

Lisez plus vite et lisez mieux

Le temps est la denrée du siècle. Dans un contexte d'abondance de l'information, la lecture devient un enjeu de techniques et de gestion. Nous suggérons d'améliorer la compréhension, la rétention et la satisfaction de vos lectures. Non pas de lire en diagonale ou de sauter des mots, mais de vous faire connaître de nouvelles habitudes.

Objectifs

À la fin de cette formation, vous pourrez :

- 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
- 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 !

Contenu

- 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
- Quelques conseils pour une lecture dynamique
- Mécanismes et inconvénients de la lecture traditionnelle
- Les différentes techniques et écoles de lecture rapide
- La méthode Qualitemps
- Les trois objectifs des techniques de lecture rapide
- 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 la formation ?

Toute personne qui désire améliorer ses compétences en lecture

Dates

12 octobre 2017, à Laval
19 octobre 2017, à Montréal
5 avril 2018, à Montréal

Horaire

1 journée, de 8h30 à 16h30

Coût

390 \$ plus taxes

Partenaire



Cette formation est offerte en partenariat avec Formations Qualitemps.

Nombre d'unités de formation continue (UFC)

0,7 UFC
