

obe a



MARDI 25 JUIN 2019

[www.obea.fr](http://www.obea.fr)

## Lecture efficace

### OBJECTIFS

- Recueillir et traiter un grand nombre d'informations écrites
- Acquérir méthodes et outils pour adapter sa lecture aux objectifs recherchés

### PUBLIC

Tout public

### PROGRAMME

#### 1- Diagnostic de son mode de lecture

- Auto-évaluation du niveau de départ :
  - Vitesse
  - Compréhension
  - Mémorisation
  - Organisation
- Les résistances à une lecture plus efficace :
  - Profils de lecteurs
  - Analyse des contraintes

#### 2- Les mécanismes physiologiques de la lecture

- Passage d'une lecture orale et subvocale à une lecture mentale
- Techniques visuelles :
  - Gymnastique visuelle
  - Augmentation du nombre de signes lus par point de fixation

#### 3- Le processus de mémorisation

- Identification des obstacles de la mémorisation
- Stratégie de mémorisation :
  - Accueil de l'information
  - Transfert de l'information
  - Réactivation

#### 4- Méthodes et outils

- Les différentes techniques :
  - Lecture intégrale
  - Lecture sélective
- Le choix d'une démarche en fonction des contraintes et de son profil de lecteur
- Les applications d'une lecture efficace :
  - Lecture adaptée sur différents supports

### TOUTES LES SESSIONS