Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

Lecture rapide et efficace

Comment traiter le flux d'informations et aller à l'essentiel ? Comment améliorer votre concentration et votre capacité de mémorisation ? La formation à la lecture rapide et efficace vous permettra d'adopter des stratégies en fonction des documents et des supports de votre quotidien, en alliant le plaisir de lire et l'efficacité.

OBJECTIFS

- Connaître les clés d'une lecture rapide, identifier ses points d'amélioration
- S'approprier les techniques d'une lecture sélective, distinguer les différents niveaux d'information, les structures
- Différencier les lectures possibles, adapter la lecture au document
- Traiter plus d'informations dans un délai plus court

PROGRAMME

Faire le point : quel lecteur suis-je ?

- Tester sa vitesse de lecture et sa compréhension en lecture intégrale
- Repérer ses points forts et d'efforts
- Se fixer des objectifs de lecture et traiter avec méthode l'information écrite

Augmenter sa vitesse de lecture

- Identifier les mécanismes physiologiques et les processus de lecture
- Lire en lecture guidée, rythmée, pour éviter :
  - La perte de concentration
  - La régression
  - La subvocalisation
- Savoir rapidement :
  - Capter une information
  - Dégager l'essentiel d'un texte
  - Organiser l'information lu et la mémoriser
- La concentration, c'est aussi physique : technique de concentration / relaxation

Adopter des stratégies de lectures

- Le survol : vison d'ensemble
- Le repérage : repérer l'information
- L'écrémage : saisir l'essentiel
- L'approfondissement et les outils de prises de note : analyser, synthétiser, retenir

S'entraîner avec les supports du quotidien

- Messagerie, lecture sur écran, recherche internet, documents professionnels :
  - Quelle stratégie et quelle méthode ?

Faire le point : quel lecteur suis-je devenu ?

- Se tester pour apprécier ses capacités de lecture
- Déterminer sa marge de progrès en fonction de ses objectifs

2 jours

prix par participant
1 460 €HT
code formation : EF08

option restauration
18 € par jour

PRESENTIEL

LES + TANIT FORMATION

- Entrainement permanent
- Tests d'évaluation, lectures quizz
- Techniques s'appuyant sur les travaux de Tony Buzan et François Richaudeau

POUR QUI ?

- Toute personne souhaitant améliorer sa capacité de concentration, de mémorisation et de traitement de l'information pour mieux gérer les flux

PRÉ-REQUIS

- Aucun prérequis

SESSIONS

Paris

- 8-9 avr. 2025
- 13-14 mai 2025
- 17-18 juin 2025
- 23-24 sept. 2025
- 7-8 oct. 2025
- 18-19 nov. 2025
- 2-3 déc. 2025

© 2025. Tanit Formation

L'expertise multi-domaines pour conjuguer performance et évolution professionnelle

Tanit Formation
excellence only*

Tanit Formation
13-15 rue de Calais
75009 PARIS
01 42 855 859
inscription immédiate
www.tanit-formation.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

STAGE / FORMATION

Intitulé
Code
Date
Lieu
Prix HT
+ TVA (taux en vigueur de 20%)
Prix TTC
Nombre de repas
Prix total des repas

ENTREPRISE

Raison sociale
N° SIRET
N° TVA
Effectif
Adresse
Tél.
Fax.

Responsable Formation

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

PARTICIPANTS

M. ☐ Mme ☐
Nom
Prénom
Fonction
Tél.(Id)
Email

FACTURATION / FINANCEMENT

Adresse de facturation (indispensable)

Un numéro de bon de commande interne à votre entreprise doit-il apparaitre sur votre facture ?
Oui ☐ Non ☐
Si oui, numéro

Le financement de votre formation passera-t-il par un OPCA ?
Oui ☐ Non ☐
Numéro de prise en Charge
Adresse de votre OPCA

RÉGLEMENT

☐ Ci-joint un chèque de € TTC
(à l'ordre de Tanit Formation)

☐ Par virement à notre banque :

CIC PARIS MOGADOR
FR76 3006 6107 4100 0200 8570 337 BIC : **CMCIFRPP**

Nom
Prénom
Date
Signature et cachet de l'entreprise (obligatoire)

Si l'accord de prise en charge de l'OPCA ne parvient pas à Tanit Formation au premier jour de la formation, Tanit Formation se réserve le droit de facturer la totalité des frais de formation au client.

© 2025. Tanit Formation