

Formation : S'entraîner à la lecture rapide et efficace

Communication d'entreprise Développement personnel et efficacité professionnelle - 2025

La formation en résumé

Lire vite, c'est aussi retenir l'important du document, distinguer rapidement l'essentiel d'un texte et traiter l'information. L'objectif de la lecture rapide est de gagner quotidiennement en efficacité professionnelle.

Cette formation vous permettra d'augmenter vos capacités de lecture aussi bien en termes de rapidité que de compréhension. Vous découvrirez les clés pour optimiser votre temps de lecture, distinguer rapidement, dans un texte, l'essentiel à restituer.

Objectifs :

- Lire plus rapidement un texte tout en le comprenant et en le mémorisant
- Savoir repérer les informations essentielles pour gagner en efficacité
- Retrouver l'appétit de lire

Participants :

Toute personne souhaitant lire efficacement et accroître sa vitesse de lecture et sa compréhension

Prérequis :

Cette formation ne nécessite aucun pré-requis

Le contenu

Quel lecteur sommes-nous

- Diagnostiquer ses points forts et ses points faibles
- Déterminer sa vitesse de lecture actuelle

Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier ses freins
- Supprimer la subvocalisation (lecture mentale d'un mot)
- Le processus de lecture

Choisir et adapter sa lecture à ses besoins

- Le survol pour prendre rapidement connaissance de courriers, d'une masse de documents ou faire une revue de presse
- Le repérage pour trouver une information ponctuelle
- Entretenir ses yeux, les reposer
- L'écrémage : saisir l'essentiel pour en faire une synthèse
- L'approfondissement : analyser, synthétiser, mémoriser

Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte
- Prendre des notes
- Adapter ses nouvelles méthodes à sa messagerie

Les + de la formation :

Vous bénéficiez dès le démarrage de votre formation d'un accès à des activités de micro-learning téléchargeable sur smartphones et tablettes via votre app store ou play store. Vous aurez accès aux deux modules de micro learning suivants: "Apprendre à lire vite et bien" et "Améliorer sa mémoire".

Cette application vous permet d'approfondir de façon rapide, simple et ludique les thèmes abordés au cours de votre formation. Grâce à des jeux, quizz, vidéos et fiches de synthèse construits en lien direct avec votre formation, vous pourrez vous entraîner et ancrer vos connaissances.

1 565 €

(non assujetti à la TVA)
2 jours (14 heures) en présentiel + activités à distance


14 heures


2 jours



- Nous contacter pour les dates de formation



Cas pratiques



Accès Mobile learning



Appartient au(x) cycle(s) :

Cycle Perfectionnement des assistantes

Dates et villes

Lyon - 04 72 53 88 00

- 01/05, 31/12

Moyens pédagogiques et d'encadrement

Moyens pédagogiques et d'encadrement :

Formation interentreprises avec alternance d'apports théoriques et pratiques.

Pédagogie active : Echanges, analyses de pratiques, mises en situation, cas réels d'entreprises

Support de formation remis aux participants.

Groupe de 3 à 12 participants maximum.

Formation animée par un de nos formateurs experts de son domaine et sélectionné selon un processus qualité certifié. Les formateurs sont accompagnés par notre pôle pédagogique intégré « [Agir et Apprendre](#) ». Parcours du formateur disponible sur simple demande.

Suivi et évaluation de la formation :

Un questionnaire d'analyse des besoins comprenant un auto-positionnement est envoyé en amont de la formation.

Les acquis sont évalués en cours et en fin de formation notamment au travers de QCM, mises en situations, mises en pratiques, présentations... Qui feront l'objet d'une analyse/correction et d'un retour du formateur.

Une évaluation de satisfaction est complétée par les participants et un tour de table collectif est réalisé avec le formateur en fin de formation.

