

## LECTURE RAPIDE

---

### UNE APPROCHE UNIQUE, QUI ALLIE TECHNIQUES DE LECTURE ET GESTION DE L'INFORMATION

---

L'abondance des informations qui circulent et le manque de temps sont sans doute les deux aspects qui caractérisent le mieux nos vies au travail. Dans ce contexte, lire rapidement et d'une manière efficace est l'une des solutions les mieux adaptées à cette réalité et sans doute la plus facilement atteignable.

**La méthode que nous proposons ne consiste pas à « lire en diagonale ».** Pour nous, ce type de technique n'est rien de plus qu'une forme de survol d'un texte. Or, survoler un texte, ce n'est pas le lire. L'objectif que nous poursuivons est de vous permettre de perdre certaines vieilles habitudes, d'acquérir la maîtrise de nouvelles techniques et de pouvoir choisir entre diverses stratégies, selon la nature des textes à lire. Il s'agit donc, essentiellement, d'actualiser un potentiel que nous possédons tous.

Notre enseignement s'appuie sur des techniques de lecture qui ont été éprouvées pendant les vingt dernières années. Ces techniques conviennent à la lecture de tous les sujets et de tous les types de textes, documents administratifs, scientifiques, légaux, techniques, articles de magazines ou œuvres littéraires. Notre approche se distingue principalement par son dynamisme, son applicabilité et son universalité. Elle permet à tous ceux et celles qui apprennent les techniques que nous enseignons, de doubler rapidement leur vitesse actuelle de lecture.

#### **Objectifs pour les participants :**

- Lire de 50 à 150 pour cent plus rapidement.
- Améliorer la compréhension des textes lus.
- Améliorer la rétention des informations contenues dans les textes.
- Améliorer sa capacité de concentration.
- Résoudre ses problèmes de rêverie.
- Être capable d'évaluer facilement le temps requis pour la lecture de tout genre de texte.
- Être capable d'évaluer et de gérer sa charge globale de lecture au travail.
- Retirer plus de plaisir de ses lectures.

**Contenu :**

- Test de départ de vitesse et de compréhension.
- L'apprentissage traditionnel de la lecture et son impact sur notre lenteur en tant que lecteur.
- Les différentes écoles de lecture rapide.
- Notre approche.
- Exercices visant la pratique de la lecture rapide.
- Test de vitesse et de compréhension.
- Le fonctionnement de l'œil.
- Exercices pour les yeux.
- Stratégies de lecture selon le type de texte à lire et les objectifs visés.
- La lecture à l'ordinateur.
- Méthode de prise de notes.
- La mémoire et la rétention de l'information.
- La gestion de l'information (principes de gestion du temps appliqués à la lecture).
- Test final de vitesse et de compréhension et mesure des progrès.

**Durée :** 1 journée.

**Méthode d'enseignement :**

Exposé magistral.

Exercices d'entraînement (60 %).

*Coaching.*

Questions et réponses.

**Matériel de cours :**

Manuel complet et détaillé.

Livres et textes pour l'entraînement à la lecture rapide.

**Agréments :**

Formations Qualitemps inc. est agréée par la CPMT comme organisme formateur aux fins de la Loi favorisant le développement des compétences de la main-d'œuvre.

**En cours publics.**

Ce cours est offert partout au Québec.

**En cours privés.**

Ce cours peut être donné en entreprise et adapté à vos besoins

**Également offert en anglais en entreprise.**