artes
Formation Professionnelle

Fiche descriptive générique

Efficacité personnelle

Lire efficacement

Version au 18/02/2025

En mode Présentiel ou Distanciel suivant les dates

Lire, comprendre et mémoriser plus rapidement

PUBLIC CONCERNÉ

OBJECTIFS - COMPÉTENCES VISÉES

- Définir une stratégie de lecture adaptée
- Mieux mémoriser le contenu de sa lecture
- Lire un texte plus rapidement
- Identifier les idées clés d'un document
- Optimiser sa lecture par une prise de note adaptée
- Mettre à profit la lecture sur écran pour gagner en efficacité

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite aucune connaissance particulière préalable.

MODALITÉS D'ADMISSION

L'admission à cette formation est soumise à un entretien avec un.e de nos conseillers.ères formation.

CONTENU

Comprendre les pré-requis d'une lecture efficace :

- Evaluer son niveau de lecture
- Identifier les objectifs afférents à chaque lecture
- Construire une grille de pré lecture pertinente

Jeu de lecture et expérimentation des méthodes de repos visuel

Mettre en œuvre une technique de lecture appropriée :

- Adopter une méthode de lecture sélective : repérage et écrémage
- Elargir sa vision périphérique
- S'entrainer à la reconnaissance de caractère
- Optimiser l'usage de la lecture linéaire

Jeu d'équipe et exercices d'entrainements oculaires

S'approprier sa lecture :

- Mettre en place sa propre méthodologie de prise de notes
- Maitriser la technique de mémorisation des loci
- Mobiliser les techniques de mémorisation au profit d'une lecture
- Choisir et augmenter sa vitesse de lecture linéaire

Exercices pratiques, expérimentations individuelles et atelier d'équipe

FORMATEUR RÉFÉRENT et Direction pédagogique

NAHHAL Nisrynne

Après l'obtention d'un diplôme en économie théorique et empirique, elle choisit une première carrière d'économiste dans la publique. Elle exerce au Service du Premier ministre (SGG) puis à l'Arcep en qualité de représentante du personnel où elle participe à la mise en place des projets tels que le télétravail et la réorganisation de services. Cette expérience confirme sa volonté de s'orienter vers l'accompagnement des personnes et des organisations.
Aujourd'hui coach, formatrice, facilitatrice et consultante en bilan de compétences elle accompagner dans l'adaptation aux changements.

La direction pédagogique est assurée par BUREAU Cyrille Directeur de l'organisme de formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Cette formation alterne l'exposé participatif (apports théoriques, pédagogie interrogative) et le plan d'action personnel (exemples de bonnes pratiques mobilisables par les participants, pédagogie active-interrogative).
La pédagogie active est priorisée, par mise en situation et cas pratiques, exercices individuels, conseils personnalisés à chaque participant.

MOYENS ET SUPPORTS

Les lieux de formation disposent d'un espace d'accueil et de détente dédié (description détaillée sur notre site Internet).
Les salles de formation sont équipées de bureaux biplaces, de tableaux et moyens de projection à vocation pédagogique, d'accès au WiFi (à la discrétion du formateur). Les salles de formation sont fermées et sécurisées en dehors des temps de formation.
Chaque participant et formateur dispose d'un extranet individuel pendant la formation.
Les supports pédagogiques et les références bibliographiques sont fournis à chacun pendant ou après la formation, après avoir été commentés pour assurer leur bonne appropriation.

MODALITÉS DE SUIVI ET D'ÉVALUATION

Avant la formation, chaque participant est invité à un entretien avec un conseiller, puis à compléter un questionnaire lui permettant d'exprimer directement au formateur sa situation et ses attentes.
Le contrôle des acquis en cours de formation est réalisé à l'aide de mises en situation, d'auto-diagnostic, de travaux pratiques ou dirigés, suivant les modalités pédagogiques.
Une évaluation qualitative est réalisée en fin de formation, puis analysée par l'équipe pédagogique. Le résultat global est à la disposition du participant.
Une attestation individuelle de formation, rappelant les objectifs, est remise au participant l'ayant suivie avec assiduité.

ORGANISATION, DURÉE ET COÛT PÉDAGOGIQUE

Effectif limité à 12 participants maximum.
Durée : 2 jours (14 heures de formation, y compris les activités pédagogiques effectuées à distance)
Tarif public : **1 320 €** par participant (net de taxes)

Tarif spécifique destiné aux personnes physiques, aux salariés d'associations et aux agents des communes de moins de 10 000 habitants :
925 € par participant (net de taxes)

Grâce au respect des procédures qualité en vigueur, nos formations sont éligibles à une prise en charge totale ou partielle par les dispositifs publics de financement de la formation.

Informations complémentaires

Cette formation a un taux de satisfaction de % *(taux de répondants 0 % à la date du 18/02/2025)*

Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Nos formations sont accessibles aux personnes handicapées moteur dans la plupart de nos lieux de formation.
D'autres types de handicaps et de compensations peuvent être pris en charge sur demande. Notre organisme de formation est doté d'un référent handicap qui peut étudier avec vous les différents aménagements de votre projet de formation.

artes

Formation Professionnelle

www.artes-formations.fr
bonjour@artes-formations.fr

Tél : 02 40 20 35 35

16 rue Fouré
44000 NANTES

Déclaration d'activité de formation numéro 52 44 04 700 44 enregistrée auprès du préfet de la Région des Pays de la Loire
ARTES Formations SARL au capital social de 30 000 € - SIRET : 483 355 905 00058 - Code APE : 8559A