom _____

Date _____

Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)