



2011

Programme de Formation

Lecture rapide

Améliorer votre vitesse et compréhension de lecture

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

71 rue Allbert Dhalenne- 93400 Saint-Ouen

Tél. : +33 1 40 10 10 01

Fax. : + 33 9 72 13 06 87

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

17/02/2011

Objectifs

- Connaître ce qui ralentit leur lecture.
- Optimiser son temps de lecture, c'est-à-dire lire plus vite, mais surtout plus efficacement.
- Accroître sa capacité de mémorisation des informations.

Durée

Programme sur 2 jours soit 14 heures

Moyens pédagogiques

- Exercices individuels, de sous-groupes et de groupe.
- Entraînement aux différents types de lecture sélective.
- Évaluation vitesse mémoire en début et fin de stage pour mesurer la progression.

Intervenant(e):
Elodie Le Guen
Consultante en communication

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

71 rue Allbert Dhalenne- 93400 Saint-Ouen

Tél. : +33 1 40 10 10 01

Fax. : + 33 9 72 13 06 87

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

17/02/2011

Programme

LA LECTURE « ACTIVE » : NE PAS SUBIR LE TEXTE, MAIS « L'EXPLOITER »

- ✓ Définition systématique de l'objectif de lecture : qu'est-ce que je cherche dans ce texte ? Pourquoi je le lis ?
- ✓ Création d'un plan de lecture.
- ✓ Annotation et prise de notes.

AMÉLIORER SON HABILITÉ PERCEPTIVE

Les mécanismes physiologiques en jeu dans le processus de lecture.

Identification des mauvaises habitudes de lecture :

- subvocalisation
- lecture au mot à mot,
- confusion de mots ...

Présentation d'exercices pour corriger ces défauts.

Exercices visuels pour agrandir son champ de fixation verticalement et horizontalement.

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

71 rue Allbert Dhalenne- 93400 Saint-Ouen

Tél. : +33 1 40 10 10 01

Fax. : + 33 9 72 13 06 87

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

17/02/2011

Programme (suite)

COMPRÉHENSION ET LECTURE SÉLECTIVE

Reconnaissance des différentes parties d'un texte, afin de le lire vite et bien.
Techniques d'analyse d'un écrit : compte-rendu, article, lettre, livre d'idées
...etc.

Lecture flexible : savoir accélérer et ralentir

Présentation des différentes stratégies de lecture :

- le survol,
- le repérage,
- l'écrémage,
- la lecture en diagonale.

HURA Facilities

*Premier groupe de délégation de personnel
externe spécialisé dans les métiers de la
Communication*

71 rue Allbert Dhalenne- 93400 Saint-Ouen

Tél. : +33 1 40 10 10 01

Fax. : + 33 9 72 13 06 87

Web : www.hura-facilities.com

mail : contact@hura-facilities.com

17/02/2011