

Lisez plus vite et lisez mieux

L'abondance des informations qui circulent et le manque de temps sont deux caractéristiques marquantes de la vie au travail. Dans ce contexte, apprendre à lire rapidement et efficacement est l'une des solutions les mieux adaptées à cette réalité et sans doute la plus facilement atteignable. Notre approche est unique : elle combine techniques de lecture et gestion de l'information !

Notre technique ne consiste pas à lire en diagonale ou à sauter des mots ! Elle vise plutôt à faire perdre certaines vieilles habitudes, à maîtriser de nouvelles techniques et à pouvoir choisir parmi diverses stratégies selon la nature des textes à lire. Notre approche se distingue principalement par la possibilité, pour chaque participant, d'atteindre rapidement des objectifs réalistes et étonnants.

Durée : Une journée

Modes d'enseignement

- ❖ Formation offerte en cours publics (en salle) dans plusieurs régions du Québec
- ❖ Aussi offerte en entreprise, adaptée à vos besoins, partout au Québec
- ❖ Également dispensée en ligne en cours publics ou pour une entreprise donnée

Objectifs

- ❖ Augmenter votre vitesse de lecture de 50 à 150%
- ❖ Résoudre vos problèmes de rêverie
- ❖ Améliorer votre compréhension des textes
- ❖ Améliorer votre rétention des informations contenues dans un texte
- ❖ Améliorer votre capacité de concentration
- ❖ Pouvoir évaluer et mieux gérer votre charge globale de lecture au travail
- ❖ Lire davantage ou diminuer le temps consacré à la lecture
- ❖ Retrouver le plaisir de lire
- ❖ Retirer plus de satisfaction de vos lectures !

Partenaire

- ❖ **Cette formation est offerte en partenariat avec Formations Qualitemps**



Notre enseignement s'appuie sur des techniques de lecture éprouvées depuis 25 ans. Ces techniques conviennent à la lecture de tous les sujets et de tous les types de textes : documents administratifs, scientifiques, légaux, techniques, articles de magazines ou œuvres littéraires. Notre technique accélérera aussi la lecture à l'écran. L'une de ses grandes particularités : elle peut être utilisée efficacement dès le lendemain du cours sans entraînement supplémentaire.

Contenu détaillé du cours

- ❖ Introduction : qu'est-ce que la lecture rapide ?
- ❖ Test d'autoévaluation de la charge de lecture et formulation des objectifs
- ❖ Test de lecture qui mesure la vitesse initiale
- ❖ Calcul du nombre de mots lus par minute
- ❖ Calcul du nombre de mots par page
- ❖ Quelques conseils pour une lecture dynamique
- ❖ Mécanismes et inconvénients de la lecture traditionnelle
- ❖ Les différentes techniques et écoles de lecture rapide
- ❖ La méthode Qualitemps
- ❖ Exercices
- ❖ Les trois objectifs des techniques de lecture rapide
- ❖ Les quatre niveaux de subvocalisation
- ❖ Les mécanismes de l'œil
- ❖ Exercice de lecture par points de fixation
- ❖ Mesure de la nouvelle vitesse de lecture
- ❖ Exercice de lecture d'un livre de 100 pages en 40 minutes avec compréhension
- ❖ Les diverses stratégies de lecture
- ❖ Exercices d'entraînement en fonction des diverses stratégies de lecture
- ❖ Comment adapter la méthode à la lecture à l'écran
- ❖ La gestion du temps et la lecture
- ❖ Les mécanismes de la mémoire
- ❖ Comment lire pour mieux retenir l'information
- ❖ Les techniques de prise de notes
- ❖ Test qui mesure la nouvelle vitesse de lecture et la progression réalisée
- ❖ Mot de la fin : qu'est-ce qu'un lecteur compétent ?

À qui s'adresse le cours ?

À toute personne qui désire améliorer ses compétences en lecture.

Approche pédagogique

Le cours de lecture rapide est composé d'environ 60 % d'exercices pratiques individuels, de 10 % de divers tests et de 30 % d'énoncés théoriques interactifs.

Matériel fourni

- ❖ Manuel du participant
 - ❖ Divers tests
 - ❖ Divers textes pour l'entraînement
 - ❖ Livre Lecture rapide, mythe et réalité, René-Louis Comtois, Les Éditions Quebecor, 2005
-