



RH & EFFICACITE PROFESSIONNELLE

LECTURE ET MÉMORISATION EFFICACE

RH-EP_M020

OBJECTIFS :

- ✓ Appréhender les intérêts et les principes de la "lecture rapide" et faire un diagnostic de sa vitesse de lecture et de son niveau de compréhension globale d'un texte
- ✓ Comprendre le fonctionnement de la visualisation par image et mieux utiliser les capacités de notre vision périphérique en l'adaptant au type de lecture
- ✓ Comprendre le fonctionnement de nos trois types de mémoire et de développer ses capacités de concentration et de focalisation
- ✓ Mettre en place des stratégies de mémorisation personnelles en diagnostiquant les différents styles d'apprentissage en situation (visuels, auditifs et kinesthésiques)
- ✓ Identifier les mauvaises habitudes qui limitent notre qualité de lecture et de mémorisation et mettre en place des stratégies de contournement pour progresser
- ✓ Passer d'une lecture globale à une lecture sélective en pratiquant la lecture d'écrémage de repérage et la prise de notes appropriée

PROGRAMME :

1. Lire vite et bien : techniques et méthode
 - ✓ Tests d'évaluation
 - ✓ Les trois freins à la lecture rapide
 - ✓ Adopter une stratégie de lecture : de l'analyse globale à la lecture sélective
2. Optimiser ses capacités mémorielles
 - ✓ Généralités : une ou des mémoires ?
 - ✓ Comprendre ses propres ressources et les optimiser
 - ✓ Développer sa mémoire au quotidien
3. Lecture et mémoire
 - ✓ Comment retenir ce que l'on lit ?
 - ✓ La prise de notes en cours de lecture
 - ✓ Le principe de reformulation mentale

METHODE PEDAGOGIQUE :

Évaluation initiales et exercices d'entraînement progressifs chronométrés sur plusieurs supports de lecture. Exercices simples et complexes de mémorisation. Échanges d'expérience, QCM.

SUPPORT PEDAGOGIQUE :

Support de formation numérique via clé USB + MP3 des entraînements filmés



NOTRE « + » UN SUIVI INDIVIDUALISE DE DEMARCHE QUALITÉ

Trois évaluations de lecture/mémorisation rythment cette formation : initiale, à mi-parcours et finale. Chaque participant mesure sa propre progression et sa marge d'optimisation.

A la fin de la formation le formateur remet une « feuille de route » individuelle à chaque participant sur ses axes d'optimisation dans ses techniques de lecture rapide et de mémorisation.

Durée

3 jours

Public cible :

Toute personne souhaitant améliorer sa vitesse de lecture et ses capacités de mémorisation

Prérequis :

Aucun

Participants :

Maximum 10

Intervenant :

Langue véhiculaire :

Date :

Lieu :

Divers :

Prix :