

Identifier et retenir rapidement l'essentiel d'un document écrit

Code
530019

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 528 € HT

**Repas inclus (en présentiel)*

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer ses capacités de lecture, de mémorisation et de synthèse pour gagner du temps.

Sur tous types de documents : articles, réglementation, publications, mails professionnels...

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Recueil des attentes opérationnelles des participants

Des cas pratiques inspirés du contexte professionnel des participants

Une formation très opérationnelle avec un formateur expert en écrit et lecture

Identification des bénéfices de la maîtrise de la lecture rapide par rapport à l'IA

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Objectifs pédagogiques

- Identifier son type de lecture
- Développer ses capacités visuelles
- Optimiser ses facultés de mémorisation
- Lire « efficace » : passer d'une lecture intégrale à une lecture sélective
- Retenir l'essentiel d'un document

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation. Connectez-vous sur votre espace participant et complétez votre questionnaire préparatoire. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès.

Identifier son type de lecture

- Evaluer ma vitesse de lecture
- Découvrir les éléments clés de la lecture active
- Identifier mes bons et mes mauvais réflexes de lecture
- Exercice : Top chrono

Développer ses capacités visuelles

- Elargir mon champ visuel
- Augmenter ma vitesse de perception
- Optimiser mes déplacements oculaires
- Reposer mes yeux
- Activité : "video les astuces de M..." observation et débrief collectif

Optimiser ses facultés de mémorisation

- Comprendre le processus de mémorisation
- Adopter des méthodes pour améliorer mes facultés
- Exercice : Association et histoire

Lire « efficace » : passer d'une lecture intégrale à une lecture sélective

- Evaluation de l'action de
- formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service
 - ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
 - Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Définir mon objectif de lecture
- M'approprier les techniques de lecture : repérage, écrémage, survol, approfondissement
- Presse, article, livre : adopter une stratégie de lecture efficace
- Comprendre les spécificités de la lecture à l'écran
- Utiliser l'IA en complément selon les règles de cybersécurité et de confidentialité
- Exercice : lecture et pensée critique sur mon article

Retenir l'essentiel d'un document

- Repérer toutes les informations utiles dans un texte
- Faire rapidement des synthèses de mes lectures (reformulations, schémas)
- Concevoir un tableau de synthèse pour les gros dossiers

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit dans votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources et faciliter la mise en œuvre de vos engagements dans votre contexte professionnel.

A noter

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.

Prochaines sessions

...

PARIS

- 28-29 Oct. 2026
- 16-17 Déc. 2026

A DISTANCE

- 28-29 Oct. 2026
- 16-17 Déc. 2026

