



FORMALIS

ENTREZ DANS UN MONDE DE FORMATIONS



FORMATION GAGNEZ EN EFFICACITÉ EN MAÎTRISANT LA LECTURE RAPIDE

Objectif pédagogique

- Acquérir et maîtriser les notions fondamentales de la lecture rapide.

Contenu & durée

- 3 modules
- Environ 10 heures
- 100 % distanciel

Niveau

- Tout public
- Aucun prérequis

Pré-requis technique

- Ordinateur ou tablette fonctionnelle
 - Connexion internet
-

PRÉSENTATION DE LA FORMATION

Bienvenue dans la formation pour maîtriser la lecture rapide ! Au cours de cette formation, nous allons aborder différentes approches et vous fournir des outils pratiques pour **développer votre capacité à lire plus rapidement** sans compromettre la compréhension. Nous allons également étudier les facteurs qui influencent la lecture rapide, les obstacles courants et les astuces pour les surmonter.

Nous commencerons par comprendre les bases de la lecture rapide, y compris la façon dont nos yeux et notre cerveau traitent l'information. Vous découvrirez des techniques pour :

- Éliminer les sous-vocalisations,
- Avoir des mouvements oculaires plus fluides,
- Élargir votre vision périphérique pour couvrir plus de mots.

Nous explorerons également des méthodes avancées comme :

- La prévisualisation,
- La visualisation
- L'association d'images,
- La création d'histoires,
- L'identification des idées principales,
- L'utilisation d'une structure de lecture efficace pour optimiser votre vitesse et votre compréhension.

Nous aborderons également l'importance de la concentration et de la gestion de l'environnement pour éliminer les distractions pendant la lecture.

Ces méthodes vous permettront de mieux retenir les concepts clés et les détails importants des textes que vous lirez.

La révision régulière est un aspect essentiel de la lecture rapide et de la consolidation de la mémoire à long terme. Nous discuterons de la **courbe de l'oubli** et de la manière d'organiser vos sessions d'entraînement pour renforcer la rétention des informations sur le long terme.

Nous aborderons l'importance de la **pratique régulière** pour développer et maintenir vos compétences en lecture rapide. Nous vous fournirons des **exercices** et des **ressources supplémentaires** pour continuer à vous entraîner et à progresser après la formation.

Cette formation est conçue pour vous donner les connaissances et les outils nécessaires pour **devenir un lecteur rapide et efficace**. Vous repartirez avec une meilleure compréhension des techniques de lecture rapide, ainsi qu'avec des astuces pratiques que vous pourrez appliquer immédiatement dans votre vie quotidienne et professionnelle.



Préparez-vous à explorer un nouveau monde de lecture rapide où vous pourrez absorber les informations plus rapidement, **améliorer votre productivité** et vous démarquer dans un monde rempli de connaissances en constante évolution. Nous sommes ravis de vous accompagner dans cette aventure et sommes convaincus que cette formation vous sera bénéfique.

PROGRAMME DE FORMATION

Module 1 : Introduction à la lecture rapide

Dans ce module, nous allons découvrir les bases de la lecture rapide et ses avantages par rapport à la lecture traditionnelle. Nous allons également examiner les mythes et les idées fausses sur la lecture rapide et les différences entre la lecture rapide et la lecture traditionnelle.

- Les bases de la lecture rapide
- La compréhension de la lecture rapide
- Techniques de lecture rapide

Module 2 : Techniques avancées de la lecture rapide

Dans ce nouveau module, nous allons approfondir les techniques avancées de la lecture rapide pour vous aider à améliorer et à optimiser vos compétences et votre temps de lecture.

- Techniques de prévisualisation et de prédiction
- La subvocalisation mentale
- Élargissement du champ visuel
- Amélioration de votre mémoire et de votre concentration

Module 3 : Pratique et évaluation de la lecture rapide

Dans ce module, nous allons nous concentrer sur la pratique et l'évaluation de vos compétences en lecture rapide.

- Les exercices pour pratiquer la lecture rapide
- L'évaluation de la lecture rapide
- Mise en place d'un plan d'action pour améliorer la lecture rapide

À propos de FORMALIS

Entreprise française solidaire, FORMALIS est l'organisme de formation de référence en e-learning pour toutes les personnes souhaitant développer leurs compétences dans les secteurs du bien-être, des métiers du web, marketing, immobilier, graphisme, design, écriture.

En nous choisissant comme organisme de formation, vous favorisez le développement de vos compétences et celles de vos collaborateurs tout en étant vous-même acteur responsable : pour chaque formation, une partie des frais d'inscription et des frais pédagogiques sont reversés à des programmes d'accès à l'éducation en France et dans le monde.

E-LEARNING FORMALIS, marque déposée d'ABELART PRODUCTIONS, est un organisme de formation conforme aux critères qualité des OPCO et certifié DATADOCK.



Pour plus d'informations : <https://elearningformalis.fr>

Pour toute demande : contact@elearningformalis.fr / 01 87 20 06 98