

Lecture rapide, et dynamique

Lisez plus vite et lisez mieux!

Introduction

L'abondance des informations qui circulent et le manque de temps sont deux aspects qui caractérisent vraiment bien nos vies au travail. Dans ce contexte, apprendre à 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*.

Notre technique ne consiste pas à lire en diagonale ou à sauter des mots!

Notre méthode vise plutôt à faire perdre certaines vieilles habitudes, à maîtriser de nouvelles techniques et à pouvoir choisir entre diverses stratégies selon la nature des textes à lire. Notre approche se distingue principalement par la possibilité, pour chaque participant, d'**atteindre rapidement des objectifs réalistes et étonnants**.

Objectifs du cours (quels sont les vôtres?)

- ✓ Augmenter sa vitesse de lecture de 50 à 150 %
- ✓ Résoudre ses problèmes de rêverie
- ✓ Améliorer sa compréhension des textes
- ✓ Améliorer la rétention des informations contenues dans un texte
- ✓ Améliorer sa capacité de concentration
- ✓ Être capable d'évaluer et de mieux gérer sa 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 ses lectures!

L'approche Qualitemps

Notre enseignement s'appuie sur des techniques de lecture qui ont été éprouvées pendant les vingt-cinq 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 technique facilitera aussi la lecture à l'écran.

Une de ses grandes particularités est qu'elle peut être utilisée efficacement dès le lendemain du cours sans avoir à faire des exercices d'entraînement.

Contenu détaillé du cours

- Introduction : qu'est-ce que la lecture rapide?
- Test auto évaluer sa charge de lecture et se fixer des objectifs
- Test de lecture, mesure de la vitesse initiale de lecture
- Calcul du nombre de mots lus par minute
- Calcul du nombre de mots par page
- Quelques conseils pour une lecture dynamique
- Les mécanismes et les inconvénients de la lecture traditionnelle
- Les différentes techniques et écoles de lecture rapide
- La méthode Qualitemps
- Exercices
- Comprendre 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
- Mesure de la vitesse de lecture

- Exercice long, lecture d'un livre de 100 pages en 40 minutes avec compréhension
- Les différentes stratégies de lecture
- Exercices d'entraînement pour les différentes stratégies de lecture
- Comment adapter la méthode à la lecture à l'ordinateur
- La gestion du temps et la lecture
- Les mécanismes de la mémoire
- Comment lire pour mieux retenir l'information
- Les techniques de prise de notes
- Test afin de mesurer la vitesse de lecture et la progression des participants à la fin du cours
- Mot de la fin : qu'est-ce qu'un lecteur compétent?

À qui s'adresse le cours

Toute personne qui désire améliorer ses compétences en lecture.

Approche pédagogique

Le cours de lecture rapide est composé d'environ 60 % d'exercices pratiques individuels, 10 % de divers tests et 30 % d'énoncés théoriques interactifs.

Matériel de cours

- Un manuel du participant
- Divers tests
- Divers textes pour l'entraînement

Durée

Une journée

Modes de transmission

- **En cours publics**, ce cours est offert dans différentes régions du Québec. Veuillez consulter notre calendrier sur le site Internet de Formations Qualitemps Inc.
- **Formations sur mesure**, ce cours peut être donné en entreprise partout au Québec et adapté à vos besoins.
- Également offert en **anglais** en entreprise.

Accréditations

Formations Qualitemps est agréée par la CPMT (autrefois emploi Québec) comme organisme formateur aux fins de la Loi favorisant le développement des compétences de la main-d'œuvre. Cette formation est reconnue par le Barreau du Québec (admissible pour 7 heures dans le cadre d'une demande de formation structurée en milieu de travail OU d'une demande individuelle présentée par un membre).

