

## Lire plus vite et mieux sur papier et sur écran

Efficacité personnelle  
Ref. DCL



### 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

- La pédagogie est active. Les exercices d'entraînement constituent les 80% du stage et s'effectuent à partir de différents types de supports : extraits de livres, articles de presse sous différentes mises en page, tableaux, graphiques, sites internet, blogs
- Les exercices sur écran peuvent être adaptés en fonction des attentes de chaque participant
- 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.

### Pré-requis

- Aucun .

### Préparation

- 3 semaines avant le stage chaque participant reçoit une convocation avec un questionnaire spécifique à compléter et nous retourner afin d'identifier ses axes de perfectionnement.



### Et ensuite... , en option

#### Suivi en situation :

- 3 entretiens téléphoniques d'1 heure, avec le formateur, répartis sur 3 mois
- Ou 2 heures d'entretien en face à face

### 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.

### Public concerné

- Pour tous.