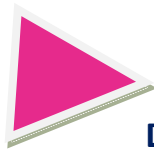




Meras-Network est certifié certifié qualité par ICPF & PSI



Programme « Comment lire plus vite et mieux ? »

Doublez votre vitesse de lecture avec un taux de mémorisation amélioré

2 jours – 14 heures

« Clé en main » et Pack Intra – 8 participants maximum

POUR QUI ?

Toute personne devant faire face au flux croissant d'informations, désireuse de savoir organiser ses idées et prendre des notes efficaces avec des techniques novatrices

PRE REQUIS : aucun

NOS +

- > Pédagogie active destinée à maîtriser une méthode
- > Nombreux exercices pratiques sur supports variés
- > Conseils pour entretenir les acquis au quotidien
- > Test d'auto-évaluation et progression mesurable
- > Initiation au Mind Map® pour optimiser prise de notes synthétique et lecture rapide

> OBJECTIF :

Lire vite et mieux et retenir l'essentiel
S'approprier des méthodes de lecture rapide adaptées à différents types d'écrits
Gagner en efficacité

> **Ce stage vous permettra de gagner du temps, d'accroître votre concentration, d'accélérer votre vitesse de lecture, d'être efficace dans ce qui est vraiment utile, de retrouver facilement une information grâce à des stratégies adaptées**

> PROGRAMME

- Comprendre comment fonctionne votre cerveau et découvrir sa préférence cérébrale
- Changer ses habitudes de lecteur et acquérir de nouveaux réflexes :
 - . se préparer à une lecture efficace : concentration, relaxation, palming
 - . développer son acuité visuelle
 - . supprimer la subvocalisation et fonctionner avec le binôme "vue-cerveau"
 - . diminuer les points de fixation et acquérir de la vitesse
- Développer son esprit de synthèse et s'aider de mots clés
- Adapter sa forme de lecture à son objectif : exploration, écrémage, repérage
- Apprendre à ne pas tout lire de la même manière en utilisant la lecture flexible
- Identifier rapidement les caractéristiques d'un écrit

> **ANIMATEURS** : Experts en Communication

> **MATERIEL PEDAGOGIQUE** : alternance de théorie & de mise en pratique (*tests, exercices ludiques, audio, vidéo-projection*)

> **VALIDATION DE LA FORMATION** : remise d'une attestation de formation

Modalités d'évaluation :

- Questionnaire d'évaluation et bilan établis avant le début de stage pour chaque stagiaire
- Critères identiques pour l'évaluation de fin de formation.
- Bilan de fin de stage pour constater l'évolution de chaque stagiaire en fonction de ses capacités

> **SUPPORTS DE TRAVAIL**

Supports téléchargeables sur un espace client dédié avec code d'accès

> **DELAI D'ACCES** : nous contacter

> **ACCESSIBILITE** : cliquez sur le logo

