



Lire Vite et Retenir l'Essentiel

Lien : <https://innov-maroc.com/formation/lire-vite-et-retenir-lessentiel>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP195

 CATÉGORIE
**Synthèse Ecrite et
Orale**

OBJECTIFS DE LA FORMATION

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

- ✓ Accroître 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'écramage : saisir l'essentiel pour en faire la synthèse
- 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

 05 au 06 Nov. 2026

 Distanciel

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

Réservation & Renseignements

 Téléphone : +212 522 247 210

 Email : contact@innov-maroc.com

 Web : <https://www.innov-maroc.com>

INNOV MAROC