

Lire plus vite et mieux sur papier et sur écran

Efficacité Personnelle

Ref. DCL  2 jours



Objectifs

- Adapter rapidité et méthode à l'objectif de lecture.
- Repérer l'essentiel dans un texte papier et dans des documents électroniques.
- Retenir et retrouver rapidement ce qui a été lu.
- Multiplier au moins par deux, vitesse, compréhension et mémorisation.
- Acquérir un confort de lecture sur papier comme sur écran.



Pédagogie

- Ce séminaire utilise la méthode CELER sur papier et un logiciel "Méthode Celer lecture sur écran" dont les copyrights sont exclusifs Centoridep.
- La pédagogie est active. Les exercices d'entraînement constituent les 80% du stage et s'effectuent sur un classeur et sur logiciel "méthode de lecture sur écran" conçue par nos experts selon les dernières découvertes dans le domaine scientifique.
- Chaque participant dispose d'un PC et le parcours individuel est évalué et adapté en permanence sur papier et sur écran.
- Chaque entraînement donne lieu à vérification de la mémorisation et de la compréhension. Les scores et résultats sont en permanence analysés.
- Remise d'un dossier de stage.



Public concerné

Tout public.



Pré-requis

Aucun.



Préparation

3 semaines avant le stage chaque participant reçoit un questionnaire référentiel de compétences permettant de s'auto évaluer et d'identifier ses axes de perfectionnement.



Et ensuite...

Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec un formateur, répartis sur 3 mois
 - Ou 2 heures d'entretien en face à face
- Tarif du suivi : 340 € HT



Programme

Comprendre les mécanismes de la lecture

- Test de vitesse et de compréhension "quel lecteur êtes-vous" ?
- Le processus physique et mental de la lecture sur papier et sur écran à partir des recherches scientifiques : le fonctionnement des yeux, le relais yeux-cerveau, l'élargissement du champ visuel, similitudes et différences papier/ écran.
- Expérimenter les bons réflexes pour aller plus vite à l'essentiel : se concentrer, sélectionner, mémoriser.

Maîtriser les techniques visuelles sur papier et écran avec la gymnastique visuelle

- Les trois techniques de balayage en fonction de l'objectif du lecteur et du support.
- Elargir le champ visuel pour lire "grand angle" sur papier et écran.
- Développer la souplesse et la détente oculaire.
- S'entraîner avec une centaine d'exercices sur papier et de façon individualisée sur écran.

Augmenter la vitesse et la compréhension avec la gymnastique mentale

- Les bons réflexes pour anticiper sur sa lecture : attentes et objectifs, reformulation par mots-clés.
- La sélection : les 3 niveaux de lecture.
- La flexibilité : choisir les balayages visuels et la vitesse appropriée aux textes à exploiter.
- Développer la concentration et l'attention.

Traiter l'information avec les 4 stratégies de lecture

- Repérer des informations précises : recherche sur écran ou passer en revue des piles de courrier et de magazines.
- Ecrémer l'essentiel : détecter l'essentiel des mails, notes informatives, articles sur internet et sur papier.
- Survoler des écrits longs pour synthétiser l'essentiel de 200 pages en une heure.
- Approfondir pour décortiquer les passages ardues et finir par les comprendre.
- Lire en complémentarité papier/écran.