

Les clés de la lecture rapide – Instant learning

Explorer l'essentiel des techniques pour améliorer sa lecture rapide.

PUBLIC

Toute personne souhaitant améliorer sa compétence de lecture rapide

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Format condensé pour maximiser l'acquisition de compétences opérationnelles

Flexibilité grâce à un format entièrement à distance et court

Alternance d'éléments techniques et exercices pratiques

Peut être associé à d'autres classes virtuelles pour approfondir progressivement vos compétences

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.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre

Code
703017

Durée
3 heures / 3 heures

Tarif Inter*
399 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

Objectifs pédagogiques

- Évaluer sa vitesse de lecture actuelle et identifier ses freins personnels
- Appliquer les techniques d'optimisation visuelle et développer sa concentration
- Maîtriser les stratégies de lecture adaptative et adapter sa méthode selon ses objectifs
- Optimiser ses capacités de mémorisation et concevoir des synthèses efficaces

Programme de la formation

Engagement

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

Diagnostiquer et optimiser ses capacités de lecture

Comprendre les mécanismes de lecture et identifier ses freins

- Analyser le rapport vitesse/compréhension/restitution
- Identifier les freins principaux
- Mesurer sa vitesse de lecture de base avec évaluation de la compréhension

Entraîner ses capacités visuelles

- S'entraîner à l'élargissement du champ visuel
- Pratiquer la lecture par "points de fixation"
- Expérimenter les exercices de flexibilité oculaire
- Exercice : Tester et entraîner ses capacités visuelles avec mesure des premiers progrès

Adopter les stratégies de lecture adaptative

Découvrir les 4 techniques de lecture stratégique

- Maîtriser le survol pour une connaissance rapide des documents

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, 40 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.

- Utiliser le repérage pour localiser une information ponctuelle
- Appliquer l'écrémage pour extraire l'essentiel
- Pratiquer l'approfondissement pour analyser et mémoriser

Adapter sa lecture selon les supports et objectifs

- S'entraîner à la lecture sélective intensive
- Adapter sa lecture aux spécificités de l'écran
- Choisir la technique selon le type de document
- Atelier : Expérimenter les 4 stratégies sur différents supports

Mémoriser, synthétiser et ancrer ses acquis

Optimiser mémorisation et concentration

- Comprendre le processus de mémorisation et adopter des méthodes d'amélioration
- Développer ses techniques de concentration
- S'entraîner à la prise de notes rapide et aux reformulations

Mesurer ses progrès et planifier son entraînement

- Réaliser un test final de vitesse avec mesure complète
- Comparer avec les résultats initiaux et constater ses progrès
- Élaborer un programme d'entraînement personnalisé
- Exercice : Créer des tableaux de synthèse et présenter ses techniques préférées

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

...

A DISTANCE

- 7 Oct. 2026
- 2 Déc. 2026

