

# LISEZ PLUS VITE ET LISEZ MIEUX



Notre approche est unique : elle combine techniques de lecture et gestion de l'information!

Ce n'est pas une technique qui consiste à lire en diagonale ou à sauter des mots ! Perdez certaines vieilles habitudes, maîtrisez de nouvelles techniques et choisissez la stratégie de lecture adaptée au texte à lire ! **Avec notre approche, vous pourrez atteindre rapidement des objectifs réalistes et étonnants.**

## OBJECTIFS

### À LA FIN DE CETTE FORMATION, VOUS AUREZ APPRIS ET EXPÉRIMENTÉ LES NOTIONS NÉCESSAIRES POUR :

- Augmenter votre vitesse de lecture de 50 à 150 %
- Résoudre vos problèmes de rêverie
- Améliorer votre compréhension des textes
- Augmenter 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 DÉTAILLÉ

- Qu'est-ce que la lecture rapide ?
- Conseils pour une lecture dynamique
- Mécanismes et inconvénients de la lecture traditionnelle
- Les différentes techniques, écoles de lecture rapide et la méthode Qualitemps
- Les trois objectifs des techniques de lecture rapide
- Les quatre niveaux de subvocalisation
- Les mécanismes de l'œil
- Exercice de lecture par points de fixation
- Diverses stratégies de lecture
- Exercices d'entraînement en fonction des diverses stratégies
- Comment adapter la méthode à la lecture à l'écran
- Gestion du temps et lecture
- Les mécanismes de la mémoire
- Comment lire pour mieux retenir l'information
- Techniques de prise de notes
- Qu'est-ce qu'un lecteur compétent ?



### APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- 30% d'énoncés théoriques interactifs
- 60% d'exercices pratiques individuels
- 10% de tests divers



### MATÉRIEL FOURNI

- Manuel de référence complet
- Divers tests et plusieurs textes pour l'entraînement



### DURÉE

- 14 heures (2 jours)

### RECONNAISSANCE DE LA FACULTÉ DE L'ÉDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

L'approche pédagogique de Formations Qualitemps a été validée par la direction de la formation continue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal.