

# Techniques de Lecture Rapide et Efficace

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/techniques-de-lecture-rapide-et-efficace*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**DP196**

CATÉGORIE
**Synthèse Ecrite et Orale**

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Augmenter sa vitesse de lecture
- Améliorer ses capacités de mémorisation de l'information écrite
- Acquérir méthode et pratique dans la restitution de l'information écrite

## POUR QUI ?

- Manager
- Cadre
- Ingénieur
- Secrétaire
- Assistante

INNOV MAROC



## Programme détaillé

### 1 / Evaluer ses capacités de lecture

- Identifier ses points forts et ses points faibles
- Évaluer sa vitesse et sa qualité de lecture
- Identifier les critères d'efficacité

### 2 / Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier les freins à la vitesse et les desserrer :
- Lire sans retours en arrière
- Supprimer la subvocalisation
- Développer ses aptitudes physiques à la lecture
- Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner

### 3 / Améliorer son agilité visuelle

- Assurer les points de fixation de manière plus espacée
- Améliorer l'identification des mots et développer leur anticipation
- Renforcer sa capacité de lecture par la gymnastique oculaire : utiliser le métronome, le palming et le shifting

### 4 / Adopter une stratégie de lecture pour accélérer sa vitesse

- Recourir à la méthode du survol
- Le repérage pour trouver une information ponctuelle

INNOV MAROC

- Pratiquer l'écrémage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse
- Comprendre sans tout lire grâce à la lecture sélective
- Adopter le balayage horizontal et vertical, le balayage diagonal
- La technique de l'approfondissement : analyser, synthétiser, mémoriser

### 5 / Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme
- Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à sa messagerie

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 22 au 23 Déc. 2026 | Distanciel |
| 12 au 13 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 11 au 12 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 11 au 12 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 08 au 09 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

INNOV MAROC

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC