

# FORMATION LECTURE RAPIDE ET EFFICACE

LIRE VITE, COMPRENDRE ET RETENIR L'ESSENTIEL

**lafeo**  
l'Agence Formation Enseignement Education

## PUBLIC

Toutes personnes désirant améliorer leurs capacités de d'attention et concentration en milieu professionnel

## PRÉ - REQUIS

Aucun pré-requis

## DURÉE DE LA FORMATION

- 3 jours - 21 heures
- Délai d'accès à la formation: un mois minimum

## DATES & LIEUX DE FORMATION

- Nous contacter pour connaître les prochaines dates
- En intra dans vos locaux ou en inter dans notre centre de formation

## FORMATEUR

Nos formateurs ont l'expertise pédagogique et l'expérience de l'entreprise nécessaires

## ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes à mobilité réduite
- Nous contacter pour toute autre situation de handicap

## TARIF & FINANCEMENT

Nous contacter pour connaître les tarifs et modalités de prise en charge éventuelle

## OBJECTIFS

- Lire vite, oui...mais comment? S'approprier le mécanisme de la lecture et les compétences à mobiliser
- Prendre conscience de ses fonctionnements dans l'acte lexique
- Accroître vitesse, compréhension et mémorisation
- Choisir la stratégie de lecture adaptée, devenir un lecteur flexible
- Sélectionner l'essentiel dans un document par la méthode adaptée
- Améliorer ses capacités d'attention et de synthèse des informations essentielles (prise de notes et synthèse orale ou rédigée) interprofessionnelle

## PROGRAMME

### J1- Matin - Immersion en interaction

1. Déclic : recueil des attentes et de ce qu'est l'acte lexique pour chacun des participants
2. Échanges et mises en situation éclairant les représentations et fonctionnements des participants
3. Identification des compétences à maîtriser pour être un lecteur efficace

- Outil : E-quiz
- Échanges, analyse collective et synthèse

### J1 Après-midi - J2- J3 - Consolidation

- Déclic : apports en neuroéducation (apports sur les mécanismes de l'attention, de la concentration, des émotions et de la motivation)

Chaque demi-journée est construite autour de deux temps :

1. Entraînement à la maîtrise des compétences nécessaires à l'acte lexique
2. Mises en situation de lecture écrémage incluant prise de notes et rédaction synthétique

Chaque journée se conclut sur une évaluation de l'efficacité de lecture afin de mesurer les écarts

Chaque demi-journée s'inscrit dans une alternance d'entraînements, d'appropriation de stratégies de lecture et d'apports en particulier en **neurosciences cognitives** : attention et concentration, flexibilité, mémoire

### J3- Synthèse et perspectives

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Évaluation à chaud

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- **Formation active, dynamique et structurante** : mises en pratique avec alternance de gammes et de lectures écrémages sur supports contextualisés, avec prises de notes et synthèses / Auto-évaluation régulière de l'efficacité de lecture pour mesurer les progrès/ Apports éclairants en **neuroéducation**