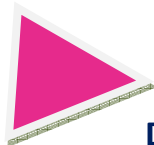




Meras-Network est certifié ICPF & PSI (qualification figurant sur la liste CNEFOP) et enregistré au Datadock.



Programme « Comment lire plus vite et mieux ? »

Doublez votre vitesse de lecture avec un taux de mémorisation amélioré

2 jours – 14 heures

Inter 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

> 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

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

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

> **ANIMATEURS :** Experts en Communication