

Lire Vite et Retenir l’Essentiel

Lien : https://maroc-performance.com/formation/lire-vite-et-retenir-lessentiel

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP195

CATÉGORIE
Synthèse Ecrite et Orale

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Accroitre leur vitesse de lecture et d'analyse pour optimiser leur temps de travail
- Développer sa concentration
- Choisir la stratégie de lecture adaptée
- Maîtriser et retrouver facilement l'information
- Mémoriser ce qui est vraiment utile
- Gagner concrètement du temps

POUR QUI ?

- Manager, cadre, ingénieur
- Secrétaire et assistante



Programme détaillé

1 / Evaluer ses capacités de lecture

- Identifier ses points forts et ses points faibles
- Évaluer sa vitesse et sa qualité de lecture
- Identifier les critères d'efficacité

2 / Accélérer sa vitesse de lecture

- Identifier les freins à la vitesse et les desserrer :
- Lire sans retours en arrière
- Supprimer la subvocalisation
- Développer ses aptitudes physiques à la lecture
- Utiliser les techniques de lecture rapide : s'entraîner

3 / Améliorer son agilité visuelle

- Assurer les points de fixation de manière plus espacée
- Améliorer l'identification des mots et développer leur anticipation
- Renforcer sa capacité de lecture par la gymnastique oculaire : utiliser le métronome, le palming et le shifting

4 / Adopter une stratégie de lecture pour accélérer sa vitesse

- Recourir à la méthode du survol
- Le repérage pour trouver une information ponctuelle
- Pratiquer l'écrémage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse

Maroc Performance

- Comprendre sans tout lire grâce à la lecture sélective
- Adopter le balayage horizontal et vertical, le balayage diagonal
- La technique de l'approfondissement : analyser, synthétiser, mémoriser

5 / Traiter efficacement le support de lecture

- Identifier l'architecture d'un texte
- Déconstruire rapidement un texte pour en tirer les idées clés
- Utiliser la carte mentale ou la grille de prise de notes pour mémoriser à long terme
- Adapter ses nouvelles méthodes de lecture à sa messagerie

Approche pédagogique

- ✔ Support Ecrit et Projection
- ✔ Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- ✔ Brainstorming et Jeux de Rôle
- ✔ Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- ✔ Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- ✔ Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

23 au 24 Fév. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Avr. 2027	Présentiel - Casablanca
22 au 23 Juin 2027	Présentiel - Casablanca
24 au 25 Août 2027	Présentiel - Casablanca
21 au 22 Oct. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Maroc Performance

🎧 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone :** +212 522 247 210
✉ **Email :** contact@maroc-performance.com
🌐 **Web :** https//www.maroc-performance.com

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP195
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance