

Lecture active et efficace

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Type de formation : Formation continue

Éligible au CPF : Non

Domaine : Management du SI

Action collective : Non

Filière : Relations humaines

Rubrique : Communication

Code de formation : COM110

PRÉSENTATION

Objectifs & compétences

- Pratiquer une lecture de plus en plus rapide et fluide
- Développer vos capacités de mémorisation de l'information écrite
- Utiliser des méthodes et pratiques dans la restitution de l'information écrite
- Utiliser une méthode performante pour augmenter votre vitesse et vos performances de lecture
- Anticiper et mieux gérer le temps consacré à la lecture

Public visé

Toute personne souhaitant améliorer ses techniques de lecture.

Pré-requis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

PROGRAMME

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Evaluer sa capacité de lecture

- Mesure de la vitesse initiale
- Evaluation des capacités de mémorisation
- Appréciation des capacités de synthèse
- Rapport entre vitesse / compréhension / restitution
- L'importance de la compréhension dans la lecture

Comprendre le mécanisme de la lecture

- Apport théorique sur la physiologie oculaire
- Entraînement à la flexibilité oculaire
- "Training vitesse"
- Entraînement à la relaxation oculaire
- Elargir son champ visuel

S'entraîner

- A la mémorisation de l'information écrite
- A la lecture et au résumé
- A la lecture sélective

Test d'évaluation des capacités acquises

- Mesure du rapport vitesse / compréhension
- Mesure du rapport vitesse / repérage
- Mesure du rapport vitesse / compréhension / restitution

Accroître sa capacité de concentration

- Identifier les freins à la vitesse de lecture

€ Tarifs

Prix public : 1550 €

Tarif & financement :

Nous vous accompagnons pour trouver la meilleure solution de financement parmi les suivantes :

Le plan de développement des compétences de votre entreprise : rapprochez-vous de votre service RH.

Le dispositif FNE-Formation.

L'OPCO (opérateurs de compétences) de votre entreprise.

France Travail: sous réserve de l'acceptation de votre dossier par votre conseiller Pôle Emploi.

CPF -MonCompteFormation

Contactez nous pour plus d'information : contact@aston-institut.com

📍 Lieux & Horaires

Campus : Ensemble des sites

Durée : 14 heures

Délai d'accès : Jusqu'à 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'inscription complet

Distanciel possible : Oui

📅 Prochaines sessions

Cliquez sur la date choisie pour vous inscrire :

■ **07 / 07 / 2025**

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

■ **09 / 10 / 2025**

📍 : Ensemble des sites

✓ : Distanciel possible

🕒 : 14 heures

📅 : 2 jours

- Connaître et gérer les principaux freins à la concentration
- Savoir s'isoler de l'environnement bruyant
- Savoir se motiver
- Bref exposé didactique et exercices de concentration

Appliquer une stratégie de lecture active

- Le survol, la lecture sélective, pour identifier la structure d'un texte
- L'écrémage, le surlignage, pour sélectionner les idées clés ou les informations importantes
- Le repérage, pour la lecture d'index et de tables des matières
- L'approfondissement
- Les spécificités de la lecture sur écran d'ordinateur
- Entraînement intensif à l'aide de textes techniques

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- Lecture à haute voix?
- Exercices à base de textes choisis dans les registres les plus divers (articles, notes de service, extraits de romans, publicités, mails, BD...)
- Lecture et restitution à partir d'un document papier et d'un document sur écran

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

MODALITÉS

Modalités

Modalités : en présentiel, distanciel ou mixte . Toutes les formations sont en présentiel par défaut mais les salles sont équipées pour faire de l'hybride. – Horaires de 9H à 12H30 et de 14H à 17H30 soit 7H – Intra et Inter entreprise.

Pédagogie : essentiellement participative et ludique, centrée sur l'expérience, l'immersion et la mise en pratique. Alternance d'apports théoriques et d'outils pratiques.

Ressources techniques et pédagogiques : Support de formation au format PDF ou PPT Ordinateur, vidéoprojecteur, Tableau blanc, Visioconférence : Cisco Webex / Teams / Zoom.

Pendant la formation : mises en situation, autodiagnostic, travail individuel ou en sous-groupe sur des cas réels.

Méthode

Fin de formation : entretien individuel.

Satisfaction des participants : questionnaire de satisfaction réalisé en fin de formation.

Assiduité : certificat de réalisation.

Validations des acquis : grille d'évaluation des acquis établie par le formateur en fin de formation.