# Lecture active et efficace

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**Type de formation :** Formation continue

**Domaine :** Management du SI

**Filière :** Relations humaines

**Rubrique :** Communication

**Éligible au CPF :** Non

**Action collective :** Non

## 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

**Code de formation :** COM110

### € 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'a 8 jours avant le début de la formation, sous condition d'un dossier d'insciption 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



Informations non contractuelles - PDF généré le 8/11/2026

- 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, autodiagnostics, 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'evalution des acquis établie par le formateur en fin de formation.


Informations non contractuelles - PDF généré le 8/11/2026